

МОУ «Средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза Ф.Д.Глухова поселка Основной
Новоузенского района Саратовской области»

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО
Терекалиева К.А.
Протокол № 1 от
«27 » августа 2021 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по УВР

« 01» сентября 2021 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы

Приказ № 88
« 01» сентября 2021 г

Рабочая программа
по физической культуре
(уровень среднего общего образования)

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2021

Пояснительная записка

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Лях, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

-с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273- ФЗ от 29 декабря 2012 года (статьи 12, 13,19, 28,30,47);

-Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. № 1897 с изменениями);

-Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. № 1897».

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники: Лях В.И., Зданевича А.А.Физическая культура 10-11 кл. : учебник для общеобразоват. учреждений; под общ. ред. В.И.Лях. М.: Просвещение, 2013.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Цели и задачи учебного предмета

Цели:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи :

укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

 *формирование* культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

 *освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

 *обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

 *воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся X класса должны:

знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

Содержание учебного предмета

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики

ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

Лёгкая атлетика (17 ч.)

Низкий старт. Бег на 100 м. Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег. Метание гранаты на дальность. Бег 2000 м (дев.), 3000 м. (мал.). Прыжок в высоту с разбега.

Зачёт: бег на 100 м. Метание гранаты. Прыжок в длину.

Контроль: Техника прыжка в высоту с разбега.

Кроссовая подготовка (12)

Равномерный бег до 25 мин. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Бег по пересечённой местности 3 км. (мал.), 2 км (дев.).

Зачёт: Бег на результат 2 км. (дев.), 3 км. (мал.).

Контроль: Техника преодоления вертикальных препятствий.

Спортивные игры. Баскетбол (18)

Передвижения и остановки. Передачи мяча разными способами. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Игра в баскетбол.

Контроль: Техника ведения мяча с сопротивлением. Техника броска мяча со средней дистанции с сопротивлением. Техника броска мяча в прыжке.

Гимнастика (16)

Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Прикладные упражнения. Лазание по канату без помощи ног. Подтягивание в висе (мал.), подъём туловища (дев.).

Зачёт: подтягивание в висе (мал.), подъём туловища (дев.). Лазание по канату без помощи ног (мал.).

Контроль: Техника выполнения строевых упражнений Техника выполнения акробатических упражнений.

Лыжная подготовка (21)

Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Контруклоны. Переход с одного хода на другой. Горнолыжная техника.

Контроль: Техника бега на лыжах на дистанции 5 км.(мал.), 3 км. Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Техника перехода с одного хода на другой. Техника одновременного бесшажного хода. Техника преодоления контруклонов.

Спортивные игры. Волейбол (18)

Комбинации из перемещений и остановок. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прямой нападающий удар. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Верхняя передача мяча в прыжке. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача. Игра в волейбол.

Контроль: Техника прямого нападающего удара. Техника верхней передачи мяча в прыжке. Техника одиночного блокирования. Техника верхней прямой подачи.

Тематическое планирование по физической культуре

Класс 10

Учитель Узахов.Е.Т.

Количество часов 105

Планирование составлено на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Лях, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

Учебник: Лях В.И., Зданевича А.А. Физическая культура 10-11 кл. : учебник для общеобразоват. учреждений; под общ. ред. В.И.Лях. М.: Просвещение, 2013

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Низкий старт до 40м)	1
2.	Бег по дистанции (70 -80)	1
3.	Эстафетный бег.	1
4.	Бег на результат (100 м)	1
5.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» 13 – 15 беговых шагов	1
6.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» 13 – 15 беговых шагов	1
7.	Метание гранаты 700 гр (мал),500 гр (дев)	1
8.	Бег 3км(мал), 2 км(дев)	1
9.	Бег в равномерном темпе. Специально беговые упражнения	1
10.	Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости	1
11.	Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра	1
12.	Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра	1
13.	Бег на результат 2 км	1
14.	Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра	1
15.	Совершенствование передвижений и остановок игрока	1

16.	Передача мяча различными способами	1
17.	Учебная игра в баскетбол	1
18.	Бросок мяча в движении	1
19.	Бросок мяча в движении	1
20.	Учебная игра в баскетбол	1
21.	Быстрый прорыв	1
22.	Бросок мяча одной рукой со средней дистанции	1
23.	Учебная игра в баскетбол	1
24.	Передача мяча различными способами в движении со скоростью с сопротивлением	1
25.	Передача мяча различными способами в движении со скоростью с сопротивлением	1
26.	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением	1
27.	Учебная игра в баскетбол	1
28.	Ведение мяча с сопротивлением	1
29.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением	1
30.	Учебная игра в баскетбол	1
31.	Индивидуальные действия в защите	1
32.	Бросок мяча в прыжке	1
33.	Учебная игра в баскетбол	1
34.	Техника безопасности на уроке по гимнастике Повороты в движении.	1
35.	Вис согнувшись, вис прогнувшись	1
36.	Угол в упоре. Развитие силы	1
37.	Прикладные упражнения	1
38.	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении	1
39.	Прикладные упражнения	1
40.	Подтягивание на перекладине. Поднимания туловища	1

