
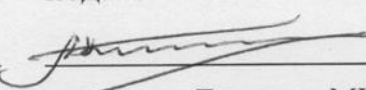



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ**  
**АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "МАЙНСКИЙ**  
**РАЙОН" УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ"**  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ "МАЙНСКИЙ РАЙОН"**  
**МКОУ "Старомаклаушинская СШ "**

<b>РАССМОТРЕНО</b> ШМО учителей начальных классов  _____ Руководитель ШМО Назарова С.И. Протокол №1 от «28» 08 2023 г.	<b>СОГЛАСОВАНО</b> Заседание педагогического совета  _____ Директор МКОУ "Старомаклаушинская СШ" Зимин А.Б. Протокол №1 от «28» 08 2023 г.	<b>УТВЕРЖДЕНО</b> Директор МКОУ "Старомаклаушинская СШ"  Зимин А.Б. Приказ №105 от «28» 08 2023 г.
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 9 класса

**село Старые Маклауши 2023г.**

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

---

Программа обеспечивает достижение следующих результатов освоения образовательной программы основного общего образования:

### *личностные:*

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.
5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).
6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения,

продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

### **метапредметные:**

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

### **Межпредметные понятия**

Условием формирования межпредметных понятий, таких, как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию основ читательской компетенции. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

При изучении учебных предметов обучающиеся совершенствуют приобретенные на первом уровне навыки работы с информацией и пополняют их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче

средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Перечень ключевых межпредметных понятий определяется в ходе разработки основной образовательной программы основного общего образования образовательной организации в зависимости от материально-технического оснащения, кадрового потенциала, используемых методов работы и образовательных технологий.

**предметные:**

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

---

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

**Знания о физической культуре.** История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью

функциональных

проб.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Легкая атлетика** -Беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 40м. Бег на результат 30м, 60м. Эстафетный бег. Бег в равномерном темпе от 10 до 15 минут. Бег на 1000м, 6 минутный бег. Бег на 2000м. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание теннисного мяча на дальность и в цель.

**Спортивные игры. Баскетбол-** Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди одной рукой от плеча на месте и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом. Игра по правилам мини - баскетбола.

**Волейбол** - Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 -6 м. Учебная игра по правилам мини - волейбола"

**Гимнастика с основами акробатики** - Организующие команды и приемы. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед и назад в упор присев, стойка на лопатках. Ритмическая гимнастика (девочки). Упражнения с гантелями, со скакалками, на мячах. Опорные прыжки: вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики): вис согнувшись, вис прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

**Лыжные гонки** - Передвижения на лыжах 1, 3 км. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем "елочкой" и "полуелочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. спуски в средней стойке.

#### Учебно – тематический план

Глава/ Параграф	Тема	Количество часов	В том числе, контр.раб.
1.	Лёгкая атлетика	13	
2.	Спортивные игры. Баскетбол.	14	
3.	Гимнастика	18	
4.	Лыжная подготовка	18	
5.	Спортивные игры. Волейбол	15	
6.	Спортивные игры. Футбол.	12	

7.	Лёгкая атлетика	9	
	<b>Итого:</b>	<b>99</b>	

### 3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема	Кол-во часов
	<b>Раздел I. Лёгкая атлетика . 13 часов</b>	
1.	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	1
2.	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости.	1
3.	Бег 30 метров (2-3 повторения)	1
4.	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости.	1
5.	Бег 60 метров (2-3 повторения), высокий старт.	1
6.	Бег на 1000 м. без учета времени.	1
7.	Бег на 1000 м. с фиксированием результата	1
8.	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
9.	Техника прыжка в высоту (перешагивание) Обучение с 7-9 шагов разбега	1
10.	Бег на 60 метров на результат.	1
11.	Метание м/мяча (150г.) в цель с10-12 метров.	1
12.	Метание м/мяча (150г.) в цель с5-6 метров.	1
13.	Бег на 500 метров (д), 800 метров (м)	1
	<b>Раздел II. Спортивные игры. Баскетбол. 14 часов</b>	
14.	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.	1
15.	Обучение, освоение ловли и передачи мяча	1
16.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	1
17.	Ведение с изменением направления, броски двумя руками с места	1
18.	Броски двумя руками с места.	1
19.	Броски мяча рукой от плеча с места и в движении.	1
20.	Выравнивание, выбивание мяча	1
21.	Тактика нападения и защиты. Учебная игра	1
22.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1

