

«ПРИНЯТА»

педагогическим советом  
№ 7 от 28.08.2020 год

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ № 383  
Т.Н.Фаррахов  
приказ № 152-09  
от 28.08.2020 год



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 383  
Красносельского района Санкт-Петербурга**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре  
11а класса**

учителя первой квалификационной категории  
Симкина Александра Юрьевича  
учителя высшей квалификационной категории  
Варгасовой Светланы Валерьевны

102 часа

2020-2021  
учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального и основного общего образования, с Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемыми результатами начального и основного общего образования, требованиями основной образовательной программы ОУ, учебным планом ГБОУ СОШ № 383, положением о разработке рабочих программ ГБОУ СОШ № 383, составлена на основе авторской программы (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008);

### **Рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:**

1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования».
3. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего образования».
4. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 17.12.2010г. № 1897 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов основного общего образования».
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2010 № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования"».
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.02.2012 № 74 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 № 1312».
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2016/2017 учебный год».
8. Типовое положение об общеобразовательном учреждении, утвержденное постановлением Правительства Российской Федерации от 19.03.2001 № 196.
9. Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

10. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.09.2010 № ИК-1374/19 и письмо Министерства спорта и туризма Российской Федерации от 13.09.2010 № ЮН-02-09/4912 «Об утверждении инструктивно-методических указаний по совершенствованию физического воспитания в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга».
11. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.10.2010 № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры».
12. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга «О формировании учебных планов образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих образовательные программы общего образования, на 2018 - 2019 учебный год».
13. Учебный план ГБОУ школы № 504 на 2018-2019 учебный год

В ней также учитываются основные идеи и положения Программы развития и формирования универсальных учебных действий для основного общего образования.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрение новых методик и технологий в образовательно - воспитательном процессе.

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса**

**Личностными результатами** освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## Содержание учебного предмета, курса

Содержание программного материала имеет две основных части: базовую часть и вариативную (дифференцированную) часть. Для освоения базовых основ физической культуры в 11 классе отведено 87 часов, на вариативную часть – 15 часов. Программа состоит из двух разделов: теоретической части «Основы знаний о физической культуре» и практической части «Двигательные умения, навыки и способности». Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Программный материал по этому разделу — осваивается в каждой четверти на первых уроках 8-10 минут, в течение четверти по ходу некоторых уроков по 3-5 минут. Содержание раздела практической части ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья учащихся. Сохраняя определенную традиционность, раздел включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры». В связи с имеющейся материальной базой, отведенные часы лыжной подготовки в базовой части распределены на кроссовую подготовку. Вариативная часть распределена на следующие виды программного материала: спортивные игры 15 часов (см. Таблица 1,2).

четверть	Всего часов	Виды контроля
		Тесты и зачеты
1 четверть	23	9
2 четверть	22	6
3 четверть	30	5
4 четверть	27	8
<b>Всего:</b>	<b>102</b>	<b>28</b>

### Распределение учебного времени на виды программного материала на год

№	Вид программного материала	Количество часов
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>87</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока
1.2	Легкоатлетические упражнения.	33
1.3	Гимнастика.	22
1.4	Кроссовая и общефизическая подготовка (ОФП)	13
1.5	Спортивные игры	19
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>15</b>
2.2	Спортивные игры	15
	Всего часов	<b>102</b>

## Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 9 класса по разделу «Основы знаний» должны

### Знать:

- правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми и кроссовой подготовкой;
- влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;
- понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля;
- приемы закаливания во все времена года;
- правила игры баскетбол, волейбол;
- основы выполнения гимнастических упражнений;
- упражнения для развития физических качеств;
- значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки;
- цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации.
- историю возникновения игры волейбол;
- легкоатлетические упражнения, основы техники их выполнения.

### Уметь

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

### Демонстрировать:

#### Двигательные умения, навыки и способности

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способном "перешагивание".

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч с 4-5 шагов разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 6-8 метров.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в ширину; последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из трех элементов, или комбинацию, состоящую из трех гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из трех элементов, включающую кувырки вперед и назад, мост из положения стоя с помощью.

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность:** соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся (см. Таблица 3).

