

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Кулаковская средняя общеобразовательная школа Тюменского муниципального района

РАССМОТРЕНО на заседании
ШМО учителей начальных классов,
физической культуры, технологии и ОБЖ
 Пропп Т.Б.
Протокол № 1
От «30» августа 2021 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
 Плесовских Т.Я.
От «31» августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
 Сивухо А.М.
От «31» августа 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет	Физическая культура
Учебный год	2021-2022
Класс	10

Учитель: Пропп А.А.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Содержание учебного предмета.

Критерии оценивания.

Тематическое планирование с видами учебной деятельности.

Приложение 1. Календарно-тематическое планирование 10 класса.

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по физической культуре для средней общеобразовательной школы 10 класса разработана на основе:

1. Федерального компонента государственного стандартного образования, утвержденного приказом Минобразования России от 5 марта 2004 года № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального, общего, основного и среднего (полного) общего образования»;
2. Программа по физической культуре для получения основного (общего) (среднего (полного) общего образования (письма Департамента государственной политики и образования Министерства Образования и науки Российской Федерации от 07.06. 2005 г. № 03-1263);
3. Приказа Минпросвещения России от 28. 12.2018 № 345 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального, основного общего, среднего общего образования»: с изменениями от 08. 05. 2019г №233.
4. Учебный план, утвержденный приказом по школе от 29.06.2021 № 102.1 – ОД «Об утверждении Учебного плана на 2021-2022 учебный год».
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования (в редакциях от 20.08.2008 № 241, от 03.06.2011 № 1994, от 01.02.2012 г; № 74) с изменениями от 01.02.2012г. № 74, от 30.08.2010г. № 889, 24.02.2010 № 96/134.
«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (В.И. Лях, А.А.Зданевич. – М: Просвещение 2010) федерального учебного плана для МАОУ Кулаковская СОШ в соответствии с ФБУПП учебный предмет «физическая культура» вводится как обязательный предмет и на его отводится 102 часа в каждом классе. В базовой части программы на раздел гимнастика выделяется 112 часов, оставшиеся часы распределены на раздел вариативной части в связи с необходимостью увеличения количества часов занятий на свежем воздухе, материальная база школы позволяет проводить занятия по подвижным и спортивным играм на основе легкой атлетики, мини-футболу, зимних видов спорта – лыжи. . В форме интегрированного модуля рассматривается вопрос «Олимпийское образование» в объеме 10 часов.

Задачи физического воспитания учащихся 10 класса направлены на:

- **формирование** здорового образа и спортивного стиля жизни, воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в физическом саморазвитии и самосовершенствовании;

- **расширение двигательного опыта** с использованием современных оздоровительных систем физического воспитания, упражнений со спортивной и прикладно-ориентированной направленностью;
- **освоение системы знаний** о влиянии физических упражнений и спорта на физическое, духовное, нравственное здоровье, репродуктивную функцию человека;

приобретение навыков и умений организации самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью

Важной особенностью образовательного процесса в школе является оценивание учащихся.

Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. По окончании 10 класса учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования .

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования.

Количественные критерии успеваемости определяют динамику уровня физической подготовленности, складывающегося из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Правовые основы физической культуры. Основные компоненты урочных и внеурочных форм занятий, их направленность и планирование. Соблюдение требований безопасности при выполнении физических упражнений. Правила страховки и самостраховки. Восстановление организма средствами аутотренинга, релаксации и массажа. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры, спорта и туризма. Основы организации проведения соревнований, правила судейства по избранному виду спорта.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Современные системы физического воспитания: ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика. Приемы аутогенной тренировки, релаксации, самомассажа. Оздоровительная ходьба и бег.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Гимнастические и акробатические комбинации на спортивных снарядах: перекладине, брусках, гимнастическом козле, коне и бревне.

Легкоатлетические упражнения: индивидуальная техника в спортивной ходьбе¹, беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту.

Спортивные игры: индивидуальная техника, групповые и командные технико-тактические действия в баскетболе, волейболе, мини-футболе

Лыжные гонки: индивидуальная техника прохождения тренировочных дистанций.

