

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КЛИМОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3

«Утверждаю»  
директор школы  
\_\_\_\_\_ (Дедушкина Е.М.)  
\_\_\_\_\_ дата

«Согласовано»  
зам. по УВР  
\_\_\_\_\_ (Зубкова И.В.)  
\_\_\_\_\_ дата  
\_\_\_\_\_ (Зубкова И.В.)  
\_\_\_\_\_ дата

«Рассмотрено»  
руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_ (Первая Т.В.)  
Протокол от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
(базовый уровень)

для 11 класса

на 2022-2023 учебный год

Учитель: Первая Татьяна Васильевна

## Пояснительная записка

При разработке и реализации рабочей программы используются программы и учебники:

- Лях В.И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха 10-11 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. - 6 - е изд. - М.: Просвещение, 2021.
- Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 классы **Базовый уровень**. Учебник для общеобразовательных учреждений . М., Просвещение. 2020

### Место учебного предмета в учебном плане.

В соответствии учебным планом на изучение физической культуры в 11 классе отводится 102 часа (по 3 часа в неделю, 33 учебные недели и 2 дня), что полностью соответствует используемой авторской программе. Изучить содержание Рабочей программы в 11 классе планируется за 98 часов, т.к. 4 урока совпадает с праздничной датой (23.02, 1.05).

Корректировка Рабочей программы проведена за счёт объединения изучаемых тем, что отражено в календарно-тематическом планировании.

В ходе изучения учебного предмета в конце года предусмотрена промежуточная аттестация по итогам года(04.05). Аттестация проходит в виде практического выполнения контрольных нормативов в соответствии с группой здоровья обучающихся.

Раздел лыжные гонки «Все на лыжи!» в МБОУ Климовская СОШ №3 может корректироваться в декабре-марте в зависимости от природных условий (может быть увеличено количество часов на тему лыжные гонки «Все на лыжи!» за счёт сокращения часов по темам «Гимнастика с основами акробатики», «Бодрость, грация, координация» и «Лёгкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание»».

### Количество часов по четвертям в соответствии с календарным учебным графиком на 2022-2023 учебный год

Четверть/год	Кол-во учебных недель	Кол-во часов		
		фактически	по плану	
1	8 недель 2 дня	26 ч.	26 ч.	
2	7 недель 3 дня	22 ч.	22 ч.	
3	10 недель 1 день	30 ч.	32 ч.	23.02
4	7 недель 1 день	20 ч.	22 ч.	1.05
Год	33 недели и 2 дня	98 ч.	102 ч.	

### Планируемые результаты освоения учащимися 11 класса учебного предмета «Физическая культура» на базовом уровне

В результате реализации рабочей программы по физической культуре создаются условия для достижения всеми учащимися 11 класса **предметных результатов** на базовом уровне («**ученики научатся**») и отдельными мотивированными и способными учащимися на расширенном и углубленном уровне («**ученики получают возможность научиться**»), что обеспечивается дифференциацией заданий на уроках и при формулировании домашних заданий, проведением, помимо уроков, физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, спортивных соревнований и праздников, занятий в спортивных секциях, выполнением проектов.

**Предметные результаты (базовый уровень):**

- умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на базовом уровне:

**Ученики научатся:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

- практически использовать приемы защиты и самообороны;

- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Ученики получают возможность научиться:**

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- осуществлять судейство в избранном виде спорта;

-составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

## **Содержание программы учебного предмета физическая культура (базовый уровень).**

### **Знания о физической культуре.**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранение творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.** Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурных минут, физкультурных пауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес- программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

**Физическое совершенствование.** Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

**Основы знаний о физической культуре.** Правовые основы физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Организация и проведение спортивно – массовых соревнований. Способы регулирования массы тела человека. Современные спортивно – оздоровительные системы физических упражнений.

**Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол. Футбол.** Терминология избранной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и

кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

**Баскетбол.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

**Волейбол.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подачи мяча. Варианты нападающего удара. Варианты блокирования нападающих ударов, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

**Футбол.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой и грудью. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, перехват, отбор). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

**Гимнастика с элементами акробатики.** Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

**Строевые упражнения.** Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами:** комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении, с набивными мячами, со скакалкой, с гимнастическими скамейками.

**Акробатические упражнения: юноши:** длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150 – 180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.

**Девушки:** сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

**Висы и упоры: юноши:** подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися. **Девушки:** подтягивание из вися лежа.

**Опорные прыжки: Юноши:** прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 120 см.

**Девушки:** прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

**Развитие координационных способностей:** комбинации ОРУ с предметами и без; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения на скамейках, на стенке. Акробатические упражнения. Игры, эстафеты, полоса препятствий.

**Развитие силовых способностей и силовой выносливости:**

**юноши:** лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание по гимнастической лестнице без помощи ног. Упражнения в висах и упорах с гантелями, штангой, набивными мячами.

**Девушки:** упражнения в висах и упорах, ОРУ с предметами и без, в парах.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

**Развитие гибкости:** ОРУ с повышенной амплитудой. Упражнения с партнёром, акробатические, на стенке, с предметами.

**Легкоатлетические упражнения.** Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. Виды соревнования по л/а и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Прикладное значение л/а упражнений. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Техника спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 15 до 25 мин. Бег на 1000 м, 2000м (д); 3000м (ю).

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 13—15 шагов разбега.

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега.

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с полного разбега на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния (юноши до 20м, девушки 12 – 14 м). Метание гранаты с места на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние (ю – 700г, д – 500г); в цель (2\*2) с расстояния 10 – 12м. Броски набивного мяча (ю – 3 кг, д – 2 кг).

Развитие выносливости: кросс до 25 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег с гандикапом, командами, в парах.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

**Лыжная подготовка.** Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.

Техника лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км(д), до 6 км (ю). Игры. Эстафеты с преодолением препятствий.

**Элементы единоборств.** Самостоятельная разминка. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца. Техника приёмов. Стойки и передвижения в стойке. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Приёмы страховки. Развитие координационных способностей: подвижные игры. Развитие силовых способностей: силовые упражнения и единоборства в парах.

#### Тематическое планирование.

№п/п	Изучаемый раздел предмета, курса	Кол-во часов
1	Основы знаний по физической культуре	4
2	Спортивные игры	42
3	Гимнастика с элементами акробатики и единоборства (самбо)	18
4	Лёгкая атлетика	30
5	Лыжная подготовка	10
6	Физическая культура как область знаний	В процессе уроков
7	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе

		уроков
		102

### Требования к уровню физической подготовки учащихся 11 класса

Контрольные упражнения	Уровень					
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
	Мальчики			Девочки		
Бег 30 метров с высокого старта	5.2	5.1-4.8	4.4	6.1	5.9-5.3	4.8
Прыжки в длину с места (см)	180	195-210	230	160	170-190	210
Наклон вперёд (см.)	5	9-12	15	7	12-14	20
Подтягивание (мальчики), на низкой перекладине (девочки)	4	8-9	11	6	13-15	18
6-минутный бег, м	1100	1300-1400	1500	900	150-1200	1300
Челночный бег 3x10м	8.2	8.0-7.7	7.3	9.7	9.3-8.7	8.4

