

Схема календарно – тематического планирования по физической культуре на учебный год 10 класс

№	Раздел	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Формы контроля	Оборудование наглядность	Дата проведения	
							план	факт
I четверть (27 ч)								
1	Соблюдение мер безопасности	Вводный инструктаж по технике безопасности.	Вводный урок	Вводный инструктаж по Т/Б, первичный инструктаж на рабочем месте на уроках физической культуры.	Фронтальный опрос	Инструкции , журнал по Т/Б		
2	Способы физической деятельности выносливость	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на закрепление общей выносливости.	Смешанный	.Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции 800 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Корректировка техники бега	Беговая дорожка		
3	СФД координация	Закрепление техники челночного бега 3x10м	Смешанный	Челночный бег. Бег до 8 мин в среднем темпе.. Комплекс беговых упражнений до 10м (3-5 упражнений). Развитие скоростно-силовых качеств.	Корректировка техники поворотов	Беговая дорожка		
4	СФД выносливость	Равномерный бег 1000 метров	Смешанный	Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции 100 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	Корректировка техники бега	Беговая дорожка		
5	СФД скорость	Бег на 60 метров	Смешанный	Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции 60 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Корректировка техники бега	Беговая дорожка		
6	СФД сила	Подтягивание, лазание по гимнастической лестниц без помощи ног.	Смешанный	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Освоение висов и упоров пройденные в предыдущих классах. Подтягивание на низкой перекладине Развитие силовых способностей	Корректировка исполнения упражнений	Перекладина, гимнастическая стенка		
7	Физическое совершенствование легкая атлетика	Прыжки в высоту.	Смешанный	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега, с 9-11 шагов разбега (способ «ножницы»)	Корректировка техники прыжка	. Стойки, перекладина, маты		
8	ФС легкая атлетика	Совершенствование техники прыжка в длину, согнувшись, прогнувшись, 13-15 м разбега.	Развитие координационных и движений	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно -силовых качеств.	Корректировка нагрузки	Прыжковая яма, рулетка		

9	СФД скорость сила	Бег 60 метров с максимальной интенсивностью; подтягивание на перекладине	Учетный урок	Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции 60 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Фиксирование результатов	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР		
10	СФД гибкость выносливость	Тест – наклон вперед из положения сидя; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 30 секунд	Учетный урок	. Бег до 7 мин с тремя ускорениями по 60 м. Упражнения на сопротивление. Контроль наклона сидя на полу ноги врозь. Контроль отжимания.	Фиксирование результатов	Спортзал, маты, линейка, секундомер, ЖУР		
11	СФД выносливость	Бег на 1000 метров с фиксированием результатов	Учетный урок	Бег 1000 м на результат. Развитие выносливости	Фиксирование результатов	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР		
12	ФС легкая атлетика	Совершенствование техники метания гранаты на точность и дальность 700гр.	Смешанный	Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания Развитие скоростно-силовых качеств	Корректировка техники метания	Сектор для метания, гранаты, ЖУР		
13.	ФС легкая атлетика	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.	Смешанный	Бег в умеренном темпе. Передача эстафеты. Эстафетный бег с этапами 200 метров.	Контроль за передачей палочки	Беговая дорожка, палочки		
14.	ФС легкая атлетика	Эстафетный бег 4x100 метров на стадионе	Смешанный	Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Контроль за передачей палочки	Беговая дорожка, палочки		
15.	ФС легкая атлетика	Бег на на 2000 метров (м)	Учетный урок	Бег 2000 м на результат. Развитие выносливости	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР		
16.	ФС легкая атлетика	Бег на 100 метров на результат	Учетный урок	Низкий старт. Бег по дистанции 100 м. Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР		
17.	ФС легкая атлетика	Закрепление техники прыжка в длину, 13-15 м разбега.	Учетный урок	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Прыжок в длину на результат. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно -силовых качеств.	Корректировка техники нагрузки	Прыжковая яма, рулетка		