Туризм и спортивное ориентирование.

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Технико-тактические действия защиты и самообороны из спортивных единоборств, страховка и самостраховка при падении. Преодоление полосы препятствий. Бег на лыжах и кроссовый бег по пересеченной местности. Передвижения ходьбой и бегом с грузом в изменяющихся условиях. Прикладные способы плавания (на груди и спине, на боку с грузом).

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами.

. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Легкая атлетика

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Подготовка мест занятий

Требования к уровню подготовки

Учащиеся 10 класса должны:

Объяснять:

Роль и значения занятий физической культурой и укреплений здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведения здорового образа жизни.

Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на достижения.

Характеризовать

Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально- прикладной и оздоровительно – коррегирующей направленности;

Особенности обучения и само обучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой

Особенности содержания и направленности различных систем

физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность;

Соблюдать правила

Личной гигиены и закаливания организма;

культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить

Самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей и прикладной направленностью;

Приемы страховки и самостраховки во время занятий;

Судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

Индивидуальные комплексы физических упражнений;

Планы- конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять

Уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

Дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений

Критерии оценивания по учебному предмету «Физическая культура»

Важной особенностью образовательного процесса в школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. По окончании 11 класса учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Физические способности	Физические упражнения	юноши		девушки	
		10кл	11кл	10кл	11кл
Скоростные	Бег-30м	5.2	5.0	6.1	5.9
	Бег-100м	14.3	14.3	18.0	17.5
Скоростно-силовые	- Прыжок в длину с места, см	180см	205см	160см	170см
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	9	10	-	-
	Подтягивание в висе на низкой перекладине			14	14
К выносливости	Кроссовый бег-3км	13м50с	13м50с		
	Кроссовый бег-2км			12м30с	10м00с
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	5	5	7	7

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования.

Количественные критерии успеваемости определяют динамику уровня физической подготовленности, складывающегося из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за полугодие, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает динамику в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка 5 (12,13,14)	Оценка 4 (9,10, П)	Оценка 3 (б, 7, 8)	Оценка 2 (5-1)
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требования, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, сдано, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения ,	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	/Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Средства контроля в форме зачетов с указанными нормативами.

Контрольные упражнения	класс	оценка					
		мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
Бег 100 м	10	14,5	14,9	15,5	16,5	17,0	17,8
Бег 2000 м (дев) 3000 м (юн)	10	15,00	16,00	17,00	10,10	11,40	12,40
Прыжок в длину	10	440	400	340	375	340	300
Подтягивание из виса, виса лежа.	10	11	9	8	6	13-15	18
Бег на лыжах 3 км (дев) 5 км (юн)	10	27,00	29,30	31	19,30	20,00	21,00
Прыжок в высоту	10	135	125	115	120	115	105
Метание гранаты	10	32	26	22	18	13	11

Нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне» (ГТО) V. Ступень (возрастная группа от 16 до 18 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12,0	11,20	9,50
	Или бег на 3000 м (мин, с)	15,0	14,30	12,40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9

6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	Или прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
9.	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	-	-	-	20.00	19.00	17.00
	Бег на лыжах 5 км (мин, с)	27.30	26.10	24.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	26.30	25.30	23.30	-	-	-
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	Или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристический поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	7	8	9	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---

Тематический план

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов
1.	Легкая атлетика	24
2.	Гимнастика	12
3.	Баскетбол	24
4.	Волейбол	24
5.	Лыжная подготовка	18
6.	Теоретическая подготовка	Процессе занятий

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ

10 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1	Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике	1	3.09
2	Низкий старт до 80 м. Совершенствование низкого старта. Развитие скорости.	1	6.09
3	Эстафетный бег. Совершенствование техники эстафетного бега. Развитие скорости.	1	8.09
4	Бег на результат 100 м. Подготовка к сдаче ГТО	1	10.09
5	Прыжок в длину способом «прогнувшись» Совершенствование техники прыжка в длину. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	13.09
6	Метание гранаты на дальность, подготовка к сдаче ГТО	1	15.09
7	Прыжок в длину на результат, подготовка к сдаче ГТО	1	17.09
8	Бег 2000 м – дев, 3000 м – юн подготовка к сдаче ГТО. Развитие выносливости.	1	20.09
9	Бег 20 минут Развитие выносливости.	1	22.09
10	Преодоление горизонтальных препятствий.	1	25.09
11	Бег 25 минут. Развитие выносливости.	1	27.09
12	Бег 25 минут Развитие выносливости.	1	29.09
13	Инструктаж по ТБ на уроках по баскетболу. Развитие скоростных качеств	1	1.10

