

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа № 9  
имени Героя Советского Союза  
Баляева Якова Илларионовича»

Приложение к ООП СОО

Приказ № 67.1 от 04.08.2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

(спортивно – оздоровительное направление)

**10-11 класс**

**Составители программы:**

Севрюкова Елена Николаевна,  
Титова Александра Евстегнеевна  
Глазырина Наталья Федоровна,  
Григорьева Яна Юсубовна,  
учителя физической культуры  
МБОУ СОШ №9

## Оглавление

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОФП».....	3
Личностные результаты:.....	3
Метапредметные результаты.....	4
Предметные результаты:.....	5
СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОФП» .....	6
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	8
ПРИЛОЖЕНИЕ КТП .....	9

Рабочая программа внеурочной деятельности по «Общая физическая подготовка» (ОФП) разработана на основе ФГОС ООО с учетом требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ СОШ №9. Программа разработана для эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы, предусмотренной программой воспитания обучающихся на ступени основного общего образования и как третий час учебного предмета «Физическая культура» (п.10.20.СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»).

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОФП»**

### **Личностные результаты:**

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

б) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

### **Метапредметные результаты:**

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационнокоммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Изучение предметной области «Физическая культура» должно обеспечить: физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом

исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области; формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни; понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности; овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни; понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения; развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях; установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

### **Предметные результаты:**

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

б) для слепых и слабовидящих обучающихся: формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата; владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; умение ориентироваться с помощью сохраненных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОФП»**

### **1. Физическая культура и спорт в РФ**

Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности. Возникновение и история физической культуры. Основные принципы системы физического воспитания. Принцип всестороннего развития личности.

### **2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль**

Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Режим питания и питьевой режим. Личная гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Правила закаливания. Медицинский осмотр. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Гигиена, профилактика простудных заболеваний. Правила и приёмы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

### **3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь**

Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Двигательный режим школьников - подростков. Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Места занятий, оборудование, инвентарь.

### **4. Гимнастика**

*Теория.* Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

*Практика.* Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя.

Строевые, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью. Гимнастические упражнения на снарядах.

Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий,

гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание. Прыжок в упор, присев на козла; соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов.

## **5. Легкая атлетика**

*Теория.* Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

*Практика.* Медленный бег. Кросс 1000- 1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Низкий старт. Финиширование.

Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной». Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега.

Метание малого мяча с разбега. Метание гранаты в цель и на дальность.

Преодоление полосы препятствий.

Эстафетный бег.

## **6. Волейбол**

*Теория.* Правила игры. Стойка игрока.

*Практика.* Перемещения из стойки. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Поддача мяча. Нападающие удары. Прием мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты.

Перемещения из стойки. Прием мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая поддача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении.

Тактические действия в защите. Учебные игры.

## **7. Лыжная подготовка.**

*Теория.* Основы техники ходьбы на лыжах.

*Практика.* Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двушажный ход.

Спуск в низкой стойке (крутизна склона 4-6 градусов, длина 40-60м.). Торможение «плугом». Передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м.

Подъему по склону «полулочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение 150-200м. (2-3 раза.)

Комбинированное торможение спусков. Поворот махом на месте. Повторное передвижение по кругу 150- 200 м.

Лыжные эстафеты (по кругу 300-400 м).

## **8. Баскетбол**

*Теория.* Тактика защиты, тактика нападения. Правила игры.

*Практика.* Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита.

Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

Участие в соревнованиях.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№	Тема	Количество часов	
		10 класс	11 класс
1.	Знания о физической культуре	В процессе занятий	
2.	Способы физкультурной деятельности	В процессе занятий	
3.	Физическое совершенствование:		
	Легкая атлетика	10	10
	Гимнастика с основами акробатики	7	7
	Лыжные гонки	8	8
	Баскетбол	5	5
	Волейбол	5	5
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>35</b>	<b>35</b>



**ПРИЛОЖЕНИЕ КТП**

**Календарно – тематическое планирование внеурочной деятельности  
в 10 классе**

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Количество часов
<b>Легкая атлетика (4 часа)</b>			
1		Техника безопасности на уроках. Специальные беговые упражнения.	1
2		Бег по дистанции до 60 м. Финиширование.	1
3		Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин (юн.), 15-20 мин (дев.)	1
4		Бег до 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	1
<b>Волейбол (5 часов)</b>			
5		Техника безопасности и правила поведения на занятиях подвижных игр. Правила волейбола. Стойка игрока, перемещение в стойке. Передача мяча в колоннах и над собой. Приём мяча снизу. Нижняя подача мяча. Двухсторонняя игра в волейбол.	1
6		Развитие скоростно-силовых и координационных качеств. Перемещение в стойке. Нападающий удар. Двухсторонняя игра в волейбол.	1
7		Совершенствование нападающего удара. Прямая подача мяча. Двухсторонняя игра в волейбол.	1
8		Совершенствование верхней прямой подачи через сетку. Двухсторонняя игра в волейбол.	1
9		Различные варианты нападающего удара через сетку.	1
<b>Гимнастика (7 часов)</b>			
10		Перестроения в движении. Длинный кувырок вперед, кувырки назад.	1
11		Освоение и совершенствование висов и упоров.	1
12		Комбинация из изученных акробатических элементов.	1
13		Подтягивание на перекладине. Вис согнувшись.	1
14		Круговая тренировка.	1
15		Прыжки со скакалкой (2 мин). Подтягивание.	1
16		Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату.	1
<b>Лыжные гонки (8 часов)</b>			
17		Совершенствование попеременного четырёхшажного лыжного хода.	1
18		Совершенствование одновременных лыжных ходов.	1
19		Совершенствование изученных лыжных ходов.	1
20		Преодоление бугров и впадин.	1
21		Прохождение дистанции до 3 км разными способами.	1
22		Прохождение дистанции до 5 км (д.), и до 6 км (юн.)	1
23		Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил на дистанции.	1
24		Прохождение дистанции до 5 км (д.), и до 6 км (юн.)	1
<b>Баскетбол (5 часов)</b>			
25		Техника безопасности и правила поведения на занятиях подвижных игр. Техника передвижения и остановка прыжком. Двухсторонняя игра в баскетбол. Броски по кольцу.	1
26		Ведение мяча змейкой и с изменением направления. Техника остановки двумя шагами и бросок по кольцу. Развитие координационных качеств. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1
27		Эстафета с ведением мяча; змейкой, с изменением направления и скорости. Передача мяча двумя руками от груди во время движения и бросок по кольцу. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1

28		Техника передвижения и остановка прыжком. Совершенствование передачи мяча. Бросок по кольцу. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1
29		Эстафета с баскетбольными мячами. Штрафной бросок. Бросок по кольцу из разных мест положений. Развитие координации.	1
<b>Легкая атлетика (6 часов)</b>			
30		Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Бег с ускорением от 100 до 200 м	1
31		Кроссовая подготовка до 2 км.. Бег с максимальной скоростью от 40 до 80 м. Эстафетный бег.	1
32		Кросс до 3 км. Эстафетный бег. Прыжки и многоскоки. Метание мяча. Подтягивание на перекладине.	1
33		Кросс до 3,5 км. Бег с максимальной скоростью от 80 до 100м. Метание мяча. Челночный бег 3x10м.	1
34		Кросс до 3 км. Прыжки в длину с разбега. Бег с максимальной скоростью до 100м. Подтягивание на перекладине. Прыжки и многоскоки.	1
35		Кроссовая подготовка. Бег 6 мин. Метание мяча. Бег с максимальной скоростью (Д)- до 300 метров, (Ю)- до 500м. Прыжки в длину с разбега.	1
		<b>ИТОГО</b>	<b>35</b>