18.	СФД скоростно- силовые	Закрепление техники прыжка в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Учетный урок	Комплекс упражнений для развития прыгучести. Прыжок с места. Повтор техники низкого старта. Бег в среднем темпе до 5 мин. Отжимание.	Фиксирование результатов	Спортплощадка, рулетка, ЖУР		
19	ФС футбол	Закрепление техники ударов по неподвижному и летящему мячу, остановки мяча.	Смешанный	Центральные (прямые) и эксцентричные (косвенные) удары. Точность ударов. Сила ударов. Удар внутренней частью подъема. Удар средней частью подъема. Удар внешней частью подъема. Удар внутренней стороной стопы. Удар внешней стороной стопы. Удар носком. Удар пяткой. Остановка мяча.	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи		
20-	ФС футбол	Удары головой (серединой лба и боковой частью лба в прыжке и с разбега)	Смешанный	Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары вниз и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Резаные удары боковой частью лба. Перевод мяча лбом. Удары на точность.	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи		
21	ФС футбол	Остановка мяча грудью.	Смешанный	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Отбор мяча перехватом. Отбор мяча толчком. Отбор мяча подкатом.	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи		
22	ФС футбол	Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу	Смешанный	Финты с мячом. Приемы, способы, разновидности. Условия выполнения.	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи		
23	ФС футбол	Двусторонняя игра в футбол по основным правилам	Смешанный	Игра в футбол по упрощенным правилам	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи		
24	ФС футбол	Двусторонняя игра в футбол по основным правилам	Смешанный	Игра в футбол по основным правилам	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи		

25	ФС футбол	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся.	Смешанный	Игра в футбол по основным правилам	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи		
26.	ФС футбол	Двусторонняя игра в футбол по основным правилам	Смешанный	Игра в футбол по основным правилам	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи		
27.	ФС футбол	Двусторонняя игра в футбол по основным правилам	Смешанный	Игра в футбол по основным правилам	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи		

II четверть(21 ч)

28..	ФС гимнастика	Инструктаж по требованиям безопасности на занятиях по гимнастике. Длинный кувырок; стойка на руках с помощью	Смешанный урок	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ без предметов. Сед углом; стоя на коленях наклон назад. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см.. Развитие координационных способностей	Страховка, корректировка действий	Спортзал, маты		
29.	ФС гимнастика	Кувырок назад через стойку на руках с помощью .	Смешанный урок	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ с предметами . Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см.Стойка на руках с помощью – юноши. Развитие координационных способностей	Страховка, корректировка действий	Спортзал, маты		
30.	ФС гимнастика	Темповый поворот боком «колесо», два переворота	Смешанный урок	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Упражнения с гимнастической скамейкой. Темповый поворот боком « колесо», два переворота. Развитие координационных способностей	Страховка, корректировка действий	Спортзал, маты		
31.	ФС гимнастика	Комплекс корригирующих упражнений для мышц позвоночника, спины и живота	Смешанный урок	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Упражнения с гимнастической скамейкой. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей	Страховка, корректировка техники исполнения	Спортзал, маты,		
32.	ФС гимнастика	Опорный прыжок (козел) согнув ноги.	Смешанный урок	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду. Прыжок согнув ноги через козла.	Страховка, корректировка действий	Спортзал, маты, гимнастический козел		