### Календарно – тематическое планирование.

№ п/п	Клас с	Дата	Тема урока	Примечание (по усмотрению учителя)
<i><b>Лёгкая атлетика, спортивные игры (26 часов)</b></i>				
1-2	11	1.09	Инструктаж по технике безопасности. Бег 30 м. Кроссовая подготовка. Спортивная игра.	
3-4	11	8.09	Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт. Челночный бег 10*10 м. Спортивная игра футбол.	
5-6	11	12.09	Совершенствование техники бега на короткие дистанции: стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Спортивная игра.	
7-8	11	15.09	Бег 100 м. на результат. Прыжок в длину с места. Спортивная игра футбол.	
9-10	11	22.09	Техника метания гранаты(500гр.-дев., 700гр.-юн.) с полного разбега. Сгибание рук в упоре. Кроссовая подготовка.	
11-12	11	26.09	Наклон туловища. Совершенствование техники метания гранаты 700 гр., 500гр. Кроссовая подготовка бег до 1000 м. Спортивная игра.	
13-14	11	29.09	Метание гранаты – зачёт. Поднимание туловища за 30 сек. Спортивная игра футбол.	
15-16	11	6.10	Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Подтягивание на перекладине(юн.), подтягивание на низкой перекладине из виса(дев.). Бег без учёта времени до 1500 м. Спортивная	

			игра футбол.	
17-18	11	10.10	Бег 400 м. на результат. Преодоление препятствий.	
			Многоскоки. Спортивная игра.	
19-20	11	13.10	Утомление на уроках. Удары по мячу.	
			15-минутный бег. Спортивная игра.	
21-22	11	20.10	Виды соревнований по лёгкой атлетике. Вис на перекладине.	
			Техника ведения мяча. Спортивная игра баскетбол.	
23-24	11	24.10	Техника передачи одной рукой.	
			Бросок после ведения. Спортивная игра баскетбол.	
25-26	11	27.10	Совершенствование разученных элементов в игре.	
			Спортивная игра баскетбол. Судейство.	
<b><i>Гимнастика (22 часа)</i></b>				
27-28	11	10.11	Инструктаж по технике безопасности. Перестроение в колонну по 2, 4.	
			Комбинации на кольцах(юн.), висы и упоры(дев.). Спортивная игра баскетбол.	
29-30	11	14.11	Совершенствование комбинации: махи, вис углом, соскок(юн.). Совершенствование висов и упоров(дев.).	
			Штрафной бросок. Спортивная игра баскетбол.	
31-32	11	17.11	Комбинация на кольцах(юн.), висы и упоры(дев.) – зачёт.	
			Основы организации двигательного режима. Спортивная игра.	
33-34	11	24.11	Опорный прыжок через «коня» ноги врозь(юн.), прыжок боком(дев.).	
			Совершенствование броска с сопротивлением защитника. Спортивная игра баскетбол.	
35-36	11	28.11	Подъём «переворотом» (низкая, высокая перекладина)(юн.), комбинация на гимнастической скамейке(дев.).	
			Бросок в корзину без сопротивления защитника. Спортивная игра.	
37-38	11	1.12	Подъём «переворотом»(юн.), комбинация на гимнастической скамейке(дев.). - зачёт.	
			Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, вырывание, перехват).	
39-40	11	8.12	Выход силой на одну руку(юн.), акробатическая комбинация(дев.).	
			Командные действия в защите (зональная защита). Спортивная игра баскетбол.	
41-42	11	12.12	Лазание по канату без помощи ног на скорость(юн.), лазание по канату в три приёма(дев.).	
			Прыжки со скакалкой. Спортивная игра	