## Контрольные нормативы по разделу легкая атлетика

### Уровень физической подготовленности учащихся 17-18 лет 11 класс)

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег 60 м (сек)	17-18	8.7	8.4	7.8	10.0	9.7	9.3
2	Бег на 100 м (сек.)	17-18	15.0	14.5	14.2	17.3	16.6	16.2
3	Прыжок в длину с разбега, см	17-18	3.60	4.00	4.50	300	330	370
4	Метание мяча с разбега, см	17-18	39	44	49	22	25	29
6	Прыжок в длину с места, см	17-18	200	215	235	160	175	190
7	Прыжок в высоту с разбега, см	17-18	125	135	145	100	110	115

8	Бег 2000м,сек	17-18	9.00	8.30	8.00	9.20	9.00	8.30
---	---------------	-------	------	------	------	------	------	------

***Учащиеся должны знать/понимать:***

- Понятие о физической культуре.
- Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.
- Олимпийские игры нашего времени. Роль Пьера де Кубертена в их возрождении.
- Зимние олимпийские игры. Как часто проводятся Олимпийские игры.
- Порядок определения места (города) для проведения очередных игр. Сроки подачи заявок на игры.
- Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

***Учащиеся должны уметь:***

- Участвовать в диалоге на уроке.
- слушать и понимать других.
- Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
- Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
- Определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости).
- Вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.
- Выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание).
- Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.
- Демонстрировать уровень физической подготовленности.

**Легкая атлетика**

***Учащиеся должны знать/понимать:***

- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений легкой атлетики.
- Наблюдать за правильностью выполнения упражнений.
- Следить за самочувствием при физических нагрузках.
- Контролировать режимы нагрузки на организм.
- Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.

***Учащиеся должны уметь:***

- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
- Правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге и прыжках.
- Бегать с максимальной скоростью до 100 м.
- Выполнять упражнения, соответствующие возрасту;



- Взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики.

## **Гимнастика с элементами акробатики**

### ***Учащиеся должны знать/понимать:***

- Следить за самочувствием при физических нагрузках.
- Контролировать режимы нагрузки на организм.
- Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.
- Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде.
- Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.
- Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.

### ***Учащиеся должны уметь:***

- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
- Выполнять упражнения по образцу.
- Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
- Выполнять перестроения в строю.

## **Спортивные игры**

### ***Учащиеся должны знать/понимать:***

- Совершенствовать навыки игровых умений;
- Формулировать высказывания своего мнения;
- Разрешать спорные игровые ситуации.
- Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, оказывать помощь и поддержку, уважительно относиться к сопернику.

### ***Учащиеся должны уметь:***

- Соблюдать правила техники безопасности во время участия в спортивных и подвижных играх
- Понимание правил игры.
- Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях.
- Взаимодействовать с партнером и командой.
- Наблюдать за соблюдением правил игры;
- Объяснять свой выбор и игру.
- Совершенствовать навыки игровых умений;
- Формулировать высказывания своего мнения;
- Разрешать спорные игровые ситуации.
- Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, оказывать помощь и поддержку, уважительно относиться к сопернику.

***Учащиеся должны уметь:***

- Соблюдать правила техники безопасности во время участия в спортивных и подвижных играх.
- Понимание правил игры.
- Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях.
- Взаимодействовать с партнером и командой.
- Наблюдать за соблюдением правил игры.
- Объяснять свой выбор и игру.
- Стараться владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;
- Играть в мини-баскетбол.
- Играть в волейбол.

**Кроссовая и общефизическая подготовка (ОФП)**

***Учащиеся должны знать/понимать:***

- Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
- Характеризовать показатели физического развития.
- Характеризовать показатели физической подготовки.
- Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.

***Учащиеся должны уметь:***

- Соблюдать правила техники безопасности на уроках кроссовой и общефизической подготовки.
- Выполнять нормативы.
- Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений.