				Развитие координационных способностей.				
33.	ФС гимнастика	Опорный прыжок (козел) ноги врозь	Смешанный урок	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду. Прыжок ноги врозь через козла. Развитие координационных способностей	Страховка, корректировка действий	Спортзал, маты, гимнастический козел		
34.	ФС баскетбол	Закрепление передач мяча двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от пола	Смешанный урок	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках.	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи		
35.	ФС баскетбол	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника	Смешанный урок	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи		
36.	ФС баскетбол	Варианты бросков мяча в корзину в движении.	Учетный урок	.Броски мяча сбоку от щита, техника исполнения.3. Штрафной бросок на точность и правильность исполнения . Бросок двумя руками от груди. Бросок двумя руками сверху. Бросок двумя руками снизу. Бросок одной рукой от плеча. Бросок одной рукой сверху. Бросок одной рукой сверху ("крюком").	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи		
37.	ФС баскетбол	Двусторонняя игра в баскетбол	Смешанный урок	Класс делится на четыре команды: 4 команды мальчиков. Напомнить о правилах игры, соблюдении техники безопасности во время игры. Назначить судей. Каждая игра идет по шесть минут. Во время смены команд отдыхающие выполняют упражнения - подтягивание, отжимание.	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи		
38.	ФС баскетбол	Тактика в нападении в баскетболе (стремительное нападение)	Смешанный урок	Повторить содержание урока 32. Основные правила игры в баскетбол. Тактика игры в нападении. Игра в баскетбол 5 x 5 по правилам.	Корректировка техники и тактики исполнения	Баскетбольная площадка, мячи		

39	ФС баскетбол	Тактика защиты в баскетболе, защита против игрока с мячом и без мяча.	Смешанный урок	Тактика защиты. Индивидуальные действия в защите. Защита против игрока с мячом. Ошибки при личной защите. Игра 1х1, 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 на одно кольцо. Защитник располагается между нападающим и своим кольцом со стороны мяча. Рука преграждает путь передаче. После перехвата они становятся нападающими.	Корректировка техники и тактики исполнения	Баскетбольная площадка, мячи		
40.	ФС баскетбол	Двусторонняя игра в баскетбол 3х3, 4х4, 5х5	Смешанный урок	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие игровой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Корректировка техники и тактики исполнения	Баскетбольная площадка, мячи		
41.	ФС баскетбол	Вырывание, выбивание, перехват, накрывание в баскетболе.	Смешанный урок	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	Корректировка техники и тактики исполнения	Баскетбольная площадка, мячи		
42.	ФС баскетбол	Учебно-тренировочные игры с заданиями.	Смешанный урок	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом.	Корректировка техники и тактики исполнения	Баскетбольная площадка, мячи		
43.	ФС баскетбол	Учебно-тренировочные игры с заданиями.	Смешанный урок	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом.	Корректировка техники и тактики исполнения	Баскетбольная площадка, мячи		

44.	ФС баскетбол	Учебно-тренировочные игры с заданиями.	Смешанный урок	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом.	Корректировка техники и тактики исполнения	Баскетбольная площадка, мячи		
45.	СФД выносливость	Бег в равномерном темпе 12 мин.	Смешанный урок	Бег в равномерном темпе 12 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Измерение пульса до бега и после	Спортзал		
46.	СФД координация	Метание малого мяча.	Учетный урок	Совершенствование метания малого мяча в цель с 13-15 метров.	Корректировка техники метания. Оценка метания.	Спортзал		
47.	СФД скоростно-силовые	Совершенствование игровых упражнений с набивными мячами (вес -3 кг.)	Смешанный урок	Совершенствование игровых упражнений с набивными мячами (вес -3 кг.) Развитие скоростно-силовых качеств.	Фиксирование результатов	Спортзал, гимнастические скамейки,		
48.	СФД сила	Подтягивание, лазание по гимнастической лестнице без помощи ног.	Смешанный урок	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Освоение висов и упоров пройденные в предыдущих классах. Подтягивание на низкой перекладине Развитие силовых способностей	Фиксирование результатов	Гимнастическая стенка, ЖУР		

III четверть (34 ч)

49	Соблюдение мер безопасности	Повторный инструктаж по технике безопасности подготовке.	Смешанный урок	Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Подбор лыж, палок. ТБ на уроках по лыжной подготовкой. Оказание ПМП при обморожениях. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 2 км	Корректировка техники исполнения	Лыжи, палки, лыжная дистанция		
50-51	ФС лыжная подготовка	Одновременный бесшажного хода. Прохождение дистанции до 1 км.	Смешанный урок	Проведение комплекса ОРУ Скольжение без палок. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе	Корректировка техники исполнения	Лыжи, палки, лыжная дистанция		
52	ФС лыжная	Переход с одного хода на другой	Смешанный урок	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный	Корректировка	Лыжи, палки, лыжная		

