

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ХАЛЕЕВИЧСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей
гуманитарного цикла и
учителей начальных
классов

_____ Клименок Н.М.

Протокол № 1

от «30» август 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директор по УВР

_____ Кирьяненко Е.А.

Протокол №1

от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
"Халеевичская СОШ"

_____ Кирьяненко Е.А.

от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11 классов

Срок реализации программы- 1 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса разработана на основе федерального государственного стандарта основного общего образования. Концепции духовно – нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов основного общего образования, примерной программы основного общего образования по физической культуре, с использованием авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 - 11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается в 11 классе из расчёта 3 ч в неделю: (102 ч. в год).

Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура» Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной,

общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

-осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

-Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

- В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:
- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать

физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор

присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях

стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск

с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбор предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

№ п\п	Содержание		Количество часов (уроков)
1.	Основы знаний о физической культуре		В процессе урока
2.	Лёгкая атлетика	Осенний период	10
		Весенний период	14
3.	Спортивные игры	Баскетбол	21
		Волейбол	21
4.	Гимнастика (включая элементы волейбола)		18
5.	Лыжная подготовка		18
		Итого	102

Календарно – тематическое планирование по физической культуре в 11 классе

№п\п	Тема урока	Дата проведения
Лёгкая атлетика-10 часов		
1	Инструктаж по ТБ .Обучение низкому старту, финишу. Основы знаний.	
2	Повторение низкого старт, финиша.	
3	Обучение прыжку в длину «согнув ноги»	
4	Повторение прыжка в длину «согнув ноги»	
5	Обучение метанию гранаты с 5-6 шагов разбега и различных положений. Бег 100 м.	
6	Повторение метания гранаты с 5-6 шагов разбега и различных положений. Бег 100 м.	
7	Обучение прыжку в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание)	
8	Повторение прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание)	
9	ОФП. Круговая тренировка на развитие скорости. Бег 100 метров	
10	Тестирование в беге 100м, поднимание туловища, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	
	Баскетбол -21 час	
11	Инструктаж по ТБ .Основы знаний, Обучение ловли и передачи мяча в парах.	
12	Повторение ловли и передачи мяча в парах.	

13	Обучение тактике игры в нападении, передвижениям и остановке игрока	
14	Повторение тактики игры в нападении, передвижений и остановки игрока	
15	Обучение тактике игры в защите, передачам мяча в парах, тройках.	
16	Повторение тактики игры в защите, передача мяча в парах, тройках.	
17	Обучение ловли и передачи, броску в кольцо	
18	Повторение ловли и передачи, броска в кольцо	
19	Обучение броску мяча в движении и прыжке.	
20	Повторение броска мяча в движении и прыжке.	
21	Обучение передвижениям и остановкам игрока	
22	Повторение передвижений и остановки игрока.	
23	Обучение передач мяча различными способами.	
24	Повторение передач мяча различными способами	
25	Обучение ведению мяча с изменением скорости и направления.	
26	Повторение ведению мяча с изменением скорости и направления.	
27	Обучение броску мяча в кольцо со средней дистанции .	
28	Повторение броска мяча в кольцо со средней дистанции .	
29	Обучение защите и позиционному нападению	
30	Повторение позиционного нападения, защиты.	
31	Урок – зачёт .Броски мяча в корзину любым способом. Гимнастика - 18 ч.	
32	Инструктаж по ТБ. Обучение строевым упражнениям. Вис лежа, вис присев. Развитие силовых способностей.	
33	Повторение строевых упражнений. Вис лежа, вис присев. Развитие силовых способностей.	
34	Обучение акробатическим комбинациям	
35	Повторение акробатических комбинаций.	
36	Обучение упражнениям на перекладине, на рейке гимнастической скамейке.	
37	Повторение упражнений на перекладине, на рейке гимнастической скамейки.	
38	Обучение опорному прыжку через «козла».	
39	Повторение опорного прыжка через «козла».	
40	Обучение лазанию по канату в два приема, подтягиванию	
41	Повторение лазания по канату в два приема, подтягивания	

