

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Никольская средняя
общеобразовательная школа»

Рабочая программа

Физкультура

11 класс

Учитель физкультуры

Солодников И. А.

с. Никольское
2016г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физкультуре для 11 класса на 2016-2017 уч. год разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего общего образования; государственной «Комплексной программы физического воспитания для учащихся 11 класса под редакцией Ляха В.И., Зданевича А.А, М.:ПРОСВЕЩЕНИЕ; 2012г; Приказа Министерства образования РФ от 9.03.2004 №1312 «Об утверждении федерального базисного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования (с изменениями и дополнениями)»; регионального базисного учебного плана образовательных учреждений Камчатского края.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **основных задач**, направленных на:

- Развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта;
- Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

Рабочая программа по физической культуре вносит изменения и дополнения в содержание физического воспитания, последовательность изучения тем, количество часов, использование организационных форм обучения.

Основной формой организации учебного процесса является урок.

В программе приведено примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала. Выделенный объем времени в базовой части на различные разделы программы увеличен за счет исключения некоторых видов (плавание) и за счет часов вариативной части.

При трехразовых занятиях в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается.

Программа рассчитана на 34 учебные недели в год.

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

Программный материал включает разделы: спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

В разделе «Спортивные игры» обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с

мячом. В 11 классе продолжается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол, футбол.

Раздел «Гимнастика» Гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации. В подростковом возрасте усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

В разделе «Легкая атлетика». Продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- Развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **Формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **Воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **Освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

Уметь:

- Технически правильно осуществлять и выполнять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- Осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- Выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности и самостоятельных форм занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели.

В гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам). Специальная подготовка: футбол – передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Волейбол – передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы. Понятие физической культуры личности. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации контроля над физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика).

Медико-биологические основы. Основы организации двигательного режима. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека.

Приемы закаливания. Самомассаж. Правила и дозировка.

Закрепление приемов саморегуляции. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

Закрепление приемов самоконтроля.

Спортивные игры.

Терминология спортивной игры. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе соревнований.

Гимнастика с элементами акробатики

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Легкая атлетик Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Помощь в судействе соревнований.

Практическая часть

Спортивные игры

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Ловля и передач мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника в различных построениях (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Техника бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Индивидуальная техника защиты: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Техника приема и передач мяча: варианты техники приема и передач мяча.

Техника подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах. Варианты нападающего удара через сетку.

Техника защитных действий: Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Удары по мячу и остановка мяча: варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.

Техника ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Техника защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).

Техника перемещений, владения мячом: игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

Совершенствование координационных способностей: прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.

Развитие выносливости: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры,

двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Гимнастика с элементами акробатики.

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, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. **Юноши:** с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг). **Девушки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Прыжки через скакалку.

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. 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: Висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. **Девочки:** смешанные висы; подтягивание из вися лежа.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: юноши: лазанье по двум канатам без помощи ног и с помощью ног на скорость. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. **Девушки:** упражнения в висах и упорах, общеразвивающих упражнения без предметов и с предметами, в парах.

Опорные прыжки: юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину. **Девушки:** прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину).

Развитие координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.

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

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

Техника длительного бега: юноши: бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. **Девушки:** бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 13 - 15 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: юноши: метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель. Метание гранаты 500- 700 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в и заданное расстояние. **Девушки:** метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние Метание гранаты 300-500 г. с места на дальность.

Развитие выносливости: юноши: длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. **Девушки:** длительный бег до 20 минут.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Подвижные игры и Спортивные игры	53 ч.
3	Гимнастика с элементами акробатики	22 ч.
4	Легкоатлетические упражнения	27 ч.
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		34
Итого		102ч

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования

Формы контроля в 11 классе

Контрольные упражнения	Уровень					
	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание на высокой перекладине из виса	12	9	2	-	-	-
Прыжок в длину с места	240	205-220	190	200	157-178	160
Наклон вперед, не сгибая ног	10	1-8	-5	15	4-10	-2
Бебег 30 м с	4,3	5,0-4,6	5,2	4,9	5,9-5,3	6,1

Челночный бег 3x10,с	7,2	7,9-7,5	8,2	8,4	9,6-8,7	6,1
6-минутный бег	1500	1300	1100	1300	1150	900
Бег 12мин	Без учета					

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Учебно-методическая и справочная литература

- Настольный теннис: Правила соревнований. – Физкультура и спорт, 1980. – 61;
- Физическая культура. Ответы на экзаменационные билеты; 11 класс: Учебное пособие В. А. Лепешкин. – М.: Издательство «Экзамен».
- Поурочные разработки по физической культуре. 1 класс. – М.: ВАКО, 2013. – 256 с.
- Поурочные разработки по физической культуре. 2 класс. – М.: ВАКО, 2014. – 272 с.
- Поурочные разработки по физической культуре. 3 класс. – М.: ВАКО, 2013. – 256 с.
- Поурочные разработки по физической культуре. 4 класс. – М.: ВАКО, 2014. – 240 с.
- Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 классы. – М.: ВАКО, 2013. – 400 с.
- Справочник учителя физкультуры. Авт.-сост. П. А. Киселев, С. Б. Киселева. – Волгоград : Учитель 2011. – 251 с.
- Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры. 1-11 классы. А.Ю. Патрикеев. Волгоград: Учитель, 2014 – 237 с.
- Физкультура. 5-11 классы календарно-тематическое планирование по трехчасовой программе. В. И. Виненко. – Волгоград : Учитель, 2012. – 254 с.
- Физическая. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы : пособие для учителей общеобр. – М.: Просвещение, 2014. – 104 с.
- Внеурочная деятельность учащихся. Футбол : пособие для учителей и метадистов. Г. А. Колодницкий, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 95 с.
- Физическая культура. 8-9 классы : учеб. для общеобразовательных учреждений В. И. Лях, А. А. Зданичев. – М.: Просвещение, 2012. – 207 с.

Материалы на компакт-дисках

- Физкультура 5-9 классы;
- Физкультура 10-11 классы;
- Физкультура 1-4 классы;
- Олимпийские старты 1-11 классы;
- Физическая культура «спортивно-оздоровительное развитие личности».
- Спортивно-оздоровительная деятельность младших школьников.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п урока	Тема урока.	Кол. часов по теме	Дата проведени я урока
Iч			
1	Техника безопасности. История легкой атлетики.	1	01.09
2	Легкая атлетика: низкий старт до 40 м.	1	06.09
3	Легкая атлетика: бег с ускорением.	1	07.09
4	Легкая атлетика: скоростной бег.	1	08.09
5	Легкая атлетика: бег на результат 100, 200, 400 м.	1	13.09
6	Легкая атлетика: бег от 20 до 25 мин.	1	14.09
7	Легкая атлетика: бег до 3000 м.	1	15.09
8	Прыжки в длину с разбега.	1	20.09
9	Прыжки в длину с разбега.	1	21.09
10	Метание с 4-5 бросковых шагов в цель.	1	22.09
11	Метание с 4-5 бросковых шагов в цель	1	27.09
12	Метание на точность.	1	28.09
13	Волейбол: передача мяча с верху.	1	29.09
14	Волейбол: прием мяча после подачи.	1	04.10
15	Волейбол: нижняя подача мяча.	1	05.10
16	Волейбол: верхняя подача мяча.	1	06.10
17	Волейбол: прием мяча после подачи.	1	11.10
18	Волейбол: прямой нападающий удар.	1	12.10
19	Волейбол: упрощенная игра.	1	13.10
20	Волейбол: упрощенная игра.	1	18.10
21	Баскетбол: стойка игрока. Ловля и передача мяча.	1	19.10
22	Баскетбол: броски мяча с места и в движении.	1	20.10
23	Баскетбол: броски мяча с места и в движении.	1	25.10
24	Баскетбол: броски мяча с места и в движении.	1	26.10
25	Баскетбол: выбивание и вырывание мяча.	1	27.10
26	Баскетбол: упрощенная игра.	1	31.10
27	Баскетбол: упрощенная игра.	1	01.11
IIч			
28	Техника безопасности. Строевые упражнения.	1	10.11
29	Акробатика: длинный кувырок.	1	15.11
30	Акробатика: стойка на голове.	1	16.11
31	Акробатика: стойка на руках.	1	17.11
32	Акробатика: комбинация.	1	22.11
33	Опорный прыжок.	1	23.11
34	Опорный прыжок.	1	24.11
35	Опорный прыжок.	1	29.11
36	Опорный прыжок.	1	30.11

37	Лазанье по канату.	1	01.12
38	Акробатика: кувырок вперед, назад.	1	06.12
39	Акробатика: мост из положения лежа.	1	07.12
40	Развитие гибкости.	1	08.12
41	Висы. Строевые упражнения.	1	13.12
42	Висы. Строевые упражнения.	1	14.12
43	Висы. Строевые упражнения.	1	15.12
44	Лазанье по канату.	1	20.12
45	Полоса препятствий.	1	21.12
46	Баскетбол: упрощенная игра.	1	22.12
47	Баскетбол: упрощенная игра.	1	27.12
48	Баскетбол: упрощенная игра.	1	28.12
		III ч	
49	Элементы волейбола: верхняя подача мяча.	1	10.01
50	Элементы волейбола: верхняя подача мяча.	1	11.01
51	Элементы волейбола: прием мяча после подачи.	1	12.01
52	Элементы волейбола: прием мяча после подачи.	1	17.01
53	Элементы волейбола: прямой нападающий удар.	1	18.01
54	Элементы волейбола: прямой нападающий удар.	1	19.01
55	Элементы волейбола: упрощенная игра.	1	24.01
56	Элементы волейбола: упрощенная игра.	1	25.01
57	Элементы волейбола: упрощенная игра.	1	26.01
58	Строевая подготовка.	1	31.01
59	Строевая подготовка.	1	01.02
60	Строевая подготовка.	1	02.02
61	Подвижные игры.	1	07.02
62	Подвижные игры.	1	08.02
63	Подвижные игры.	1	09.02
64	Подвижные игры.	1	14.02
65	Развитие силовых способностей.	1	15.02
66	Развитие силовых способностей.	1	16.02
67	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	21.02
68	Футбол: удары по летящему мячу.	1	22.02
69	Футбол: удары по летящему мячу.	1	28.02
70	Футбол: удары по катящемуся мячу.	1	01.03
71	Эстафеты с элементами футбола.	1	02.03
72	Эстафеты с элементами футбола.	1	07.03.
73	Футбол: упрощенная игра.	1	09.03
74	Футбол: упрощенная игра.	1	14.03
75	Футбол: упрощенная игра.	1	15.03
76	Строевая подготовка.	1	16.03
77	Подвижные игры.	1	21.03
78	Подвижные игры.	1	22.03

		IVч	
79	Баскетбол: Ловля и передача мяча.	1	23.03
80	Баскетбол: броски мяча с места и в движении.	1	04.04
81	Баскетбол: броски мяча с места и в движении.	1	05.04
82	Баскетбол: броски мяча с места и в движении.	1	06.04
83	Баскетбол: выбивание и вырывание мяча.	1	11.04
84	Баскетбол: выбивание и вырывание мяча.	1	12.04
85	Баскетбол: упрощенная игра.	1	13.04
86	Баскетбол: упрощенная игра.	1	18.04
87	Баскетбол: упрощенная игра.	1	20.04
88	Легкая атлетика: бег с ускорением.	1	25.04
89	Легкая атлетика: скоростной бег.	1	26.04
90	Легкая атлетика: бег на результат 100, 200, 400 м.	1	27.04
91	Легкая атлетика: бег до 3000 м	1	02.05
92	Легкая атлетика: бег от 20 до 25 мин.	1	03.05
93	Метание в движении в цель.	1	04.05
94	Метание в движении в цель.	1	10.05
95	Прыжки в высоту способом перешагивания.	1	11.05
96	Прыжки в высоту способом перешагивания.	1	12.05
97	Прыжки в высоту способом перешагивания.	1	16.05
98	Прыжки в высоту способом перешагивания.	1	17.05
99	Прыжки в высоту способом перешагивания.	1	18.05
100	Подвижные игры.	1	23.05
101	Подвижные игры.	1	24.05
102	Подвижные игры.	1	25.05