	подготовка			двухшажный ход. Переход с одного хода на другой.	техники исполнения	дистанция		
53-54	ФС лыжная подготовка	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	Смешанный урок	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе.	Корректировка техники исполнения	Лыжи, палки, лыжная дистанция		
55	ФС лыжная подготовка	Преодоление контр уклонов	Смешанный урок	Повторить технику спусков и подъемов поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов	Корректировка техники исполнения	Лыжи, палки, лыжная дистанция, горки		
56-57	ФС лыжная подготовка	Одновременный двухшажный ход. Лыжные гонки 2 км.	Учетный урок	ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км	Фиксирование результатов	Лыжи, палки, лыжная дистанция		
58.	ФС лыжная подготовка	Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе	Смешанный урок	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 3км. в среднем темпе	Корректировка техники исполнения	Лыжи, палки, лыжная дистанция		
59-60	ФС лыжная подготовка	Попеременный четырехшажный ход. Лыжные гонки 3 км.	Смешанный урок	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». Коньковый ход Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе.	Корректировка техники исполнения	Лыжи, палки, лыжная дистанция		
61.	ФС лыжная подготовка	Спуски и подъемы	Смешанный урок	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подъемы. Прохождение 4км	Корректировка техники исполнения	Лыжи, палки, лыжная дистанция, горки		
62-63	ФС лыжная подготовка	Совершенствование попеременного четырехшажного хода. Лыжные гонки 3 км.	Учетный урок	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 3км. на время	Фиксирование результатов	Лыжи, палки, лыжная дистанция		
64.	ФС лыжная подготовка	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе	Смешанный урок	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе	Корректировка техники исполнения	Лыжи, палки, лыжная дистанция		

65-66	ФС лыжная подготовка	Повороты переступанием в движении. Выборочное применение лыжных ходов. Лыжные гонки на 3 км.	Смешанный урок	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 3 км. с совершенствованием	Корректировка техники исполнения	Лыжи, палки, лыжная дистанция		
67.	ФС лыжная подготовка	Прохождение дистанции 3км.	Учетный урок	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 3км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.	Корректировка техники исполнения	Лыжи, палки, лыжная дистанция,		
68.	ФС волейбол	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе.	Смешанный урок	Развитие быстроты движений. Повторение основной стойки волейболиста. Повторение бега волейболиста (повторение техники изученной в 8-9кл.). Повторение остановок в волейболе (стопорящий шаг). Техника безопасности при выполнении упражнений по волейболу.	Корректировка техники движений	Волейбольная площадка, мячи		
69.	ФС волейбол	Закрепление техники приема и передач мяча.	Смешанный урок	Совершенствование техники приема и передач мяча в опорном положении, в прыжке передача назад, передачи различные по расст. и высоте.	Корректировка техники движений	Волейбольная площадка, мячи		
70.	ФС волейбол	Закрепление прямой верхней передачи.	Смешанный урок	.Перемещение в стойке волейболиста с использованием изученных способов. Повторение техники верхней передачи. Показ, объяснение приема. Подвижная игра с мячами «Передал - садись» со сменой мест в колонне.	Корректировка техники движений	Волейбольная площадка, мячи		
71.	ФС волейбол	Закрепление прямого нападающего удара.	Смешанный урок	Развитие координации движений с мячом. Совершенствование техники верхних передач. Повторение техники подачи. Повторение правил игры в волейбол.	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи		
72.	ФС волейбол	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	Смешанный урок	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей.	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи		
73.	ФС волейбол	Закрепление приема мяча одной рукой с падением	Смешанный урок	Перемещение в стойке волейболиста с использованием изученных способов.	Корректировка	Волейбольная площадка,		

