

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре для 9 класса**

## **1. Пояснительная записка.**

Программа по физической культуре для 9 классов разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 1-11 классы. - М.: Просвещение, 2011 год);

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010):

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

При составлении рабочей программы произведена (введена) корректировка примерной авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов.

**Целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся основной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих

**образовательных задач:**

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Предмет «Физическая культура» является необходимым компонентом общего образования школьников. Рабочая учебная программа по физической культуре для 9 класса составлена из расчета часов, указанных в Базисном учебном плане образовательных учреждений общего образования и учебном плане МБОУ «\_Пайгармская СОШ». Предмет «Физическая культура» изучается в 9 классе в объеме 102 часов, из расчета 3 часа в неделю ( $34 \cdot 3 = 102$ )

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым учеником 9 класса.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 9 классе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «конкретное – общее – частное», и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. 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 и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*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, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, 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 туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, 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 достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*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 способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

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, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- 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 психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- 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 обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности обучающихся, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. 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;
- знание 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 уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- 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 физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными 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 с различной педагогической направленностью, 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.

## **Содержание учебного предмета**

### **Раздел 1. Гимнастика (16 ч)**

#### **Темы:**

Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Висы. Строевые упражнения. Прикладные упражнения. Упражнения в равновесии. Акробатика

Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (М). Мост и поворот в упор на одном колене (Д). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема.

### **Раздел 2. Спортивные игры (35 ч)**

#### **Темы:**

Правила ТБ на уроках спортивных игр.

Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения

### **Раздел 3. Лёгкая атлетика (31 ч)**

#### **Темы:**

Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжок в длину, метание. Бег на средние дистанции. Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а

упражнений для развития скоростных качеств. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

### **Лыжные гонки (20 ч)**

Одновременный одношажный ход и попеременный четырехшажный ход. Преодоление трамплинов (высота 30-50 см). Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах

### **Учебно - тематический план**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>75</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	20
1.3	Спортивные игры	23
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.5	Лыжная подготовка	20
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>27</b>
2.1	Спортивные игры	12
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	4
2.3	Лёгкая атлетика	11

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Дата проведения	
				План.	Факт.
<b>1 четверть</b>					
<b>Лёгкая атлетика</b>					
1	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	1	Вводный		
2	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1	Изучение нового материала		
3	Бег 30 метров (2-3 повторения)	1	Комбинированный		
4	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1	Комбинированный		
5	Бег 60 метров (3-4 повторения), низкий старт	1	Комбинированный		
6	Бег на 1000 м. без учета времени	1	Комбинированный		
7	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	1	Комбинированный		
8	Прыжки в длину с	1	Изучение нового		

	места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа		материала		
9	Техника прыжка в высоту (ножницы) Совершенствование с 7-9 шагов разбега	1	Комбинированный		
10	Бег на 100 метров на результат	1	Комбинированный		
11	Метание м/мяча (150 г.) в цель с 16-18 метров	1	Комбинированный		
12	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (совершенствование)	1	Комбинированный		
13	Совершенствование бега на 800 метров	1	Комбинированный		
<b>Уроки по футболу</b>					
14	Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону (совершенствование)	1	Образовательно-тренировочный		
15	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема	1	Образовательно-тренировочный		
16	Остановки мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча	1	Образовательно-тренировочный		

17	Ведение мяча, отбор мяча (совершенствование)	1	Образовательно-тренировочный		
18	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара (совершенствование)	1	Образовательно-тренировочный		
19	Передача мяча в движении. Обманные движения.	1	Образовательно-тренировочный		
20	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	1	Образовательно-тренировочный		
21	Ведение мяча с изменением скорости. Дриблинг	1	Образовательно-тренировочный		
22	Игра в футбол.	1	Образовательно-тренировочный		
23	Комбинационная игра в нападении	1	Образовательно-предметный		
24	Комбинации из основных элементов игры в футбол	1	Образовательно-тренировочный		
25	Двусторонняя игра в футбол	1	Образовательно-тренировочный		
26	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	1	Образовательно-тренировочный		
27	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии, обманные движения	1	Образовательно-тренировочный		
<b>2 четверть Уроки по</b>					