42	Обучение гимнастическим стойкам на голове, руках (д. стойка на лопатках)	
43	Повторение гимнастических стоек на голове, руках(д. стойка на лопатках)	
44	Обучение длинному кувырку, кувырку назад в сед в полушпагат.	
45	Повторение длинного кувырка, кувырка назад в сед в полушпагат.	
46	Обучение стойке на голове, на руках, стойке на лопатках, «мост».	
47	Повторение стойки на голове, на руках, стойке на лопатках, «мост».	
48	Повторение кувырка вперёд, назад	
49	Урок – зачёт. Длинный кувырок вперёд, кувырок назад в сед в полушпагат.	
	Лыжи -18 ч.	
50	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Теоретические сведения.	
51	Обучение технике попеременного двухшажного хода	
52	Повторение техники попеременного двухшажного хода	
53	Обучение технике одновременного бесшажного хода.	
54	Повторение техники одновременного бесшажного хода.	
55	Обучение технике конькового хода	
56	Повторение техники конькового хода.	
57	Обучение переходу с двухшажного попеременного хода на двухшажный одновременный.	
58	Повторение перехода с двухшажного попеременного хода на двухшажный одновременный.	
59	Обучение переходу с одновременного хода на попеременные.	
60	Повторение перехода с одновременного хода на попеременные.	
61	Обучение подъёму «елочкой», торможению «плугом».	
62	Повторение подъёму «елочкой», торможению «плугом».	
63	Обучение преодолению спусков и бугров	
64	Повторение преодоления спусков и бугров	
65	Обучение попеременному 4-х шажному ходу	
66	Повторение попеременного 4-х шажного ходу	

67	Урок- зачет в преодолении трассы	
	Волейбол (21 час)	
68	Инструктаж по ТБ.Основы знаний. Обучение верхнему приему мяча в парах, тройках.	
69	Повторение ние верхнего приема мяча в парах, тройках.	
70	Обучение нижнего приема мяча в парах на месте и в движении.	
71	Повторение нижнего приема мяча в парах на месте и в движении.	
72	Обучение верхней подаче мяча.	
73	Повторение техники верхней подачи мяча.	
74	Обучение приему снизу и нижней подаче мяча.	
75	Повторение приема снизу и нижней подачи мяча.	
76	Обучение нападающему удару и блокированию.	
77	Повторение нападающего удара и блокирования.	
78	Обучение верхней передаче мяча в парах и в прыжке	
79	Повторение верхней передачи мяча в парах и в прыжке	
80	Обучение технике нападающего удара и блокирования..	
81	Повторение техники нападающего удара и блокирования..	
82	Обучение нападению через третью зону и групповому блокированию	
83	Повторение нападения через третью зону и групповому блокирования	
84	Обучение передачи мяча сверху стоя спиной к цели.	
85	Повторение передачи мяча сверху стоя спиной к цели.	
86	Обучение игре в нападении.	
87	Повторение игры в нападении.	
88	Тестирование навыка жонглирования мяча, попадания мяча в цель.	
	Легкая атлетика – 14 ч.	
89	Инструктаж по ТБ .Основы знаний.	
90	Обучение эстафетному бегу. Беговые упражнения	
91	Повторение эстафетного бега. Беговые упражнения	
92	Обучение стартовому разгону, бегу по дистанции,	

	финишу. Бег 100 м.	
93		
94	Повторение стартового разгона, бега по дистанции, финиша.	
95	Обучение прыжку в длину с разбега.	
96	Повторение прыжка в длину с разбега.	
97	Обучение метанию гранаты на дальность	
98	Повторение метания гранаты на дальность	
99	Обучение прыжку в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание)	
100	Повторение прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание)	
101	Тестирование в в легкоатлетических упражнениях.	
102	Игры по выбору детей.	