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	**11**

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 11 класса.

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по физической культуре для средней общеобразовательной школы 11 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»: м 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 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 11 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

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. Индивидуальные комплексы упражнений лечебной физкультуры, гигиенической гимнастики в предродовой период у женщин. 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, брусьях, гимнастическом козле, коне и бревне.

Легкоатлетические упражнения: индивидуальная техника в спортивной ходьбе[1], 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.

Основы техники национальных видов спорта.

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 11 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.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	юноши		девушки	
		10кл	11кл	10кл	11кл
Скоростные	Бег-30м Бег-100м	5.2 14.3	5.0 14.3	6.1 18.0	5.9 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 Кроссовый бег-2км	13м50с	13м50с	12м30с	10м00с
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	5	5	7	7

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.

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 культуры.

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**	При выполнении ученик действует так же, как и в	/Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена	Движение или отдельные его элементы выполнены

соблюдением всех требования, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, сдано, **с** отличной осанкой, **в** надлежащем ритме; ученик понимает сущность **движения,**	предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных	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	11	14,2	14,5	15,0	16,0	16,5	17,0
Бег 2000 м (дев) 3000 м (юн)	11	13,00	15,00	16,30	10,00	11,30	12,40
Прыжок в длину	11	460	420	370	380	340	310
Подтягивание из виса, виса лежа.	11	12	10	8	6	13-15	18
Бег на лыжах 3 км	11	25,00	27,00	29,00	18,30	19,00	20,00
Прыжок в высоту	11	135	130	120	120	115	105
Метание гранаты	 11	32 38	26 32	22 26	18 23	13 18	11 12

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 3х10 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	10					

	навыков (протяженность не менее, км)						
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

Приложение 1

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ

11 класс

№ урока	**Тема урока**	Кол-во часов	Дата
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1	3.09
2	Низкий старт Совершенствование низкого старта. Развитие скорости.	1	6.09
3	Эстафетный бег. Совершенствование техники эстафетного бега. Развитие скорости. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни	1	8.09
4	Бег на результат 100 м П**одготовка к сдаче ГТО**	1	10.09
5	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» Совершенствование техники прыжка в длину с рахбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Роль современных оздоровительных систем в сохранении творческой активности и долголетии, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек	1	13.09
6	Метание гранаты на дальность Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта	1	15.09
7	Прыжок в длину на результат. **Подготовка к сдаче ГТО** Совершенствование техники прыжка в длину. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	17.09
8	Метание гранаты на результат. **Подготовка к сдаче ГТО** Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма, повышение работоспособности	1	20.09
9	Бег 20 минут. **Подготовка к сдаче ГТО.** Развитие выносливости	1	22.09
10	Бег 25 минут. П**одготовка к сдаче ГТО.** Развитие выносливости	1	25.09

11	Кроссовая подготовка. Роль современных оздоровительных систем, физического воспитания в поддержании репродуктивной функции	1	27.09
12	Бег на результат 3000 м юноши, 2000 м девушки **подготовка к сдаче ГТО**	1	29.09
13	Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.	1	1.10
14	Ведение мяча с сопротивлением. Совершенствование перемещений и остановок игрока Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	1	3.10
15	Передачи мяча на месте и в движении. Роль современных оздоровительных систем, физического воспитания в поддержании репродуктивной функции	1	5.10
16	Бросок в кольцо в прыжке со средней дистанции. Совершенствование бросков мяча в кольцо. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.	1	8.10
17	Сочетание приемов: ведение, бросок. Совершенствование бросков мяча в кольцо	1	10.10
18	Нападение против зонной защиты. Совершенствование тактических действий в нападении. Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощение5м локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы	1	12.10
19	Нападение против зонной защиты Нападение против зонной защиты. Совершенствование тактических действий в нападении	1	15.10
20	Сочетание приемов: ведение, бросок Совершенствование бросков мяча в кольцо	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 упражнений.	1	29.10
26	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Совершенствование упражнений в висе	1	8.11
27	Подъем в упор силой. Развитие силы	1	10.11
28	Переворот в упор из виса. Развитие силы	1	12.11
29	Лазание по канату в два приема. Совершенствование лазания по канату. Развитие силы	1	15.11
30	Подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, **подготовка к сдаче ГТО**	1	17.11
31	Длинный кувырок вперед. Совершенствование акробатических упражнений. Развитие ловкости.	1	19.11
32	Мост и поворот в упор, стоя на одном колене Совершенствование акробатических упражнений. Развитие гибкости.	1	22.11
33	Мост и поворот в упор, стоя на одном колене Совершенствование акробатических упражнений. Развитие гибкости	1	24.11
34	Из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Совершенствование акробатических упражнений. Развитие гибкости	1	26.11
35	Опорный прыжок через коня. Совершенствование техники опорного прыжка.	1	29.11
36	Комбинация из разученных элементов.	1	1.12
37	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением Совершенствование технических приемов	1	3.12
38	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением Совершенствование технических приемов	1	6.12
39	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением Совершенствование технических приемов	1	8.12