## **Тематическое планирование 11 класс**

№ п/п	Тема	Вид контроля	План	Факт		
				а	б	в
1	ТБ на уроках физ.культуры,по легкой атлетике.Организационно-методические требования на уроках ФК. ОРУ. Равномерный бег. СБУ.	предварительный	01.09			
2	ОРУ. Равномерный бег. СБУ. Бег на 60 м. Челночный бег 3x10 м.	текущий	03.09			
3	ОРУ. Равномерный бег. СБУ. Тестирование бега на 60 м.	зачет	07.09			
4	ОРУ. Равномерный бег. СБУ. Техника старта с опоры на одну руку. Тестирование бега на 300 м.	зачет	08.09			
5	ОРУ. Равномерный бег. СБУ. Техника метания мяча на дальность.	текущий	10.09			
6	ОРУ. Равномерный бег. СБУ. Тестирование метания мяча на дальность.	зачет	14.09			
7	Развитие выносливости. ОРУ. СБУ. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	текущий	15.09			
8	Развитие выносливости. ОРУ. СБУ. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	текущий	17.09			
9	ОРУ. Равномерный бег. СБУ. Тестирование бега на 2000 м.	зачет	21.09			
10	ОРУ. Равномерный бег. СБУ. Техника прыжка в длину с разбега.	текущий	22.09			
11	ОРУ. Равномерный бег. СБУ. Техника прыжка в длину с разбега.	текущий	24.09			
12	ОРУ. Равномерный бег. СБУ. Тестирование прыжка в длину с разбега.	зачет	28.09			
13	ОРУ. Равномерный бег. СБУ. Тестирование прыжка в длину с места.	зачет	29.09			
14	ОРУ. Равномерный бег. СБУ. Тест челночный бег 3x10 м.	зачет	01.10			
15	ТБ по баскетболу. Стойки и передвижения. Ведение мяча.	текущий	05.10			
16	Стойки и передвижения. Ведение мяча. Передача мяча.	текущий	06.10			
17	Стойки и передвижения. Тест ведение мяча (4*9, 2*18)	зачет	08.10			
18	Стойки и передвижения. Ведение мяча. Передача мяча.	текущий	12.10			
19	Стойки и передвижения. Ведение мяча. Тест передача мяча в парах за 30 сек.	зачет	13.10			
20	Броски мяча в корзину. Баскетбол учебная игра.	текущий	15.10			
21	Броски мяча в корзину. Баскетбол учебная игра.	текущий	19.10			
22	Баскетбол учебная игра.	текущий	20.10			

23	Баскетбол учебная игра.	текущий	22.10			
24	ТБ по гимнастике. Упражнения на гимнастической скамейке и матах. Развитие силовых качеств. Упражнения на пресс.	текущий	05.11			
25	Упражнения на гимнастической скамейке и матах. Развитие силовых качеств. Упражнения на пресс.	текущий	09.11			
26	Упражнения на гимнастических матах. Тестирование пресс 30 сек.	зачет	10.11			
27	Упражнения на гимнастических матах. Развитие силовой выносливости. Упражнения на развитие	текущий	12.11			
28	Упражнения на гимнастических матах. Развитие силовой выносливости. Упражнения на развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	текущий	16.11			
29	Упражнения на гимнастических матах. Развитие силовой выносливости. Тест сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	зачет	17.11			
30	Упражнения на гимнастических матах. Развитие гибкости. Наклон вперёд.	текущий	19.11			
31	Упражнения на гимнастических матах. Развитие гибкости. Тест наклон вперёд.	зачет	23.11			
32	Упражнения на гимнастической стенке. Развитие силы, координации, гибкости и ловкости.	текущий	24.11			
33	Упражнения на гимнастической стенке. Развитие силы, координации, гибкости и ловкости. Подтягивание в висе и висе лёжа.	текущий	26.11			
34	Упражнения на гимнастической стенке. Развитие силы, координации, гибкости и ловкости. Тестирование подтягивания в висе и висе лёжа.	зачет	30.11			
35	Развитие скоростно-силовых качеств, координации, выносливости. Упражнения на скакалке.	текущий	01.12			
36	Развитие скоростно-силовых качеств, координации, выносливости. Упражнения на скакалке.	текущий	03.12			
37	Развитие скоростно-силовых качеств, координации, выносливости. Упражнения на скакалке. Тест прыжки на скакалке 1 мин.	зачет	07.12			
38	Акробатические упражнения. Развитие силы. Бросок набивного мяча из-за головы, положение сидя, ноги врозь.	текущий	08.12			
39	Акробатические упражнения. Развитие силы. Тест бросок набивного мяча из-за головы, положение сидя, ноги врозь.	зачет	10.12			
40	Развитие скоростно-силовых качеств, координации, выносливости. Упражнения на длинной скакалке.	текущий	14.12			

