

Комитет по образованию администрации Ханты-Мансийского района
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Ханты-Мансийского района
«Средняя общеобразовательная школа д. Согом»

Приложение 2
к основной образовательной программе среднего
общего образования на 2016 – 2017 учебный год
МКОУ ХМР «СОШ д. Согом»

**Рабочая программа
по физической культуре
для обучающихся 10-11 классов
(210 часов)**

Составитель программы: Чугайнов С. В.
учитель физической культуры

д. Согом
Ханты-Мансийский район
2016 г

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена на основе Примерной и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М:Просвещение,2010).

Программа соответствует федеральному государственному образовательному стандарту общего образования.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

-содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий

2.Содержание учебного предмета (курса)

Знания о физической культуре

1. История физической культуры.
2. Физическая культура (основные понятия)
3. Физическая культура человека

Способы двигательной физкультурной деятельности

1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
2. Оценка эффективности занятий физической культурой (самонаблюдение и самоконтроль)

Физическое совершенствование

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели)
2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

-гимнастика с основами акробатики;

-лёгкая атлетика;

-лыжные гонки;

-спортивные игры;

-упражнения общеразвивающей направленности;

№	тема	Характеристика деятельности обучающихся
1	Знания о физической культуре	<p>Характеризовать Олимпийские игры древности, раскрывать содержание, правила соревнований. Раскрывать причины возникновения олимпийского движения.</p> <p>Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое назначение каждого из них</p> <p>Подбирать и выполнять упражнения по профилактике нарушения и коррекции осанки.</p> <p>Регулировать физическую нагрузку и определять степень</p>

		<p>утомления по внешним признакам. Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объём занятий для каждой части.</p> <p>Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила её освоения в самостоятельных занятиях</p> <p>Раскрывать понятие здорового образа жизни, спортивной подготовки, всестороннего и гармоничного физического развития.</p> <p>Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Уметь составлять комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий, определять дозировку температурных режимов, правилами безопасности при проведении закаливающих процедур.</p> <p>Характеризовать качества личности, приёмы массажа, силу бани, организовывать и проводить самостоятельные занятия. Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>
2	Способы двигательной деятельности	<p>Готовить места для занятий на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы ТБ при занятиях ФК и своевременно устранять их. Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать ф.упр. и определять их дозировку.</p> <p>Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития определять их простоты.</p>
Физическое совершенствование		
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность	<p>Самостоятельно осваивать упр-я с различной направленностью, составлять и выполнять комплексы упр-ний в соответствии с индивидуальными особенностями, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время занятий.</p>
4	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	<p>Знать и различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.</p> <p>Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации. Осваивать технику упражнений предупреждая появление ошибок, соблюдать правила ТБ,</p>

	Гимнастика с основами акробатики	<p>исправлять ошибки. Оказывать помощь сверстникам при освоении акробатических упражнений. Анализировать технику упражнений сверстников, выявлять типовые ошибки.</p> <p>Описывать и осваивать базовые шаги аэробики, составлять из них комбинации и выполнять под музыкальное сопровождение.</p>
5	Лёгкая атлетика	<p>Описывать технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, метания теннисного мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применять л/а упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по ЧСС.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения л/а упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации.</p> <p>Включать л/а упражнения в различные формы занятий ФК.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении л/а упражнений</p>
6	<i>Спортивные игры</i>	<p>Организовывать совместные занятия со сверстниками, осуществлять судейство.</p> <p>Описывать технику <i>спортивных игр</i>, выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники, приёмов, соблюдать правила ТБ.</p> <p>Моделировать технику действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий возникающих в процессе деятельности.</p> <p>Выполнять правила, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий спортивными играми.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации.</p> <p>Применять упражнения для развития физических качеств,</p>

		<p>выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по ЧСС</p> <p>Применять правила подбора одежды на открытом воздухе.</p>
7	Лыжная подготовка	<p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Моделировать способы перемещения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте ЧСС.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила ТБ.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха</p>
8		
9.	Прикладно-ориентированная подготовка	<p>Организовывать и проводить сам. Занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.</p> <p>Применять прикладные упражнения, контролировать физическую нагрузку по ЧСС</p> <p>Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.</p>
10.	Упражнения общеразвивающей направленности(ОФП)	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой: лёгкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики, по лёгкой атлетике, по лыжной подготовке, по спортивным играм..</p>

Учебно-методическое обеспечение:

1. «Физическая культура 10-11 классы» под общей редакцией В.И.Ляха (М: Просвещение, 2010)
2. Вариативная программа по физическому воспитанию учащихся 10-11 общеобразовательных учреждений Ханты-Мансийского автономного округа (М: Просвещение, Владимиров Н. М. 2007).