40	Бросок полукрюком в движении Совершенствование технических приемов	1	10.12
41	Бросок полукрюком в движении Совершенствование технических приемов	1	13.12
42	Сочетание приемов: ведение бросок	1	15.12
43	Добивание мяча Совершенствование технических приемов	1	17.12
44	Индивидуальные действия в защите Совершенствование индивидуальных действий в игре	1	20.12
45	Индивидуальные действия в защите Совершенствование индивидуальных действий в игре	1	22.12
46	Учебная игра Совершенствование тактических действий в игре. Развитие координационных способностей	1	24.12
47	Учебная игра Совершенствование тактических действий в игре. Развитие координационных способностей	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 попеременного хода на одновременные Совершенствование лыжных ходов.	1	14.01
51	Лыжная гонка 1 км – Дев, 2 км – Юн **Подготовка к сдаче норм** ГТО	1	17.01
52	Переход с попеременного хода на одновременные	1	19.01
53	Распределение сил по дистанции. Совершенствование тактики лыжных гонок	1	21.01
54	Распределение сил по дистанции. Совершенствование тактики лыжных гонок	1	24.01
55	Лыжная гонка 2 км – Дев., 3 км – Юн. **Подготовка к сдаче норм** ГТО	1	26.01
56	Лидирование. Совершенствование тактики лыжных гонок	1	28.01
57	Лидирование. Совершенствование тактики лыжных гонок	1	31.01

58	Лидирование. Совершенствование тактики лыжных гонок	1	2.02
59	Лыжная гонка 3 км – дев. 4 км – Юн **Подготовка к сдаче норм** ГТО	1	4.02
60	Обгон по дистанции. Совершенствование тактики лыжных гонок	1	6.02
61	Финиширование. Совершенствование тактики лыжных гонок	1	9.02
62	Финиширование. Совершенствование тактики лыжных гонок	1	11.02
63	Одновременный двухшажный коньковый ход. Совершенствование лыжных ходов. Развитие выносливости	1	13.02
64	Одновременный двухшажный коньковый ход. Совершенствование лыжных ходов. Развитие выносливости	1	16.02
65	Одновременный двухшажный коньковый ход.	1	18.02
66	Лыжная гонка 5 км – Юн. 3 км – Дев **подготовка к сдаче ГТО**	1	21.02
67	Верхняя передача мяча двумя руками в парах. Совершенствование технических приемов.	1	23.02
68	Верхняя передача мяча двумя руками в парах Совершенствование технических приемов.	1	25.02
69	Верхняя передача мяча двумя руками в парах 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	Прямой нападающий удар Совершенствование технических приемов.	1	7.03
73	Прямой нападающий удар Совершенствование технических приемов.	1	9.03
74	Позиционное нападение из 3-ей зоны Совершенствование тактики нападения	1	11.03
75	Позиционное нападение из 3-ей зоны Совершенствование тактики нападения	1	14.03

76	Позиционное нападение из 3-ей зоны Совершенствование тактики нападения	1	16.03
77	Учебная игра Совершенствование техники и тактики игры.	1	18.03
78	Учебная игра Совершенствование техники и тактики игры.	1	21.03
79	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Аэробика: индивидуально подобранные комплексы из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, на растяжение и напряжение мышц	1	23.03
80	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением Комплексы утренней и дыхательной гимнастики.	1	25.03
81	Зонная защита Совершенствование тактики игры в защите. Комплекс гимнастики для глаз.	1	28.03
82	Штрафной бросок. Совершенствование техники броска. Развитие координации. Физическая культура и основы здорового образа жизни.	1	30.03
83	Нападение через центрового Совершенствование тактики игры. Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений для профилактики опорно-двигательного аппарата.	1	1.04
84	Нападение через центрового. Способы закаливания организма.	1	4.04
85	Нападение через центрового Совершенствование тактики игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	6.04
86	Нападение через центрового Совершенствование тактики игры. Развитие скоростно-силовых способностей. Соблюдение режимов физической нагрузки.	1	8.04
87	Добивание мяча Совершенствование тактики игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	11.04
88	Добивание мяча Совершенствование тактики игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	13.04
89	Учебная игра Совершенствование тактики и техники игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	15.04
90	Учебная игра Развитие скоростно-силовых способностей	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	Низкий старт 30 м Развитие скорости, **подготовка к сдаче ГТО**	1	29.04
96	Бег 100 м **подготовка к сдаче ГТО**	1	2.05
97	Метание гранаты Развитие скоростно-силовых способностей Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	1	4.05
98	Метание гранаты **подготовка к сдаче ГТО**	1	6.05
99	Бег 15 минут. Развитие выносливости.	1	9.05
100	Бег 2000 м – девушки, 3000 м – юноши **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