41	Развитие скоростно-силовых качеств, координации, выносливости. Упражнения на длинной скакалке.	текущий	15.12			
42	Развитие скоростно-силовых качеств, координации, выносливости. Упражнения на длинной скакалке.	текущий	17.12			
43	Круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых, силовых качеств. Гибкости, координации и выносливости.	текущий	21.12			
44	Упражнения у гимнастической стенки. Развитие гибкости, ловкости, силы, скоростной выносливости.	текущий	22.12			
45	Круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых, силовых качеств. Гибкости, координации и выносливости.	текущий	24.12			
46	Упражнения у гимнастической стенки. Развитие гибкости, ловкости, силы, скоростной выносливости.	текущий	11.01			
47	ТБ по волейболу. Передача мяча сверху двумя руками.	текущий	12.01			
48	Передача мяча сверху двумя руками.	текущий	14.01			
49	Тест передача мяча сверху двумя руками.	зачет	18.01			
50	Волейбол. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	текущий	19.01			
51	Волейбол. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	текущий	21.01			
52	Волейбол. Тест прием мяча снизу.	зачет	25.01			
53	Волейбол. Передача и прием мяча в парах.	текущий	26.01			
54	Волейбол. Передача и прием мяча в парах.	текущий	28.01			
55	Волейбол. Нижняя, верхняя прямая подача.	текущий	01.02			
56	Волейбол. Нижняя, верхняя прямая подача.	текущий	02.02			
57	Волейбол. Тест нижняя, верхняя прямая подача.	зачет	04.02			
58	Тактические действия. Волейбол учебная игра.	текущий	08.02			
59	Волейбол. Тактические действия.	текущий	09.02			
60	Волейбол. Игра по правилам.	текущий	11.02			
61	Волейбол. Игра по правилам.	текущий	15.02			
62	Контрольный урок по теме "Волейбол".	зачет	16.02			
63	Кроссовая подготовка. Эстафеты.	текущий	18.02			

64	Кроссовая подготовка. Эстафеты.	текущий	22.02			
65	Тест кроссовая подготовка. Эстафеты.	зачет	23.02			
66	Кроссовая подготовка. Баскетбол.	текущий	25.02			
67	Кроссовая подготовка. Баскетбол.	текущий	01.03			
68	Кроссовая подготовка. Баскетбол.	текущий	02.03			
69	Кроссовая подготовка. Баскетбол.	текущий	04.03			
70	Кроссовая подготовка. Баскетбол.	текущий	08.03			
71	Кроссовая подготовка. Игра "Снайпер".	текущий	09.03			
72	Кроссовая подготовка. Игра "Снайпер".	текущий	11.03			
73	Кроссовая подготовка. Игра "Снайпер".	текущий	15.03			
74	Кроссовая подготовка. Игра "Снайпер на скамейке".	текущий	16.03			
75	Кроссовая подготовка. Игра "Снайпер на скамейке".	текущий	18.03			
76	ТБ по легкой атлетике. Прыжок в высоту способом «перешагивание»	текущий	29.03			
77	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	текущий	30.03			
78	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	текущий	01.04			
79	Тест прыжок в высоту способом «перешагивание»	зачет	04.04			
80	ОРУ. Равномерный бег. СБУ. Тестирование прыжка в длину с места.	зачет	05.04			
81	ОРУ. Равномерный бег. СБУ. Тест челночный бег 3x10 м.	зачет	06.04			
82	ОРУ. Равномерный бег. СБУ. Круговые эстафеты.	текущий	08.04			
83	Преодоление л/а полосы препятствий.	текущий	12.04			
84	Преодоление л/а полосы препятствий.	текущий	13.04			
85	ТБ по баскетболу. Баскетбол учебная игра.	текущий	15.04			
86	Баскетбол учебная игра.	текущий	19.04			
87	Баскетбол учебная игра.	текущий	20.04			
88	Баскетбол учебная игра.	текущий	22.04			
89	Баскетбол учебная игра.	текущий	26.04			
90	Спортивные игры по выбору учащихся.	текущий	27.04			
91	Тестирование бега на 60 м.	зачет	29.04			

92	Тестирование бега на 300 м.	зачет	03.05			
93	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции.	текущий	04.05			
94	Тестирование бега на 1000,1500 м,2000м.	зачет	06.05			
95	Метания мяча на дальность.	текущий	10.05			
96	Тестирование метания мяча на дальность.	зачет	11.05			
97	ОРУ. Равномерный бег. СБУ. Прыжок в длину с разбега.	текущий	13.05			
98	ОРУ. Равномерный бег. СБУ. Тест прыжок в длину с разбега.	зачет	17.05			
99	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	текущий	18.05			
100	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	текущий	20.05			
101	Развитие скоростно-силовых качеств. Футбол- учебная игра.	текущий	24.05			
102	Футбол- учебная игра. Подведение итогов года.	текущий	25.05			