**Календарно – тематическое планирование внеурочной деятельности  
в 11 классе**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Легкая атлетика (4 часа)</b>			
1		Кроссовая подготовка. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	1
2		Кроссовая подготовка. Бег с максимальной скоростью от 40 до 80 м.. Эстафетный бег.	1
3		Кроссовая подготовка Бег с максимальной скоростью (Д)- до 300 метров, (Ю)- до 500м.	1
4		Бег 6 мин. Метание мяча. Прыжки в длину с разбега. Подтягивание на перекладине. Прыжки через скакалку.	1
<b>Волейбол (5 часов)</b>			
5		Техника безопасности и правила поведения на занятиях подвижных игр. Правила волейбола. Стойка игрока, перемещение в стойке. Передача мяча в колоннах и над собой. Приём мяча снизу. Нижняя подача мяча. Двухсторонняя игра в волейбол.	1
6		Развитие скоростно-силовых и координационных качеств. Перемещение в стойке. Нападающий удар. Двухсторонняя игра в волейбол.	1
7		Совершенствование нападающего удара. Прямая подача мяча. Двухсторонняя игра в волейбол.	1
8		Совершенствование верхней прямой подачи через сетку. Двухсторонняя игра в волейбол.	1
9		Различные варианты нападающего удара через сетку.	1
<b>Гимнастика ( 7 часов)</b>			
10		Перестроения в движении. Длинный кувырок вперед, кувырки назад.	1
11		Освоение и совершенствование висов и упоров.	1
12		Комбинация из изученных акробатических элементов.	1
13		Подтягивание на перекладине. Вис согнувшись.	1
14		Упражнения на гимнастической скамейке: сед углом, равновесие, повороты, соскоки.	1
15		Круговая тренировка.	1
16		Прыжки со скакалкой (2 мин). Подтягивание.	1
<b>Лыжные гонки (8 часов)</b>			
17		Совершенствование попеременного четырёхшажного лыжного хода.	1
18		Совершенствование одновременных лыжных ходов.	1
19		Совершенствование изученных лыжных ходов.	1
20		Преодоление бугров и впадин.	1
21		Прохождение дистанции до 3 км разными способами.	1
22		Прохождение дистанции до 5 км (д.), и до 6 км (юн.)	1
23		Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил на дистанции.	1
24		Прохождение дистанции до 5 км (д.), и до 6 км (юн.)	1
<b>Баскетбол (5 часов)</b>			
25		Техника безопасности и правила поведения на занятиях подвижных игр. Техника передвижения и остановка прыжком. Двухсторонняя игра в баскетбол. Броски по кольцу.	1
26		Ведение мяча змейкой и с изменением направления. Техника остановки двумя шагами и бросок по кольцу. Развитие	1

		координационных качеств. Двухсторонняя игра в баскетбол.	
27		Эстафета с ведением мяча; змейкой, с изменением направления и скорости. Передача мяча двумя руками от груди во время движения и бросок по кольцу. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1
28		Техника передвижения и остановка прыжком. Совершенствование передачи мяча. Бросок по кольцу. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1
29		Эстафета с баскетбольными мячами. Штрафной бросок. Бросок по кольцу из разных мест положений. Развитие координации.	1
<b>Легкая атлетика (6 часов)</b>			
30		Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Бег с ускорением от 100 до 200 м	1
31		Кроссовая подготовка до 2 км.. Бег с максимальной скоростью от 40 до 80 м. Эстафетный бег.	1
32		Кросс до 3 км. Эстафетный бег. Прыжки и многоскоки. Метание мяча. Подтягивание на перекладине.	1
33		Кросс до 3,5 км. Бег с максимальной скоростью от 80 до 100м. Метание мяча. Челночный бег 3х10м.	1
34		Кросс до 3 км. Прыжки в длину с разбега. Бег с максимальной скоростью до 100м. Подтягивание на перекладине. Прыжки и многоскоки.	1
35		Кроссовая подготовка. Бег 6 мин. Метание мяча. Бег с максимальной скоростью (Д)- до 300 метров, (Ю)- до 500м. Прыжки в длину с разбега.	1
		<b>ИТОГО</b>	<b>35</b>