41.	Лазание по канату в два приема без помощи ног	1
42.	Лазание по канату на скорость	1
43.	Длинный кувырок (мал) равновесие на одной ноге(дев)	1
44.	Стойка на голове и руках (мал). Кувырок назад в полушпагат(дев)	1
45.	Стойка на голове и руках (мал). Кувырок назад в полушпагат(дев)	1
46.	Кувырок назад из стойки на руках(мал). Стоя на коленях наклон назад (дев)	1
47.	Кувырок назад из стойки на руках(мал). Стоя на коленях наклон назад (дев)	1
48.	Опронный прыжок через козла	1
49.	Стойка на руках с помощью(мал)Комбиннация из трёх элементов	1
50.	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовки. Переменный двушажный ход	Г
51.	Переменный двушажный ход	1
52.	Эстафеты на лыжах.	1
53.	Одновременный двушажный ход.	1
54.	Одновременный двушажный ход.	1
55.	Эстафеты с этапом до 300 м	
56.	Одновременный одношажный ход.	1
57.	Переход с одного хода на другой	1
58.	Одновременный бесшажный ход	1
59.	Одновременный бесшажный ход	1
60.	Попеременный четырёхшажный ход	1
61.	Попеременный четырёхшажный ход	1
62.	Подвижные игры на лыжах	1
63.	Преодоление контруклонов	1
64.	Преодоление контруклонов	1
65.	Лыжные гонки 3 км (мал) 2 км (дев)	1
66.	Горнолыжная техника(спуски, подъемы, повороты,торможения	1

67.	Горнолыжная техника(спуски, подъемы, повороты, торможения	1
68.	Горнолыжная техника(спуски, подъемы, повороты, торможения	1
69.	Эстафеты на лыжах	1
70.	Переход с одного хода на другой	1
71.	. Комбинация из передвижений и остановок игрока	1
72.	Верхняя передача мяча в парах с шагом	1
73.	Прямой нападающий удар	1
74.	Прием мяча двумя руками снизу	1
75.	Нападение через третью зону	1
76.	Прямой нападающий удар	
77.	Учебная игра в волейбол	1
78.	Учебная игра в волейбол	1
79.	Верхняя передача мяча в прыжке	1
80.	Одиночное блокирование	1
81.	Прямой нападающий удар через сетку	1
82.	Учебная игра в волейбол	1
83.	Одиночное блокирование	1
84.	Учебная игра в волейбол	1
85.	Верхняя прямая подача	1
86.	Верхняя прямая подача	1
87.	Учебная игра в волейбол	1
88.	Бег в равномерном темпе . Специальные беговые упражнения.	1
89.	Бег в равномерном темпе . Специальные беговые упражнения.	1
90.	Преодоление вертикальных препятствий	1
91.	Преодоление вертикальных препятствий Спортивная игра	1
92.	Бег в равномерном темпе. Спортивные игры	1
93.	Бег на результат 3 км (мал) 2 км (дев)	1

94.	Низкий старт (30м). Стартовый разгон.	1
95.	Бег по дистанции.	1
96.	Эстафетный бег.	1
97.	Бег на результат (100 м).	1
98.	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов «перекидной».	1
99.	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов «фосбери-флоп».	1
100.	Прыжок в длину способом «прогнувшись»	1
101.	Метание гранаты лежа 700 гр (мал), 500 гр(дев)	1
102.	Метание гранаты 700 гр (мал), 500 гр(дев)	1
103.	Метание в горизонтальную и вертикальную цель.	1
104.	Толкание ядра.	1
105.	Бег 3км(мал), 2 км(дев)	1

Тематическое планирование по физической культуре

Класс 11

Учитель Узахов.Е.Т.

Количество часов 102

Планирование составлено на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Лях, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

Учебник: Лях В.И., Зданевича А.А. Физическая культура 10-11 кл. : учебник для общеобразоват. учреждений; под общ. ред. В.И.Лях. М.: Просвещение, 2013

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Низкий старт до 40м)	1
2.	Бег на результат (100 м)	1
3.	Эстафетный бег.	1
4.	Бег в равномерном темпе. Специально беговые упражнения	1
5.	Бег по дистанции	1
6.	Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости	1
7.	Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра	1
8.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» 13 – 15 беговых)	1
9.	Прыжок в длину способом «ножницы» 13 – 15 беговых шагов	1
10.	Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра	1
11.	Метание гранаты 700 гр (мал),500 гр (дев)	1
12.	Бег 3000 метров(мал),2000 м(дев)	1
13.	Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра	1
14.	Бег на результат 2 км. Развитие выносливости	1