<b>баскетболу</b>					
28	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе (совершенствование)	1	Комплексный		
29	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола	1	Комплексный		
30	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1	Комплексный		
31	Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении	1	Комплексный		
32	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении (совершенствование)	1	Комплексный		
33	Броски мяча в корзину (совершенствование)	1	Комплексный		
34	Вырывание, выбивание мяча (совершенствование)	1	Комплексный		
35	Игра в баскетбол по основным правилам	1	Комплексный		
36	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов баскетбола	1	Комплексный		
<b>Уроки по гимнастике</b>					
37	Инструктаж по	1	Вводный		

	т/безопасности на уроках гимнастики.				
38	Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках (совершенствование)	1	Комплексный		
39	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (совершенствование)	1	Комплексный		
40	Акробатика. Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д)	1	Комплексный		
41	Акробатика. Развитие координационных способностей.	1	Комплексный		
42	Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у)	1	Комплексный		
43	Акробатика. Лазание по канату.	1	Комплексный		
44	Акробатика. Развитие гибкости	1	Комплексный		
45	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей	1	Комплексный		
46	Совершенствование висов. Опорный прыжок.	1	Комплексный		
47	Упражнения на пресс. Подтягивание.	1	Комплексный		
48	Демонстрация комплекса	1	Комплексный		

	упражнений по акробатике				
<b>3 четверть Уроки по лыжной подготовке</b>					
49	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	1	Вводный		
50	Скользкий шаг без палок и с палками.	1	Комплексный		
51	Попеременный двухшажный ход	1	Комплексный		
52-54	Коньковый ход	3	Комплексный		
55-57	Попеременный четырехшажный ход	3	Комплексный		
58-60	Преодоление бугров при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км.	3	Комплексный		
61-63	Переход с попеременных ходов на одновременные. Спуски с пологих склонов	3	Комплексный		
64-66	Подъем в гору скользящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 3 км.	3	Комплексный		
67-68	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов	2	Комплексный		
<b>Уроки по волейболу</b>					

69	Техника передвижений в волейболе.	1	Комплексный		
70	Совершенствование техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	1	Комплексный		
71	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой, через сетку	1	Комплексный		
72	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	1	Комплексный		
73	Закрепление прямой нижней подачи, прием подачи, подача в заданную часть площадки	1	Комплексный		
74	Прямой нападающий удар при встречных передачах	1	Комплексный		
75	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	1	Комплексный		
76	Совершенствование освоенных элементов перемещения и владения мячом	1	Комплексный		
77	Игра в нападение в 3 зоне	1	Комплексный		

78	Игра в волейбол по упрощенным правилам	1	Комплексный		
<b>4 четверть</b>					
79	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	1	Вводный		
80	ОФП. Равномерный бег (12 минут)	1	Комплексный		
81	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета)	1	Комплексный		
82	Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам.	1	Комплексный		
83	Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол.	1	Комплексный		
84	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из полуприседа.	1	Комплексный		
85	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе.	1	Комплексный		
86	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	1	Комплексный		
87	Подвижные игры.	1	Комплексный		
88	Комплекс упражнений на развитие гибкости	1	Комплексный		

89	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	1	Комплексный		
90	Комплекс упражнений на развитие координации	1	Комплексный		
<b>Уроки по легкой атлетике</b>					
91	Челночный бег: 6*10 м	1	Комплексный		
92	Бег 30 метров.	1	Комплексный		
93-94	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	2	Комплексный		
95-96	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту.	2	Комплексный		
97	Метание м/мяча в даль.	1	Комплексный		
98	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	1	Комплексный		
99	Бег 60 метров (у)	1	Комплексный		
100	Бег 2000 метров	1	Комплексный		
101	Совершенствование бега на 800 метров	1	Комплексный		
102	Сдача норм ГТО	1	Комплексный		