Материально-техническое обеспечение:

1. Перекладина гимнастическая
2. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные
3. Палка гимнастическая
4. Скакалка детская
5. Мат гимнастический
6. Кегли
7. Обруч пластиковый детский
8. Рулетка измерительная
9. Лыжи детские (с креплениями и палками)
10. Сетка волейбольная
11. Аптечка
12. Мяч малый (теннисный)
13. Комплекты форм
14. Гранаты для метания(500г,700г)

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых
на освоение каждой темы**

10 класс

п/п №	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол- во часов	Дата проведения	
				план	факт
		І ЧЕТВЕРТЬ	27		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	18		
1	1	Техника безопасности на уроках л/атлетики Медленный бег.	1		
2	2	Медленный бег. Бег с ускорением 60 м.	1		
3	3	Медленный бег. Метание гранаты.	1		
4	4	Медленный бег. Прыжки в длину с разбега.	1		
5	5	Медленный бег. Старт и стартовый разгон.	1		
6	6	Медленный бег. Прыжки в длину с разбега.	1		
7	7	Медленный бег. Бег с ускорением 100 м.	1		

8	8	Медленный бег. Метание гранаты.	1		
9	9	Прыжки в длину с разбега.	1		
10	10	Медленный бег. Бег с ускорением 100 м.	1		
11	11	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1		
12	12	Медленный бег. Развитие силовых качеств	1		
13	13	Метание гранаты.	1		
14	14	Медленный бег. Метание гранаты.	1		
15	15	Медленный бег. Бег с ускорением 100 м.	1		
16	16	Медленный бег. Старт и стартовый разгон.	1		
17	17	Медленный бег. Метание гранаты.	1		
18	18	Медленный бег. Развитие выносливости.	1		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	9		
19	19	ТБ на уроках по баскетболу. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты.	1		
20	20	Ведение мяча с изменением направления.	1		
21	21	Ловля и передача мяча в движении.	1		
22	22	Штрафные броски. Учебная игра.	1		
23	23	Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	1		
24	24	Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.	1		
25	25	Штрафные броски. Учебная игра.	1		
26	26	Броски с различных дистанций. Учебная игра.	1		
27	27	Броски с различных дистанций. Учебная игра.	1		

		II ЧЕТВЕРТЬ	21		
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	21		
28	1	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения.	1		

29	2	Акробатика. Развитие силовых качеств	1		
30	3	Строевые упражнения. Акробатика	1		
31	4	Строевые упражнения. Лазание по канату без помощи ног.	1		
32	5	Упражнения на бревне. Упражнения на брусках.	1		
33	6	Строевые упражнения. Упражнения на брусках.	1		
34	7	Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1		
35	8	Акробатика. Упражнения на брусках.	1		
36	9	Строевые упражнения. Акробатика.	1		
37	10	Строевые упражнения. Развитие силовых качеств	1		
38	11	Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне.	1		
39	12	Строевые упражнения. Развитие силовых качеств	1		
40	13	Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1		
41	14	Строевые упражнения. Упражнения на брусках.	1		
42	15	Акробатика. Упражнения на бревне.	1		
43	16	Строевые упражнения. Упражнения на перекладине.	1		
44	17	Строевые упражнения. Лазание по канату без помощи ног.	1		
45	18	Строевые упражнения. Акробатика.	1		
46	19	Упражнения на брусках. Упражнения на перекладине.	1		
47	20	Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне.	1		
48	21	Развитие силовых качеств	1		

		III ЧЕТВЕРТЬ	30		
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	16		
49	1	ТБ на уроках по л/подготовке. Спуски с горы	1		
50	2	Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1		
51	3	Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.	1		