			баскетбол.	
43-44	11	15.12	Акробатическая комбинация: длинный кувырок, стойка на руках и голове, переворот боком. Бросок после ведения – зачёт. Спортивная игра баскетбол.	
45-46	11	22.12	Акробатическая комбинация – зачёт. Подтягивание на перекладине. Спортивная игра баскетбол.	
47-48	11	26.12	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Спортивная игра баскетбол.	
<b>Лыжная подготовка (10 часов)</b>				
49-50	11	12.01	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Повторить правила переноски и надевания лыж. Совершенствование попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции.	
51-52	11	16.01	Обучение коньковому ходу. Совершенствование перехода с попеременных ходов на одновременные хода. Повторение техники конькового хода.	
53-54	11	19.01	Совершенствование техники конькового хода Совершенствование перехода с попеременных ходов на одновременные хода. Совершенствование техники разученных ходов.	
55-56	11	26.01	Лыжная эстафета с преодолением контруклона. Прохождение дистанции до 5 км.	
57-58	11	30.01	Прохождение дистанции коньковым ходом 2-3 км. Лыжная эстафета с передачей лыжных палок. Судейство.	
<b>Спортивные игры (22 часов)</b>				
59-60	11	2.02	Инструктаж по технике безопасности. Техника верхней прямой подачи. Приём и передача мяча снизу и сверху двумя руками. Спортивная игра волейбол.	
61-62	11	9.02	Совершенствование техники приёма и передачи мяча, подачи. Нападающий удар. Спортивная игра волейбол.	
63-64	11	13.02	Совершенствование техники подачи, нападающего удара. Передача мяча в движении. Спортивная игра волейбол.	
65-66	11	16.02	Приём подачи мяча и передача в зону 3, 2, 4. Совершенствование игрового мышления посредством игры. Спортивная игра волейбол.	
67-68	11	16.02 (23.02)	Блокирование нападающего удара. Совершенствование подач, передач мяча. Круговая тренировка. Спортивная игра волейбол.	

69-70	11	27.02	Совершенствование блокирования нападающего удара (одиночное и вдвоём).	
			Подача мяча по зонам 1, 6, 5. Спортивная игра волейбол.	
71-72	11	2.03	Совершенствование техники приёма и передачи мяча, подачи, нападающего удара,	
			блокирование. Спортивная игра волейбол.	
73-74	11	9.03	Приём и передача мяча на месте и в движении – зачёт.	
			Совершенствование ранее изученных элементов. Спортивная игра волейбол.	
75-76	11	13.03	Подача мяча – зачёт. Содержание занятий по предупреждению утомления.	
			Командные действия в защите. Спортивная игра волейбол.	
77-78	11	16.03	Нападающий удар – зачёт.	
			Двусторонняя игра волейбол.	
79-80	11	23.03	Подтягивание на перекладине(юн.), из виса лёжа на низкой перекладине(дев.).	
			Спортивная игра волейбол.	
<b><i>Лёгкая атлетика (22 часа)</i></b>				
81-82	11	3.04	Инструктаж по технике безопасности. Наклон туловища из положения сидя – тест.	
			Спортивная игра в баскетбол. Совершенствование бросков.	
83-84	11	6.04	Прыжок в длину с места – тест. Вис на перекладине.	
			Челночный бег 3*10 м. Спортивная игра баскетбол.	
85-86	11	13.04	Сгибание рук в упоре. Кроссовая подготовка бег до 1000 м. без учёта времени. Спортивная игра баскетбол.	
87-88	11	17.04	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	
			Бег 30 м. Спортивная игра футбол, волейбол.	
89-90	11	20.04	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: разбег, отталкивание от планки.	
			Кроссовая подготовка бег до 1000 м. Спортивная игра футбол, волейбол.	
91-92	11	27.04	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: фаза полёта, приземление.	
			Удары по мячу. Спортивная игра футбол, волейбол.	
93-94	11	27.04 (1.05)	Прыжок в длину с разбега – зачёт.	
			Меры безопасности при купании в водоёмах. Спортивная игра футбол, волейбол .	
95-96	11	4.05	<b>Промежуточная аттестация:</b> бег 100 м., метание гранаты, подтягивание на перекладине.	
			Бег до 8 мин. без учёта времени. Спортивная игра футбол, волейбол .	

97-98	11	11.05	Метание гранаты (500гр., 700 гр.) на результат.	
			Удары по мячу головой. Спортивная игра футбол, волейбол.	
99-100	11	15.05	Бег 1000 м. на результат. Контроль и регуляция движений.	
			Спортивная игра футбол, волейбол .	
101-102	11	18.05	Совершенствование техники длительного бега.	
			Спортивная игра футбол, волейбол.	