14	Передачи мяча различными способами на месте. Совершенствование техники передач.	1	3.10
15	Передачи мяча различными способами на месте Совершенствование техники передач	1	5.10
16	Бросок мяча в движении Бросок мяча в движении. Развитие силы.	1	8.10
17	Зонная защита. Совершенствование тактики защиты.	1	10.10
18	Ведение мяча с сопротивлением. Совершенствование передвижений и остановок игрока	1	12.10
19	Зонная защита. Совершенствование тактики защиты		15.10
20	Индивидуальные действия в защите Совершенствование индивидуальных действий в защите. Развитие ловкости.	1	17.10
21	Учебная игра. Совершенствование тактических приемов в игре. Развитие скоростных качеств	1	19.10
22	Учебная игра Совершенствование тактических приемов в игре. Развитие скоростных качеств	1	22.10
23	Учебная игра Совершенствование тактических приемов в игре. Развитие скоростных качеств	1	24.10
24	Учебная игра Совершенствование тактических приемов в игре. Развитие скоростных качеств	1	26.10
25	Повороты в движении. Совершенствование строевых приемов. Развитие силы.	1	29.10
26	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Совершенствование упражнений в вися.	1	8.11
27	Подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. подготовка к сдаче ГТО	1	10.11
28	Подъем переворотом. Развитие силы.	1	12.11
29	Лазание по канату в два приема. Совершенствование лазания по канату. Развитие силы.	1	15.11
30	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Совершенствование акробатических упражнений. Развитие ловкости.	1	17.11
31	Длинный кувырок через препятствие 90 см Совершенствование акробатических упражнений. Развитие ловкости	1	19.11

32	Стойка на руках с помощью Совершенствование акробатических упражнений. Развитие ловкости	1	22.11
33	Кувырок назад из стойки на руках Совершенствование акробатических упражнений. Развитие ловкости	1	24.11
34	Из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат Совершенствование акробатических упражнений. Развитие ловкости	1	26.11
35	Опорный прыжок через коня. Совершенствование опорного прыжка.	1	29.11
36	Комбинация из разученных элементов.	1	1.12
37	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Совершенствование передач.	1	3.12
38	Ведение мяча с сопротивлением. Совершенствование технических приемов.	1	6.12
39	Ведение мяча с сопротивлением. Совершенствование технических приемов	1	8.12
40	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением Совершенствование технических приемов	1	10.12
41	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением Совершенствование технических приемов	1	13.12
42	Сочетание приемов: ведение, бросок Совершенствование технических приемов	1	15.12
43	Индивидуальные действия в защите. Совершенствование индивидуальных действий в игре.	1	17.12
44	Индивидуальные действия в защите Совершенствование индивидуальных действий в игре	1	20.12
45	Нападение через заслон. Совершенствование тактических действий в нападении.	1	22.12
46	Нападение против зонной защиты. Совершенствование тактических действий в игре.	1	24.12
47	Нападение против зонной защиты	1	27.12
48	Учебная игра. Совершенствование тактических действий в игре. Развитие координационных способностей.	1	10.01
49	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжам	1	12.01

