

Муниципальное образование – городской округ
(учредитель)
города Рязани Рязанской области
(город)
МБОУ «Школа №58 имени Героя Российской Федерации гвардии,
капитана Орлова Сергея Николаевича»
(полное наименование образовательной организации)

«РАССМОТРЕНО»
на заседании МО
28.08.2019 г.

Протокол № 1

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель
директора по УВР
Лобанова Е. Н.
от 28.08 2019г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ
«Школа №58»
Егорова Е. А.
от 29.08.2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
(указать учебный предмет)

Уровень образования (класс) 11В
(основное общее образование с указанием классов)

Количество часов 102

Учитель: Соловьева Татьяна Анатольевна

Программа разработана на основе авторской программы В.И. Ляха «Физическая культура. 7-11 классы» (УМК «Школа России») «Просвещение », 2011 г.

(указать примерную или авторскую программу/программы, издательство, год издания)

г. Рязань, 2019

1. Планируемые результаты по изучению учебного предмета

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- Владение знаниями по основам организации занятий физической культурой.

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;
- Владение умением предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- Умение проводить турпоходы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок. Соблюдать правила безопасности;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду.

В области эстетической культуры:

- Красивая осанка, умение ее правильно сохранять;
- Хорошее телосложение, желание поддерживать его посредством занятий физической культурой;
- Культура движений, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением полно и точно формулировать цели и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание. Уметь проводить занятия с группой учащихся.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

Характеризуют уровень сформированности универсальных способностей

учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих. Проявление доброжелательности к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики физического и психического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами, формирование физической красоты с помощью укрепления и сохранения здоровья;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса, уважения;
- владение умением вести дискуссию, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой; уметь проводить судейство соревнований по одному из видов спорта,
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты

Характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные нормативы по технической и физической подготовке в полном объёме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физических нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдение за динамикой показателей физического развития и осанки.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формировать цели и задачи занятий физическими упражнениями;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

2. Содержание программы и структура курса

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы.

Знания о физической культуре

- история физической культуры;
- физическая культура (основные понятия);
- физическая культура человека.
- Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.
- Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.
- Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.
- Культурно-исторические основы.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

- организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой;
- Оценка эффективности занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

- физкультурно-оздоровительная деятельность:
 - оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели;
- Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:
 - Гимнастика с основами акробатики;
 - Легкая атлетика;
 - Лыжные гонки;
 - Спортивные игры.
- Упражнения общеразвивающей направленности
 - ОФП
 - Самоконтроль за уровнем физической подготовленности

3. Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Количество к/р
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
2	Гимнастика с элементами акробатики	18	
3	Легкая атлетика	24	
4	Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)	30	
5	Лыжная подготовка	30	
	Итого:	102	

Календарно-

тематическое планирование

№ п/п	Дата		ТЕМА	Характеристика видов деятельности	Практические и лабораторные работы
	П	Ф			
			1 четверть		
			Тема: «Легкая атлетика», «Спортивные игры»		
1.			Техника безопасности на уроках л/атлетики. Повторение строевых упражнений по программе 5 кл. Медленный бег. ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт(до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м)	Изучают историю лёгкой атлетики. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	
2.			Медленный бег. ОРУ. СБУ. Высокий старт, бег с ускорением (40-50 м). Встречная эстафета		
3.			Медленный бег. ОРУ. СБУ. Высокий старт, бег по дистанции Развитие скоростных возможностей. Бег (60 м) на результат.		
4.			Медленный бег. ОРУ. СБУ. Высокий старт, бег по дистанции. Финиширование. Развитие скоростных возможностей.		

			Бег (60 м) на результат.		
5.			Медленный бег. ОРУ. СБУ. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Подвижная игра «Разведчики и часовые».		
6.			Медленный бег. ОРУ. СБУ. Прыжковые упражнения. Отталкивание в прыжке в длину способом «согнув ноги». Метание мяча в цель. Развитие скоростно-силовых качеств.		
7.			Медленный бег. ОРУ. СБУ. Прыжковые упражнения. Подбор разбега в прыжках в длину способом «согнув ноги». Метание мяча в цель с 5-6 м. Подвижная игра «Кто дальше бросит»		
8.			Медленный бег. ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание мяча 150 гр с разбега. Подвижная игра «Метко в цель».		
9.			Медленный бег. ОРУ. СБУ. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Техника выполнения прыжка. Развитие скоростно-силовых качеств.		
10.			Медленный бег. ОРУ. СБУ. Специальные упражнения метателя. Метание малого мяча с 3-х шагов разбега. Подвижная игра «Метко в цель»		
11.			Медленный бег. ОРУ. СБУ. Бег 1000 м. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки»		
12.			Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения Бег 1000 м . Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»		
13.			Медленный бег. ОРУ.СБУ. Чередование бега с ходьбой. Бег в гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
14.			Медленный бег. ОРУ. СБУ. Бег под гору. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Через кочки и пенечки»		
15.			Равномерный бег. ОРУ. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Часовые и разведчики». Развитие выносливости.		
16.			Т.Б. на уроках по спортивным играм. Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	
17.			Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Игра в мини-баскетбол.		
18.			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.		
19.					