		вперед и скольжением на груди.		Повторение техники верхней передачи. Показ, объяснение приема.	техники исполнения	мячи		
74.	ФС волейбол	Изучение вариантов блокирования нападающих ударов, страховка.	Смешанный урок	Блокирование нападающего удара. Техника блокирования. подвижное, неподвижное блокирование. Общее ознакомление с приемом игры. Выполнение приема в упрощенных условиях. Выполнение приема в условиях, приближенных к игровым.	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи		
75.	ФС волейбол	Тактика нападения-индивидуальные, групповые и командные действия.	Смешанный урок	Беговые упражнения до 8 мин. Упражнения с мячами у стенки..Тактика игры в нападении. Метание теннисного мяча в прыжке через сетку в цель (гимнастический мат в различных местах волейбольной площадке). Учебно-тренировочная игра с заданием.	Корректировка тактики действия	Волейбольная площадка, мячи		
76.	ФС волейбол	Тактика защиты - индивидуальные, групповые и командные действия.	Учетный урок	Повторить содержание уроков 67-69 и выборочно поставить оценки за пройденный материал. Тактические действия игроков в защите. Двухсторонняя игра в волейбол с заданием по тактике защиты.	Корректировка тактики действия	Волейбольная площадка, мячи		
77.	ФС волейбол	Совершенствование нападающего удара, передвижений защитника.	Смешанный урок	Развитие ловкости и координации движений с мячами. Движение по квадрату (изученными способами). Эстафета с катанием 2-3 мячей по полу одновременно. Совершенствование нападающего удара. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи		
78.	ФС волейбол	Игры по правилам волейбола с привлечением к судейству учащихся.	Смешанный урок	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей.	Корректировка тактики действия	Волейбольная площадка, мячи		
IV четверть (27 ч)								
79.	ОЗ, СФД выносливость	Инструктаж по т/безопасности. Прыжки со скакалкой.	Смешанный урок	Теория: « Основные требования безопасности на занятиях физической культуры» Прыжки со скакалкой: 1 мин. 4 повтора.	Индивидуализация отягощений и нагрузки	Спортзал, скакалки		

80.	ФС легкая атлетика	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега, с 9-11 шагов с разбега .	Смешанный урок	Прыжок в высоту с 9–11 шагов разбега (способ «ножницы»). Челночный бег 3x10. Развитие скоростно-силовых качеств.	Корректировка техники прыжка	Стойки, перекладина, маты		
81.	ФС легкая атлетика	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега, с 9-11 шагов с разбега (способ «ножницы»)	Смешанный урок	Прыжок в высоту с 9–11 шагов разбега. Бег в равномерном темпе 15 мин. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Корректировка техники прыжка	Стойки, перекладина, маты		
82.	ФС легкая атлетика	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега, с 9-11 шагов с разбега (способ «ножницы»)	Учетный урок	Прыжок в высоту с 9–11 шагов разбега. Тест прыжка в высоту Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Корректировка техники прыжка	Стойки, перекладина, маты		
83.	ФС легкая атлетика	Метание гранаты	Учетный урок	Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Корректировка техники метания	Сектор для метания, гранаты,		
84.	СФД выносливость	Прыжки со скакалкой	Учетный урок	Прыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью до 1 мин. (3-4 повт.)	Учет количества прыжков	Спортзал, скакалки		
85.	ФС легкая атлетика	Бег на 400 метров	Учетный урок	: Провести бег до 7 мин с двумя-тремя ускорениями по 50-60м. Провести контроль подтягивания на перекладине высокой - мальчики Провести комплекс упражнений на развитие гибкости. Бег 400м.	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, ЖУР		
86.	ФС легкая атлетика	Прыжки в длину	Смешанный урок	Совершенствование техники прыжков в длину способом «согнув ноги и «пригнувшись»	Корректировка техники и тактики прыжков	Прыжковая яма, рулетка		
87.	ФС легкая атлетика	Прыжки в длину	Учетный урок	Зачетный урок по прыжкам в длину.	Корректировка техники и тактики прыжков	Прыжковая яма, рулетка, ЖУР		
88.	СФД Выносливость ОЗ	Бег 1000 метров	Учетный урок	Теория : « Физическая подготовленность» Бег 1000 м на результат. Развитие выносливости	Фиксирование результатов	Беговая дорожка, секундамер		
89.	ФС легкая атлетика, ОЗ	Бег 2000 метров	Учетный урок	Теория: « Физическая культура личности, ее связь с общей культурой общества» Бег 2000 м на результат. Развитие выносливости	Фиксирование результатов	Беговая дорожка, секундамер,		
90.	ФС легкая	Эстафетный бег.	Смешанный урок	Медленный бег до 5 мин. с двумя – тремя ускорениями по 40-50 м Эстафетный бег на	Корректировка техники	Беговая дорожка,		