15.	Совершенствование передвижений и остановок игрока	1
16.	Передача мяча различными способами	1
17.	Учебная игра в баскетбол	1
18.	Бросок мяча в движении	1
19.	Бросок мяча в движении	1
20.	Быстрый прорыв	1
21.	Учебная игра в баскетбол	1
22.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции	1
23.	Учебная игра в баскетбол	1
24.	Передача мяча различными способами в движении со скоростью с сопротивлением	1
25.	Передача мяча различными способами в движении со скоростью с сопротивлением	1
26.	Учебная игра в баскетбол	1
27.	Ведение мяча с сопротивлением	1
28.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением	1
29.	Учебная игра в баскетбол	1
30.	Индивидуальные действия в защите	1
31.	Бросок мяча в прыжке	1
32.	Учебная игра в баскетбол	1
33.	Техника безопасности на уроке по гимнастике Повороты в движении.	1
34.	Вис согнувшись, вис прогнувшись	1
35.	Угол в упоре. Развитие силы	1
36.	Прикладные упражнения	1
37.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в 8	1
38.	Прикладные упражнения	1

39.	Подтягивание на перекладине. Поднимания туловища	1
40.	Лазание по канату в два приема без помощи ног	1
41.	Лазание по канату на время	1
42.	Длинный кувырок (мал) равновесие на одной ноге(дев)	1
43.	Стойка на голове и руках (мал). Кувырок назад в полушпагат(дев)	1
44.	Стойка на голове и руках (мал). Кувырок назад в полушпагат(дев)	1
45.	Кувырок назад из стойки на руках(мал). Стоя на коленях наклон назад (дев)	1
46.	Кувырок назад из стойки на руках(мал). Стоя на коленях наклон назад (дев)	1
47.	Опорный прыжок через козла	1
48.	Стойка на руках с помощью(мал)Комбинация из трёх элементов	1
49.	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовки. Переменный двушажный ход	1
50.	Переменный двушажный ход	Г
51.	Эстафеты на лыжах.	1
52.	Одновременный двушажный ход.	1
53.	Одновременный двушажный ход.	1
54.	Эстафеты с этапом до 300 м	1
55.	Одновременный одношажный ход.	
56.	Переход с одного хода на другой	1
57.	Одновременный бесшажный ход	1
58.	Одновременный бесшажный ход	1
59.	Переменный четырёхшажный ход	1
60.	Переменный четырёхшажный ход	1
61.	Подвижные игры на лыжах	1
62.	Преодоление контруклонов	1
63.	Горнолыжная техника(спуски, подъемы, повороты,торможения	1
64.	Горнолыжная техника(спуски, подъемы, повороты,торможения	1

65.	Лыжные гонки 3 км (мал) 2 км (дев)	1
66.	Горнолыжная техника(спуски, подъемы, повороты,торможения	1
67.	Преодоление контруклонов	1
68.	Эстафеты на лыжах	1
69.	Лыжные гонки 3 км (мал) 2 км (дев) без учёта времени	1
70.	. Комбинация из передвижений и остановок игрока	1
71.	Верхняя передача мяча в парах с шагом	1
72.	Прямой нападающий удар	1
73.	Прямой нападающий удар	1
74.	Прием мяча двумя руками снизу	1
75.	Учебная игра в волейбол	1
76.	Нападение через третью зону	
77.	Учебная игра в волейбол	1
78.	Прямой нападающий удар через сетку	1
79.	Верхняя передача мяча в прыжке	1
80.	Верхняя передача мяча в прыжке	1
81.	Учебная игра в волейбол	1
82.	Одиночное блокирование	1
83.	Одиночное блокирование	1
84.	Учебная игра в волейбол	1
85.	Бег в равномерном темпе Специальные беговые упражнения.	1
86.	Бег в равномерном темпе Специальные беговые упражнения.	1
87.	Преодоление вертикальных препятствий	1
88.	Преодоление препятствий	1

89.	Бег в равномерном темпе Спортивные игры	1
90.	Бег 3000 метров на результат. Развитие выносливости	1
91.	Низкий старт (30м).	1
92.	Бег по дистанции(70 – 90 м)	1
93.	Эстафетный бег.	1
94.	Бег на результат (100 м).	1
95.	Метание гранаты 700 гр (мал), 500 гр(дев)	1
96.	Метание гранаты 700 гр (мал), 500 гр(дев)	1
97.	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов	1
98.	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов.	1
99.	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов.	1
100.	Метание мяча на дальность	1
101.	Бег в равномерном темпе	1
102.	Прыжки в длину с 1 -13 беговых шагов	1