50	Переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование лыжных ходов.	1	14.01
51	Переход с одновременных ходов на попеременные Совершенствование лыжных ходов	1	17.01
52	Переход с одновременных ходов на попеременные Совершенствование лыжных ходов. Развитие выносливости	1	19.01
53	Лыжная гонка 1 км –дев, 2 км – юн. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	21.01
54	Преодоление подъемов и препятствий. Совершенствование лыжных ходов. Развитие выносливости	1	24.01
55	Преодоление подъемов и препятствий. Совершенствование лыжных ходов. Развитие выносливости	1	26.01
56	Преодоление подъемов и препятствий. Совершенствование лыжных ходов. Развитие выносливости	1	28.01
57	Лыжная гонка 2 км –Дев, 3 км – Юн Подготовка к сдаче норм ГТО	1	31.01
58	Одновременный двухшажный коньковый ход Совершенствование лыжных ходов. Развитие выносливости	1	2.02
59	Одновременный двухшажный коньковый ход	1	4.02
60	Одновременный двухшажный коньковый ход Совершенствование лыжных ходов. Развитие выносливости	1	6.02
61	Одновременный двухшажный коньковый ход Совершенствование лыжных ходов. Развитие выносливости	1	9.02
62	Лидирование. Совершенствование тактики лыжных гонок.	1	11.02
63	Лидирование. Совершенствование тактики лыжных гонок	1	13.02
64	Финиширование Совершенствование тактики лыжных гонок	1	16.02
65	Финиширование Совершенствование тактики лыжных гонок	1	18.02
66	Лыжная гонка 3 км . 5 км. подготовка к сдаче ГТО	1	21.02
67	Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Совершенствование технических приемов.	1	23.02
68	Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках Совершенствование технических приемов	1	25.02

69	Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках Совершенствование технических приемов	1	28.02
70	Прием мяча снизу двумя руками Совершенствование технических приемов	1	2.03
71	Прием мяча снизу двумя руками Совершенствование технических приемов	1	4.03
72	Нижняя прямая подача и прием мяча Совершенствование технических приемов	1	7.03
73	Нижняя прямая подача и прием мяча Совершенствование технических приемов	1	9.03
74	Верхняя прямая подача и прием подачи Совершенствование технических приемов	1	11.03
75	Верхняя прямая подача и прием подачи Совершенствование технических приемов	1	14.03
76	Верхняя прямая подача и прием подачи Совершенствование технических приемов	1	16.03
77	Позиционное нападение. Совершенствование тактики нападения.	1	18.03
78	Позиционное нападение Совершенствование тактики нападения	1	21.03
79	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Развитие координации.	1	23.03
80	Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Развитие координации	1	25.03
81	Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Совершенствование технических приемов	1	28.03
82	Штрафной бросок Совершенствование технических приемов	1	30.03
83	Индивидуальные действия в защите .Совершенствование тактики игры в защите.	1	1.04
84	Индивидуальные действия в защите Совершенствование тактики игры в защите	1	4.04
85	Индивидуальные действия в защите Совершенствование тактики игры в защите	1	6.04
86	Индивидуальные действия в защите Совершенствование тактики игры в защите	1	8.04

87	Нападение против зонной защиты	1	11.04
88	Нападение против зонной защиты Совершенствование тактики игры в защите	1	13.04
89	Нападение против зонной защиты Совершенствование тактики игры в защите	1	15.04
90	Учебная игра. Совершенствование техники и тактики игры. Развитие координационных качеств	1	18.04
91	Прыжок в высоту с разбега. Совершенствование прыжка в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств	1	20.04
92	Прыжок в высоту с разбега Совершенствование прыжка в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств	1	22.04
93	Прыжок в высоту с разбега Совершенствование прыжка в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств	1	25.04
94	Прыжок в высоту с разбега Совершенствование прыжка в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств	1	27.04
95	Метание гранаты. Подготовка к сдаче норм ГТО. Развитие скоростно-силовых способностей	1	29.04
96	Метание гранаты Подготовка к сдаче норм ГТО. Развитие скоростно-силовых способностей	1	2.05
97	Бег по дистанции 100 м., подготовка к сдаче ГТО	1	4.05
98	Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	6.05
99	Прыжок в длину с разбега, подготовка к сдаче ГТО Развитие скоростно-силовых способностей.	1	9.05
100	Бег 2000 м – дев, 3000 м – юн., подготовка к сдаче ГТО	1	11.05
101	Преодоление полосы препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1	13.05
102	Преодоление полосы препятствий Спортивная игра «Лапта».	1	16.05