52	4	Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1		
53	5	Попеременный 2-х шажный ход. Подъем в гору.	1		
54	6	Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1		
55	7	Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.	1		
56	8	Подъем в гору. Переход с попеременного на одновременный ход.	1		
57	9	Переход с попеременного на одновременный ход	1		
58	10	Попеременный 2-х шажный ход. Повороты на месте и в движении.	1		
59	11	Подъем в гору. Бег по дистанции до 3 км.	1		
60	12	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1		
61	13	Переход с попеременного на одновременный ход.	1		
62	14	Подъем в гору. Спуски с горы.	1		
63	15	Бег по дистанции до 3 км.	1		
64	16	Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.	1		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	14		
65	17	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры.	1		
66	18	Приемы, передача в паре, тройках на месте	1		
67	19	Совершенствование изученных элементов волейбола	1		
68	20	Нижняя подача через сетку.	1		
69	21	Приемы снизу в паре. Верхняя подача мяча	1		
70	22	Верхняя подача через сетку, прием снизу в зону 3-2, 3- 4	1		
71	23	Нижняя подача (У), работа в паре, тройках	1		
72	24	Передача через сетку, стоя спиной к ней, прием сверху, снизу	1		
73	25	Совершенствование техники перемещений и владения мячом	1		
74	26	Подача любым способом в заданные точки, прием подач	1		
75	27	Учебно-тренировочная игра. Жесты судьи	1		
76	28	Игровой урок	1		
77	29	Верхняя подача через сетку, прием снизу в зону 3-2, 3- 4	1		

78	30	Прием отскоком от сетки. Игра в волейбол.	1		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	10		
79	1	ТБ на уроках по баскетболу. Штрафные броски.	1		
80	2	Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения.	1		
81	3	Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.	1		
82	4	Броски со средних и ближних дистанций.	1		
83	5	Штрафные броски. Учебная игра.	1		
84	6	2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	1		
85	7	Броски со средн. и ближних дистанций. Учебная игра.	1		
86	8	Штрафные броски. Эстафеты по баскетбольным правилам.	1		
87	9	Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения.	1		
88	10	Эстафеты по баскетбольным правилам. Учебная игра.	1		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	17		
89	11	ТБ на уроках л/атлетики. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1		
90	12	Старт и стартовый разгон. Бег 100 м.	1		
91	13	Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1		
92	14	Прыжки в высоту с разбега.	1		
93	15	Прыжки в высоту с разбега	1		
94	16	Метание гранаты с колена	1		
95	17	Метание гранаты лёжа.	1		
96	18	Метание гранаты с разбега.	1		
97	19	Эстафетный бег	1		
98	20	Эстафетный бег	1		
99	21	Толкание ядра	1		
100	22	Бег до 2000 м.	1		

101	23	Бег до 2000 м.	1		
102	24	Длительный бег до 20-25 мин.	1		
103	25	Длительный бег до 20-25 мин.	1		
104	26	Бег по пересеченной местности	1		
105	27	Бег по пересеченной местности	1		

11 класс

п/п №	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	
				план	факт
		I ЧЕТВЕРТЬ	27		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	18		
1	1	Техника безопасности на уроках л/атлетики Медленный бег.	1		
2	2	Медленный бег. Бег с ускорением 60 м.	1		
3	3	Медленный бег. Метание гранаты.	1		
4	4	Медленный бег. Прыжки в длину с разбега.	1		
5	5	Медленный бег. Старт и стартовый разгон.	1		
6	6	Медленный бег. Прыжки в длину с разбега.	1		
7	7	Медленный бег. Бег с ускорением 100 м.	1		
8	8	Медленный бег. Метание гранаты.	1		
9	9	Прыжки в длину с разбега.	1		
10	10	Медленный бег. Бег с ускорением 100 м.	1		
11	11	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1		
12	12	Медленный бег. Развитие силовых качеств	1		
13	13	Метание гранаты.	1		
14	14	Медленный бег. Метание гранаты.	1		
15	15	Медленный бег. Бег с ускорением 100 м.	1		

16	16	Медленный бег. Старт и стартовый разгон.	1		
17	17	Медленный бег. Метание гранаты.	1		
18	18	Медленный бег. Развитие выносливости.	1		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	9		
19	19	ТБ на уроках по баскетболу. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты.	1		
20	20	Ведение мяча с изменением направления.	1		
21	21	Ловля и передача мяча в движении.	1		
22	22	Штрафные броски. Учебная игра.	1		
23	23	Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	1		
24	24	Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.	1		
25	25	Штрафные броски. Учебная игра.	1		
26	26	Броски с различных дистанций. Учебная игра.	1		
27	27	Броски с различных дистанций. Учебная игра.	1		