23.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
24.	Комбинации из основных элементов игры в баскетбол.	1
25.	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.	1
26.	Техника нападения и защиты. Учебная игра	1
27.	Двусторонняя игра в баскетбол	1
<b>Раздел III. Гимнастика. 18 часа.</b>		
28.	Инструктаж по техники безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1
29.	Акробатика. Кувырок вперед-назад..	1
30.	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полу шпагат.	1
31.	Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами, мост из положения стоя с помощью	1
32.	Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами, мост из положения стоя с помощью	1
33.	Акробатика. Развитие координационных способностей.	1
34.	Акробатика. Прыжки через скакалку	1
35.	Акробатика. Лазание по канату.	1
36.	Акробатика. Развитие гибкости	1
37.	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей.	1
38.	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей.	1
39.	Упражнения на пресс.	1
40.	Освоение висов. Подтягивание.	1
41.	Акробатика. Развитие координационных способностей.	1
42.	Подтягивание.	1
43.	Акробатика. Прыжки через скакалку	1
44.	Упражнения на пресс.	1
45.	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	1
<b>Раздел IV. Лыжная подготовка. 18 час.</b>		
46.	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Попеременный ход.	1
47.	Попеременный двухшажный ход	1
48.	Попеременный двушажный ход	1
49.	Одновременный бесшажный ход	1
50.	Одновременный бесшажный ход	1
51.	Одновременно двушажный ход.	1



52.	Одновременно двушажный ход.	1
53.	Коньковый ход без палок	1
54.	Коньковый ход без палок	1
55.	Спуск наискось.	1
56.	Подъем ступающим шагом	1
57.	Торможение упором	1
58.	Игры на лыжах.	
59.	Попеременный двухшажный ход.	1
60.	Непрерывное передвижение	1
61.	Скользкий шаг	1
62.	Одновременный бесшажный ход	1
63.	Спуски и подъёмы.	1
	<b>Раздел V. Спортивные игры. Волейбол. 15 часов.</b>	
64.	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
65.	Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения.	1
66.	Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения.	1
67.	Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой	1
68.	Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой	1
69.	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения.	1
70.	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения.	1
71.	Освоение техники нижней передачи, 3-6 метров от сетки.	1
72.	Освоение техники нижней передачи, 3-6 метров от сетки.	1
73.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1
74.	Комбинации из освоенных элементов	1
75.	Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом.	1
76.	Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков	1
77.	Подвижные игры с элементами волейбола	1
78.	Двусторонняя игра в волейбол	1
	<b>Раздел VI. Спортивные игры. Футбол. 12 часов.</b>	
79.	Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону	1
80.	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема.	1

<b>81.</b>	Удары по катящемуся мячу остановки мяча	<b>1</b>
<b>82.</b>	Ведение мяча. Отбор мяча.	<b>1</b>
<b>83.</b>	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара.	<b>1</b>
<b>84.</b>	Передача мяча с места. Обманные движения без мяча.	<b>1</b>
<b>85.</b>	Передачи в движении, по диагонали. Учебная игра.	<b>1</b>
<b>86.</b>	Тактика нападения Учебная игра.	<b>1</b>
<b>87.</b>	Комбинации из основных элементов игры в футбол	<b>1</b>
<b>88.</b>	Двусторонняя игра в футбол.	<b>1</b>
<b>89.</b>	Игра в футбол по основным правилам	<b>1</b>
<b>90.</b>	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за "боковой" линии.	<b>1</b>
	<b>Раздел VII. Лёгкая атлетика. 9 часов.</b>	
<b>91.</b>	Челночный бег: 2*10м, 3*10м, 4*10м.	<b>1</b>
<b>92.</b>	Бег 30 метров.	<b>1</b>
<b>93.</b>	Прыжок в высоту способом "перешагивание"	<b>1</b>
<b>94.</b>	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с места	<b>1</b>
<b>95.</b>	Метание т/мяча в даль	<b>1</b>
<b>96.</b>	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	<b>1</b>
<b>97.</b>	Бег 60 метров	<b>1</b>
<b>98.</b>	Бег 1000 метров	<b>1</b>
<b>99.</b>	Закрепление бега на 400 метров	<b>1</b>