20.			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча в тройках двумя руками от груди. Бросок двумя руками от головы. Игра в мини-баскетбол.		
21.			Ведение мяча на месте (левой). Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.		
22.			Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля двумя руками от груди в круге. Бросок двумя руками от головы с места.		
23.			Игра в мини - баскетбол. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.		
24.			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.		
25.			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.		
26.			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.		
			2 четверть		
			Тема: «Спортивные игры», «Гимнастика с элементами акробатики»		
27.			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.		
28.			Стойка и перемещения игрока. Сочетание приемов ведение – остановка – бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из	
29.			ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Развитие силовых		

			качеств.	видов гимнастики.	
30.			Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись (М), смешанные висы (Д). Развитие силовых качеств. Игра «Запрещенное движение»	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	
31.			Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых качеств. Игра «Светофор»		
32.			Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых качеств. Игра «Фигуры»		
33.			Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Развитие силовых качеств. Эстафета «Веревочка под ногами»		
34.			Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Комбинация из изученных элементов. Развитие силовых качеств. Игра «Прыжок за прыжком»		
35.			О.Р.У. с гимнастической палкой. Метание мяча 1 кг. Оценка техники выполнения висов. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей		
36.			О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка»		
37.			Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. на месте. Упражнения в равновесии. Ходьба и прыжки на гимнастическом бревне. Развитие силовых качеств.		

38.			О.Р.У. на месте. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии. Повороты кругом. Опорный прыжок ноги врозь. Развитие силовых способностей.		
39.			Перестроения. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки».		
40.			Перестроения. О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения в равновесии. Акробатика. Кувырки вперед и назад. Развитие силовых качеств.		
41.			О.Р.У. с гимнастической палкой. Кувырки вперед и назад, стока на лопатках. Метание мяча 1 кг. Развитие координационных способностей		
42.			Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств.		
43.			О.Р.У. с гимнастической палкой. О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.		
44.			О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Развитие скор.-силовых качеств.		
45.			Упражнения на гибкость. Лазание по канату.		
46.			Упражнения на гибкость. Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. Развитие силовых качеств.		
47.			Строевые упражнения. Повороты на месте. Лазание по канату. Развитие скор.-силовых качеств. Метание мяча 1 кг.		
48.			Перестроения. Лазание по канату. Развитие силовых качеств.		

			3 четверть		
			Тема: «Лыжная подготовка»		
49.			Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Развитие скор.-силовых качеств.	Изучают историю лыжного спорта. Демонстрируют вариативное выполнение изученных лыжных ходов. выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.	
50.			Теоретические сведения. Правила безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км.		
51.			Теоретические сведения. Одновременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции – 1,5 км.		
52.			Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км.		
53.			Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Одновременный двухшажный ход (У). Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5-2 км.		
54.			Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.		
55.			Одновременно 2-х шажный ход. Подъем полуелочкой. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.		
56.			Одновременно 2-х шажный ход. Повороты переступанием.		
57.			Одновременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.		
58.			Попеременно 2-х шажный ход. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.		
59.			Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.		

60.			Одновременно 2-х шажный ход.		
61.			Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км.		
62.			Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км.		
63.			Свободное катание до 2 км. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.		
64.			Свободное катание до 2 км. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.		
65.			Свободное катание до 2 км. Бег по лыжне на время (1 км).		
66.			Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.		
67.			Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Эстафеты. Итоги лыжной подготовки		
68.			Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.		
69.			Одновременно 2-х шажный ход.		
70.			Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км.		
71.			Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км.		
72.			Свободное катание до 2 км. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.		
73.			Свободное катание до 2 км. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.	Изучают историю лёгкой атлетики. Демонстрируют вариативное выполнение л\атл. упражнений.	
74.			Свободное катание до 2 км. Бег по лыжне на время (1 км).		
75.			Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.		

76.			Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Эстафеты. Итоги лыжной подготовки		
			4 четверть		
			Тема: «Спортивные игры», «Легкая атлетика»		
77.			Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.		
78.			Одновременно 2-х шажный ход.		
79.			Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км.		
80.			ГБ на уроках по баскетболу. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.		
81.			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.		
82.			Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов (ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.		
83.			Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.		
84.			Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.		
85.			Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.		
86.			Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств.		
87.			Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков		

			через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.		
88.			Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом Развитие координационных качеств.		
89.			ТБ на занятиях легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание мяча на заданное расстояние Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
90.			Прыжок в высоту способом «перешагивание (отталкивание, переход через планку) Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
91.			Прыжок в высоту способом «перешагивание» (приземление). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
92.			Прыжки в высоту способом «перешагивание» на результат. Метание теннисного мяча на дальность отскока. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
93.			Строевые упражнения. Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие выносливости.		
94.			Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Старты из различных исходных положений.		
95.			Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м). Встречная эстафета (передача палочки). Старты из различных исходных положений. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.		
96.			Строевые упражнения. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м). Встречная эстафета. Старты из различных исходных положений. Развитие скоростно-силовых качеств.		
97.			Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Эстафеты по кругу.		
98.			Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр.		
99.			Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега.		
100.			Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.		
101.			Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец.		

			упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега.		
102.			Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. На дальность с 3 шагов разбега		