		II ЧЕТВЕРТЬ	21		
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	21		
28	1	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения.	1		
29	2	Акробатика. Развитие силовых качеств	1		
30	3	Строевые упражнения. Акробатика	1		
31	4	Строевые упражнения. Лазание по канату без помощи ног.	1		
32	5	Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях.	1		
33	6	Строевые упражнения. Упражнения на брусьях.	1		
34	7	Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1		
35	8	Акробатика. Упражнения на брусьях.	1		
36	9	Строевые упражнения. Акробатика.	1		

37	10	Строевые упражнения. Развитие силовых качеств	1		
38	11	Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне.	1		
39	12	Строевые упражнения. Развитие силовых качеств	1		
40	13	Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1		
41	14	Строевые упражнения. Упражнения на брусьях.	1		
42	15	Акробатика. Упражнения на бревне.	1		
43	16	Строевые упражнения. Упражнения на перекладине.	1		
44	17	Строевые упражнения Лазание по канату без помощи ног.	1		
45	18	Строевые упражнения. Акробатика.	1		
46	19	Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине.	1		
47	20	Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне.	1		
48	21	Развитие силовых качеств	1		

		III ЧЕТВЕРТЬ	30		
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	16		
49	1	ТБ на уроках по л/подготовке. Спуски с горы	1		
50	2	Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1		
51	3	Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.	1		
52	4	Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1		
53	5	Попеременный 2-х шажный ход. Подъем в гору.	1		
54	6	Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1		
55	7	Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.	1		
56	8	Подъем в гору. Переход с попеременного на одновременный ход.	1		
57	9	Переход с попеременного на одновременный ход	1		
58	10	Попеременный 2-х шажный ход. Повороты на месте и в движении.	1		
59	11	Подъем в гору. Бег по дистанции до 3 км.	1		

60	12	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1		
61	13	Переход с попеременного на одновременный ход.	1		
62	14	Подъем в гору. Спуски с горы.	1		
63	15	Бег по дистанции до 3 км.	1		
64	16	Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.	1		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	14		
65	17	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры.	1		
66	18	Приемы, передача в паре, тройках на месте	1		
67	19	Совершенствование изученных элементов волейбола	1		
68	20	Нижняя подача через сетку.	1		
69	21	Приемы снизу в паре. Верхняя подача мяча	1		
70	22	Верхняя подача через сетку, прием снизу в зону 3-2, 3- 4	1		
71	23	Нижняя подача (У), работа в паре, тройках	1		
72	24	Передача через сетку, стоя спиной к ней, прием сверху, снизу	1		
73	25	Совершенствование техники перемещений и владения мячом	1		
74	26	Подача любым способом в заданные точки, прием подач	1		
75	27	Учебно-тренировочная игра. Жесты судьи	1		
76	28	Игровой урок	1		
77	29	Верхняя подача через сетку, прием снизу в зону 3-2, 3- 4	1		
78	30	Прием отскоком от сетки. Игра в волейбол.	1		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	10		
79	1	ТБ на уроках по баскетболу. Штрафные броски.	1		
80	2	Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения.	1		
81	3	Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.	1		
82	4	Броски со средних и ближних дистанций.	1		
83	5	Штрафные броски. Учебная игра.	1		

84	6	2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	1		
85	7	Броски со средн. и ближних дистанций. Учебная игра.	1		
86	8	Штрафные броски. Эстафеты по баскетбольным правилам.	1		
87	9	Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения.	1		
88	10	Эстафеты по баскетбольным правилам. Учебная игра.	1		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	17		
89	11	ТБ на уроках л/атлетики. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1		
90	12	Старт и стартовый разгон. Бег 100 м.	1		
91	13	Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1		
92	14	Прыжки в высоту с разбега.	1		
93	15	Прыжки в высоту с разбега	1		
94	16	Метание гранаты с колена	1		
95	17	Метание гранаты лёжа.	1		
96	18	Метание гранаты с разбега.	1		
97	19	Эстафетный бег	1		
98	20	Эстафетный бег	1		
99	21	Толкание ядра	1		
100	22	Бег до 2000 м.	1		
101	23	Бег до 2000 м.	1		
102	24	Длительный бег до 20-25 мин.	1		
103	25	Длительный бег до 20-25 мин.	1		
104	26	Бег по пересеченной местности	1		
105	27	Бег по пересеченной местности	1		