	атлетика			стадионе 4x100 метров.	передачи палочки.	эстафетная палочка.		
91.	СФД выносливость	Челночный бег	Учетный урок	Комплекс упражнений для развития прыгучести. Повторить технику низкого старта. Бег в среднем темпе до 5 мин. Тест- челночный бег 3x10, 4x10.	Учет результата	Спортзал, ЖУР		
92.	ФС легкая атлетика	Равномерный бег 100 метров	Учетный урок	. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции 100 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Тест- Бег по дистанции 100 м.	Учет результата	Беговая дорожка, ЖУР		
93.	СФД сила	Подтягивания на перекладине .	Учетный урок.	ОРУ на развитие силы. Подтягивание на низкой перекладине Развитие силовых способностей. Тест подтягивания.	Учет результатов	Перекладина, гимнастическая стенка		
94.	ФС легкая атлетика	Соревнования по легкой атлетике. Тест на знание теории.	Учетный урок	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, развитие скоростных способностей. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Тест на знание теории.	Учет результатов	Спортзал		
95.	СФД гибкость	Наклон туловища вперед из положения сидя.	Учетный урок	Тест на гибкость, наклон туловища вперед из положения сидя. Общеразвивающие упражнения на гибкость.	Фиксирование результатов	ЖУР		
96.	СФД сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Учетный урок	Общеразвивающие упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Фиксирование результатов	ЖУР		
97.	ФС волейбол	Двусторонняя игра в волейбол	Смешанный урок	Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	Корректировка тактики действия	Волейбольная площадка, мячи		
98.	ФС волейбол	Двусторонняя игра в волейбол	Смешанный урок	Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	Корректировка тактики действия	Волейбольная площадка, мячи		
99.	ФС баскетбол	Учебно-тренировочные игры с заданиями.	Смешанный урок	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Броски двумя руками от	Корректировка техники и тактики исполнения	Баскетбольная площадка, мячи		

				головой со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом.				
100	ФС баскетбол	Учебно-тренировочные игры с заданиями.	Смешанный урок	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом.	Корректировка техники и тактики исполнения	Баскетбольная площадка, мячи		
101	ФС волейбол	Двусторонняя игра в волейбол	Смешанный урок	Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	Корректировка тактики действия	Волейбольная площадка, мячи		
102	ФС «стритбол», ОЗ	Игра на базе баскетбола	Смешанный урок	Теория: « Оказание первой помощи , профилактика травматизма». Закрепление обучения игре «Стритбол»	Коррекция техники и игры	Баскетбольная площадка, мячи		
103	ФС «стритбол	Игра на базе баскетбола	Смешанный урок	Игра в «Стритбол», судейство осуществляется учащимися.	Коррекция техники и игры	Баскетбольная площадка, мячи		
104	ФС «стритбол	Игра на базе баскетбола	Смешанный урок	Игра в «Стритбол», судейство осуществляется учащимися.	Коррекция техники и игры	Баскетбольная площадка, мячи		
105	ФС футбол	Двусторонняя игра в футбол по основным правилам	Смешанный	Игра в футбол по основным правилам	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи		