Ростовская область Тацинский район станица Тацинская

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Тацинская средняя общеобразовательная школа № 2

 СОГЛАСОВАНО СОГЛАСОВАНОУТВЕРЖДАЮ

Протокол заседания МО Заместитель директора Директор школы \_\_\_\_\_ Н.В.Колбасина

учителей физической культуры и ОБЖпо УВР \_\_\_\_\_М.И. Зверева Приказ от 29.08.2019г№ 166

Руководитель МО\_\_\_\_\_В.С. Севрюгин 29.08. 2019г

Протокол МО от 29.08.2019 № 1

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре 11 класс

Среднее общее образование

Количество часов:102 часов (3 часа в неделю)

Учитель: Мельников Сергей Анатольевич

Программа разработана на основе: «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И.

Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2014).

2019- 2020 учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 11 класса разработана на основе Федерального государственного стандарта 2004г и авторской программы «Ком­плексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2014),образовательной программы школы на 2019-2020 учебный год.

**Учебник:** Физическая культура. 10-11 кл. :учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. А. А. Зданевич ;

под общ.ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2014.

**Характеристика предмета**

Урок физической культуры - основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

**Цели данной программы:**

-обучение физическим упражнениям таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;

-развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

-формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

-развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;

-обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

**Задачи изучения:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;

- развитие координационных способностей;

- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;

- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;

- воспитание морально-волевых качеств;

- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;

- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;

- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

В соответствии с Приказом Минобразования Ростовской области от 28.07.2017г № 542 «О введении с 01.09.2017г в образовательную программу уроков по изучению основ здорового питания» в рабочую программу введены уроки по изучению здорового питания школьников.

**Текущий контроль успеваемости по физической культуре в 11 классе проводится в целях:**

* постоянного мониторинга учебных достижений обучающихся в течение учебного года, в соответствии с требованиями соответствующего федерального государственного образовательного стандарта общего образования;
* определения уровня сформированности личностных, метапредметных, предметных результатов;
* определения направлений индивидуальной работы с обучающимися;
* оценки индивидуальных образовательных достижений обучающихся и динамики их роста в течение учебного года;
* выявления индивидуально значимых и иных факторов (обстоятельств), способствующих или препятствующих достижению обучающимися планируемых образовательных результатов освоения соответствующей основной общеобразовательной программы.

Формами текущего контроля могут быть:

* тестирование;
* устный опрос;
* сдача нормативов;

Результаты текущего контроля успеваемости обучающихся отражаются в классном и электронном журнале в соответствии с системой контроля, а также по итогам учебных полугодий.

**Региональный компонент включен в содержание упражнений и заданий и составляет не менее 10% от общего материала.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата  | Тема | Региональный компонент |
| 2 | 05.09 | Развитие скоростных качеств. Стартовый разгон Игра «Лапта» | Игра «Лапта» |
| 3 | 06.09 | Низкий старт (до 30-40м), бег с ускорением по дистанции. Игра «Лапта» | Игра «Лапта» |
| 22 | 21.10 | Эстафетный бег. Игра «Крестик» | Игра «Крестик» |
| 23 | 24.10 | Передача эстафетной палочки. Игра «Казаки» | Игра «Казаки» |
| 24 | 25.10 | Встречная эстафета. Игра «Казаки» | Игра «Казаки» |
| 25 | 14.10 | Бег по пересеченной местности до 15 мин. Игра «Казачьи забавы» | Игра «Казачьи забавы» |
| 27 | 24.10 | Передача эстафетной палочки. Игра «Казаки» | Игра «Казаки» |
| 28 | 08.11  | Развитие силовых способностей. Игра «Казачьи забавы» | Игра «Казачьи забавы»  |
| 50 | 17.01 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением Игра «Казачьи забавы» | Игра «Казачьи забавы» |
| 60 | 10.02 | Штрафной бросок. Игра «Каши» | Игра «Каши» |
| 94 | 14.05 | Метание гранаты. Игра «Лёвкин хвост» | Игра «Лёвкин хвост» |
| 98 | 22.05 | Пресс за 30 сек. Тест. Игра «Лёвкин хвост» | Игра «Лёвкин хвост» |

В течение учебного года возможна корректировка распределения часов по темам и изменение даты проведения уроков (зачетов) с учетом хода усвоения учебного материала обучения или в связи с другими объективными причинами.

**Планируемые результаты освоения предмета, курса**

***В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен*знать/понимать:**

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

способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

**уметь:**

выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;

осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Место учебного предмета, курса в учебном плане**

В соответствии с Учебным планом Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Тацинская средняя общеобразовательная школа№2 предусмотрено обязательное изучение физической культуры на этапе среднего общего образования в 11 классе в объёме 102ч. Согласно календарному учебному графику и расписанию уроков на 2019-2020 учебный год в МБОУ Тацинская СОШ № 2курс программы реализуется за 97 часов. В текущем учебном году Правительство РФ определило 6 праздничных дней (24 феврвля,9 марта, 1,4,5 и 11 мая). Учебный материал изучается в полном объёме.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (11 класс)**

В 11 классе единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения теоретических сведений выделяю время в процессе уроков.

**1. Легкая атлетика. (13 часов)**

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Бег. Прыжки в длину. Метание малого мяча.

**2.Кроссовая подготовка. (11 часов)**

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Бег до 10 мин. Чередование бега и ходьбы. Равномерный бег.

**3.Гимнастика.(24 часа)**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Развитие силовых способностей. Упражнения для гибкости. Наклон вперёд из положения сидя. Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок. Лазание по канату. Висы и упоры. Подтягивание в висе.

**4. Спортивные игры. (28 часов)**

***Баскетбол***

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.

***Волейбол***

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

**5. Кроссовая подготовка. (8 часов)**

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Бег до 14 мин. Чередование бега и ходьбы. Равномерный бег. Бег в гору сгоры.

**6. Легкая атлетика. (13 часов)**

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

**Календарно – тематическое планирование 11 класс**

|  |
| --- |
| **Iчетверть (24 часа)** |
| **№****урока** | **№ урока в теме** | **Дата** | **Раздел, тема урока, количество часов** | **Материально-техническое обеспечение** |
| **По плану** | **По факту** |
| **Раздел «Лёгкая атлетика» (13часов)** |
| 1 | 1 | 02.09.19 | 02.09.19 | ТБ на уроке. Беседа о правильном питании, как о залоге крепкого здоровья. | Правила безопасности на уроках физкультуры.Секундомер |
| 2 | 2 | 05.09 | 05.09 | Развитие скоростных качеств. Стартовый разгон Игра «Лапта» | Секундомер, флажки, свисток, бита, мяч |
| 3 | 3 | 06.09 | 06.09 | Низкий старт (до 30-40м), бег с ускорением по дистанции. Игра «Лапта» | Секундомерфлажки, свисток |
| 4 | 4 | 09.09 | 09.09 | Старты из различных исходных положений. Бег 30м на время | Секундомер, флажки, свисток  |
| 5 | 5 | 12.09 | 12.09 | Бег с ускорением (70-80м). Финиширование. | Секундомер, флажки, свисток |
| 6 | 6 | 13.09 | 13.09 | Бег на результат (60м) | Секундомер, флажки, свисток |
| 7 | 7 | 16.09 | 16.09 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | Рулетка, флажки, свисток |
| 8 | 8 | 19.09 | 19.09 | Обучение подбора разбега с 11-13 беговых шагов. Метание малого мяча. | Рулетка, флажки, свисток |
| 9 | 9 | 20.09 | 20.09 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | Рулетка, флажки, свисток |
| 10 | 10 | 23.09 | 23.09 | Прыжок в длину с разбега на результат. | Рулетка, флажки, свисток |
| 11 | 11 | 26.09 | 26.09 | Метание гранаты на дальность. | Гранаты для метания, рулетка, флажки |
| 12 | 12 | 27.09 | 27.09 | Совершенствование техники метания. | Гранаты для метания, рулетка,флажки, свисток |
| 13 | 13 | 30.09 | 30.09 | Контрольный урок- метание гранаты | Гранаты для метания, рулетка,флажки, свисток |
|  |  |  |  | **Раздел «Кроссовая подготовка» (11часов)** |  |
| 14 | 1 | 03.10 | 03.10 | Кроссовая подготовка. Развитие выносливости  | Секундомер, флажки, свисток |
| 15 | 2 | 04.10 | 04.10 | Шестиминутный бег-тест.  | Секундомер, флажки, свисток |
| 16 | 3 | 07.10 | 07.10 | Бег 1000м на время-тест. | Секундомер, флажки, свисток |
| 17 | 4 | 10.10 | 10.10 | Чередование бега с ходьбой (14 минут) | Секундомер, флажки, свисток |
| 18 | 5 | 11.10 | 11.10 | Прыжок в длину с места- тест. | Рулетка, флажки, свисток |
| 19 | 6 | 14.10 | 14.10 | Бег по пересеченной местности до 15 минут.  | Секундомер, флажки, свисток |
| 20 | 7 | 17.10 | 17.10 | Прыжковый комплекс упражнений | Гимнастическая скамейка, скакалка, свисток |
| 21 | 8 | 18.10 | 18.10 | Преодоление препятствий. Бег в гору. | Мячи, секундомер, флажки, свисток |
| 22 | 9 | 21.10 | 21.10 | Эстафетный бег. Игра «Крестик» | Эстафетная палочка, флажки, свисток, секундомер |
| 23 | 10 | 24.10 | 24.10 | Передача эстафетной палочки. Игра «Казаки» | Секундомер, эстафетные палочки, флажки, свисток |
| 24 | 11 | 25.10 | 25.10 | Встречная эстафета. Игра «Казаки» | Секундомер,Эстафетные палочки, флажки, свисток |
| **2 четверть (24 часа)** |
|  |  |  |  | **Раздел «Гимнастика» (24 часа):** |  |
| 25 | 1 | 07.11 |  | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Разговор о правильном питании. | Правила безопасности на уроках, физкультуры |
| 26 | 2 | 08.11 |  | Развитие силовых способностей. Игра «Казачьи забавы» |  Гимнастические маты |
| 27 | 3 | 11.11 |  | Развитие координационных способностей. | Швед.стенка, Гимн.Скамейка, гимн. маты |
| 28 | 4 | 14.11 |  | Упражнения для развития гибкости. | Маты, диск здоровья, скакалки. |
| 29 | 5 | 15.11 |  | Наклон вперед из положения сидя-тест. | Маты, диск здоровья, скакалки. |
| 30 | 6 | 18.11 |  | Прыжки со скакалкой за 30 сек. | Мячи, скакалки, диски здоровья |
| 31 | 7 | 21.11 |  | Элементы акробатики. | скакалки, гантели, маты |
| 32 | 8 | 22.11 |  | Совершенствование элементов акробатики. | скакалки, гимн обручи, маты |
| 33 | 9 | 25.11 |  | Составление комбинации из элементов акробатики. | скакалки, диски здоровья, маты |
| 34 | 10 | 28.11 |  | Совершенствование зачетной комбинации | скакалки, диски здоровья, маты |
| 35 | 11 | 29.11 |  | Сдача зачетной комбинации. | диски здоровья, гантели, маты |
| 36 | 12 | 02.12 |  | Лазание по канату произвольным способом. | Канат, маты, шведская стенка |
| 37 | 13 | 05.12 |  | Лазание по канату в два приема. | Канат, маты, гантели, шведская стенка |
| 38 | 14 | 06.12 |  | Совершенствование лазания. | Канат, маты, шведская стенка |
| 39 | 15 | 09.12 |  | Проверка умений в лазании по канату. | Канат, маты, шведская стенка |
| 40 | 16 | 12.12 |  | Висы и упоры. Пресс за 30 сек. | Перекладины, шведская стенка, секундомер, маты |
| 41 | 17 | 13.12 |  | Совершенствование висов и упоров. Равновесие. | Перекладины, маты, шведская стенка, гимнастические бревно, скамейка |
| 42 | 18 | 16.12 |  | Подтягивание в висе- тест. | Перекладины, маты, эспандеры |
| 43 | 19 | 19.12 |  | Равновесие. Опорный прыжок. | Гимнастические козёл, бревно, трамплин, маты |
| 44 | 20 | 20.12 |  | Совершенствование опорного прыжка. | Гимнастические козёл, трамплин, маты |
| 45 | 21 | 23.12 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. | Перекладины, маты, эспандеры, скакалки |
| 46 | 22 | 26.12 |  | Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря | Секундомер, свисток, скакалки |
| 47 | 23 | 27.12 |  | Вис на согнутых руках. Тест | Перекладины, маты, эспандеры, скакалки |
| 48 | 24 | 30.12 |  | Челночный бег 3\*10м | Секундомер, свисток, скакалки |
| **3 четверть (28 часов)**  |
|  |  |  |  | **Раздел «Баскетбол» (18 часов):** |  |
| 49 | 1 | 13.01.20 |  | Техника безопасности в баскетболе. | Правила безопасности на уроках физкультуры, мячи |
| 50 | 2 | 16.01 |  | Сочетание приемов передвижений и остановок . | Мячи, свисток, секундомер |
| 51 | 3 | 17.01 |  | Ведение мяча с пассивным сопротивлениемИгра «Казачьи забавы» | Мячи, свисток, секундомер |
| 52 | 4 | 20.01 |  | Личная защита. Учебная игра. | Мячи, свисток, секундомер |
| 53 | 5 | 23.01 |  | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. | Мячи, свисток, секундомер |
| 54 | 6 | 24.01 |  | Бросок мяча одной рукой от головы в движении. | Мячи, свисток, секундомер |
| 55 | 7 | 27.01 |  | Позиционное нападение со сменой места. | Мячи, свисток, секундомер, скакалки |
| 56 | 8 | 30.01 |  | Сочетание приемов передвижений и остановок  | Мячи, свисток, секундомер, скакалки |
| 57 | 9 | 31.01 |  | Ведение правой, левой рукой. Развитие координационных качеств | Мячи, свисток, стойки, кегли |
| 58 | 10 | 03.02 |  | Тактические действия в игре. Игра «В шапку» | Мячи, свисток, стойки, кегли |
| 59 | 11 | 06.02 |  | Передача одной рукой от плеча в игровой ситуации | Мячи, свисток, стойки, кегли |
| 60 | 12 | 07.02 |  | Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока | Мячи, свисток, стойки, кегли |
| 61 | 13 | 10.02 |  | Штрафной бросок. Игра «Каши» | Мячи, свисток |
| 62 | 14 | 13.02 |  | Совершенствование штрафного броска. | Мячи, свисток |
| 63 | 15 | 14.02 |  | Контроль техники штрафного броска. | Мячи, свисток |
| 64 | 16 | 17.02 |  | Совершенствование техники 2х шагов | Мячи, свисток |
| 65 | 17 | 20.02 |  | Контроль техники двух шагов. | Мячи, свисток |
| 66 | 18 | 21.02 |  | Сочетание приемов ведения, передачи, броска. | Мячи, свисток |
|  |  |  |  | **Раздел «волейбол» (10 часов)** | Мячи, свисток |
| 67 | 1 | 27.02 |  | Техника безопасности при игре в волейбол Правила игры. Разговор о здоровом питании | Мячи, свисток |
| 68 | 2 | 28.02 |  | Стойка игрока и передвижения | Мячи, свисток |
| 69 | 3 | 02.03 |  | Ловля и передача мяча комбинации из разученных передвижений | Мячи, свисток |
| 70 | 4 | 05.03 |  | Техника подачи мяча. | Мячи, свисток |
| 71 | 5 | 06.03 |  | Передача мяча над собой. Игра «Каши»  | Мячи, свисток |
| 72 | 6 | 12.03 |  | Нижняя подача, приём подачи. Игра «Каши» | Мячи, свисток |
| 73 | 7 | 13.03 |  | Верхняя подача, нижняя подача  | Мячи, свисток |
| 74 | 8 | 16.03 |  | Прием мяча снизу, двумя руками над собой | Мячи, свисток |
| 75 | 9 | 19.03 |  | Передача мяча двумя руками сверху в парах | Мячи, свисток |
| 76 | 10 | 20.03 |  | Отбивание мяча кулаком через сеткуКонтроль верхней прямой подачи | Мячи, свисток |
| **4 четверть (21 часов)** |
|  |  |  |  | **Раздел «Кроссовая подготовка» (8 часов):** |  |
| 77 | 1 | 02.04 |  | Техника безопасности на занятиях кроссовой подготовкой. | Мячи, свисток |
| 78 | 2 | 03.04 |  | Чередование бега с ходьбой до (10 мин) | Флажки, свисток, секундомер, мячи |
| 79 | 3 | 06.04 |  | Бег в равномерном темпе (до 10 мин)Игра «В три бабки» | Флажки, свисток, секундомер, мячи, скакалки |
| 80 | 4 | 09.04 |  | Совершенствование выносливости (бег до 14 мин) | Флажки, свисток, секундомер, мячи |
| 81 | 5 | 10.04 |  | Бег с преодолением препятствий. Игра «В три бабки» | Флажки, свисток, секундомер, мячи,  |
| 82 | 6 | 13.04 |  | Бег по пересеченной местности (до 17 мин) | Флажки, свисток, секундомер, мячи |
| 83 | 7 | 16.04 |  | Совершенствование выносливости (бег в гору, с горы) | Флажки, свисток, секундомер, мячи,  |
| 84 | 8 | 17.04 |  | Шести минутный бег-тест. Игра «В три бабки» | Флажки, свисток, секундомер, мячи |
|
|  |  |  |  | **Раздел «Лёгкая атлетика» (13 часов):** |  |
| 85 | 1 | 20.04 |  | Техника безопасности на занятиях л/атлетикой. Беседа о здоровом питании. | Флажки, свисток, секундомер, мячи, скакалки |
| 86 | 2 | 23.04 |  | Низкий старт. Бег с ускорением. Игра «Ляпка» | Флажки, свисток, секундомер, мячи,  |
| 87 | 3 | 24.04 |  | Бег 30м на время-тест. Игра «Ляпка» | Флажки, свисток, секундомер, мячи |
| 88 | 4 | 27.04 |  | Контроль бега на 60м. Игра «Ляпка» | Флажки, свисток, секундомер, мячи |
| 89 | 5 | 30.04 |  | Развитие скоростно-силовых качеств. | Свисток, гантели, эспандеры |
| 90 | 6 | 07.05 |  | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | Рулетка, флажки, скакалки |
| 91 | 7 | 08.05 |  | Контроль прыжков в длинуСовершенствование прыжков в длину с разбега | Рулетка, флажки, скакалки |
| 92 | 8 | 14.05 |  | Метание гранаты. Игра «Лёвкин хвост»  | Рулетка, флажки, гранаты, свисток |
| 93 | 9 | 15.05 |  | Совершенствование техники метания | Рулетка, флажки, гранаты, свисток |
| 94 | 10 | 18.05 |  | Контроль техники метания. | Рулетка, флажки, гранаты, свисток |
| 95 | 11 | 21.05 |  | Бег 1000м на время-тест | Рулетка, флажки, гранаты, свисток |
| 96 | 12 | 22.05 |  | Пресс за 30 сек. Тест. Игра «Лёвкин хвост» | Мячи, маты, секундомер |
| 97 | 13 | 25.05 |  | Бег 1000 м на время-тест | Рулетка, флажки, гранаты, свисток |