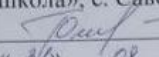


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа»,
с. Саволенка Юхновского района Калужской области

«Согласовано»
Заместитель директора по ВР
МКОУ «Средняя общеобразовательная
школа», с. Саволенка
 /Белова О.В./
« 31 » 08 2023г.

«Утверждаю»
Директор МКОУ «Средняя
общеобразовательная школа»,
с. Саволенка



/Кустарёва С.А./
2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по
«Физической культуре»

3 КЛАСС
2023-2024 учебный год

Составитель программы

Щербакова И.Е.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы)—достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия,
- содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при

формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества*— идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3ч в неделю; в 1 классе — 98ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания,

переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения :на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе, чередование ходьбы с бегом, развитие выносливости.

Подвижные и спортивные игры. *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки :эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

ТАБЛИЦА ТЕМАТИЧЕСКОГО РАСПРЕДЕЛЕНИЯ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ

Вид программного материала	Рабочая программа			
	Количество часов (уроков)			
	Класс			
	1	2	3	4
Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>			
Подвижные и спортивные игры	40	40	40	40
Гимнастика с элементами акробатики	18	20	20	20
Легкая атлетика	20	20	20	20
Лыжная подготовка	20	22	22	22
ИТОГО:	98	102	102	102

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Библиотечный фонд:

- В.И.Лях. Физическая культура. Предметная линия учебников В.И.Ляха, 1-4 класс, Москва, Просвещение, 2020 г.
- В.И.Лях. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений, Москва, Просвещение, 2020.
- методические издания по физической культуре для учителей;

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья
- маты гимнастические; мячи набивные (1 кг);
- скакалки гимнастические;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические
- рулетка измерительная (10 м, 50 м);
- щиты с баскетбольными кольцами;
- большие мячи (резиновые, баскетбольные, футбольные);
- сетка волейбольная;
- мячи средние резиновые

Календарно-тематическое планирование 3 класс.

	Класс3	Физическая культура	
	Дата	Тема урока	Кол-вочасов
1.	5.09	Техника безопасности на уроках физической культуры . Разновидности ходьбы.	1
2.	6.09	Разновидности ходьбы, бега.	1
3.	7.09	Беговые упражнения. .Разновидности ходьбы, бега.	1
4.	12.09	Техника бега с высокого старта. Понятия: эстафета. Команды «старт», «финиш».	1
5.	13.09	Техника финиширования. Развитие скоростных качеств.	1
6.	14.09	Бег с ускорением 30м. Подвижная игра «Третий лишний»	1
7.	19.09	Бег с ускорением 60. Подвижная игра «Третий лишний»	1
8.	20.09	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Космонавты».	1
9.	21.09	Бег на выносливость 300м–девочки, 500м–мальчики.	1
10.	26.09	Техника челночного бега с переносом кубиков. Двигательный режим обучающегося.	1
11.	27.09	Тестирование челночный бег 3х10м.	1
12.	28.09	Круговая эстафета (расстояние 15–30м).	1
13.	3.10	Встречная эстафета (расстояние 10–20м).	1
14.	4.10	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения со скакалкой.	1
15.	5.10	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах с продвижением вперед .Подвижная игра «Будь ловким!»	1
16.	10.10	Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед, назад ,влево и вправо .Комплекс упражнений Для формирования правильной осанки.	1
17.	11.10	Техника выполнения прыжков в длину с места и многоскоков. Правила выполнения дыхательных упражнений.	1
18.	12.10	Прыжок в длину с места на результат.	1
19.	17.10	Прыжки через короткую скакалку .Эстафета «Смена сторон»	1
20.	18.10	Прыжки через короткую скакалку. Бег по размеченным участкам дорожки. Подвижная игра «Пятнашки»	1
21.	19.10	Обучение технике метания малого мяча .Совершенствование выполнения многоскоков.	1
22.	24.10	Техника метания малого мяча из положения «стоя» .Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1
23.	25.10	Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель.	1
24.	26.10	Совершенствование техники метания мяча в цель.Закаливание организма .Подвижная игра «Ловишки».	1
25.	7.11	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом ,прыжками. Эстафеты.	1
26.	8.11	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками .Эстафеты.	1
27.	9.11	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	1
28.	14.11	Техника безопасности на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание.	1
29.	15.11	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», « противходом » , «по диагонали». Группировка.	1
30.	16.11	Группировка .Перекаты. Строевые упражнения. Построение и перестроение.	1
31.	21.11	Кувырок вперед .Группировка .Перекаты в группировке. Игра «Веревочка под ногами»	1
32.	22.11	Стойка на лопатках, согнув ноги перекаат в упор присев .Игра «Запрещенное движение»	1
33.	23.11	Кувырок вперед .Стойка на лопатках, согнув ноги ,перекаат в упор присев.«Эстафета с чехардой»	1
34.	28.11	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой	1
35.	29.11	2-3 кувырка вперед .Стойка на лопатках Кувырок назад. Стойка на лопатках. Игра «Запрещенное движение»	1

		.Развитие координации.	
36.	30.12	Мост из положения лежа на спине. Кувырок назад. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.	1
37.	5.12	2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине. Развитие координации.	1
38.	6.12	Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. 2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине. Развитие координации.	1
39.	7.12	Лазание по наклонной гимнастической скамейке .Прыжки на гимнастическом мостике в упоре .Игра «Пустое место».	1
40.	12.12	Преодоление полосы препятствий	1
41.	13.12	Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Кто ушел?»	1
42.	14.12	Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации.	1
43.	19.12	Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации.	1
44.	20.12	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1
45.	21.12	Тестирование наклона вниз из положения стоя.	1
46.	26.12	Наклон вперед из положения сидя. Строевые упражнения	1
47.	27.12	Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силы.	1
48.	28.12	Развитие скоростно - силовых способностей.	1
49.	9.01	Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста. Перемещения в шаге и беге ,прыжок вверх толчком двумя ногами.	1
50.	10.01	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Кто дальше бросит?»	1
51.	11.01	Ловля и передача мяча в движении.	1
52.	16.01	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах ,круге.	1
53.	17.01	Ведение правой и левой рукой на месте, шагом.	1
54.	18.01	Ведение правой и левой рукой бегом.	1
55.	23.01	Ведение правой и левой рукой в движении. Игра «Передал - садись»	1
56.	24.01	Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу» .Развитие координации.	1
57.	25.01	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мяч под ногами», «Перестрелка».	1
58.	30.01	Эстафеты с мячом	1
59.	31.01	Эстафета со скакалкой	1
60.	1.02	Эстафеты с обручем	1
61.	6.02	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж. Укладка лыж. Надевание креплений.	1
62.	7.02	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	1
63.	8.02	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	1
64.	13.02	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.	1
65.	14.02	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.	1
66.	15.02	Повороты переступанием. Игра «Старт шеренгами».	1
67.	20.02	Игра «Чьи лыжи быстрее».	1
68.	21.02	Подъемы и спуски под уклон.	1
69.	22.02	Передвижение на лыжах до 1 км.	1
70.	27.02	Игра «Охотники и утки на лыжах».	1
71.	28.02	Игра «Дружные пары».	1
72.	29.02	Передвижение на лыжах до 1км.	1
73.	5.03	Совершенствовать технику спуска с горы в основной стойке.	1
74.	6.03	Торможение. Игра «Быстрый лыжник».	1
75.	7.03	Эстафеты на лыжах.	1
76.	12.03	Техника безопасности на уроках баскетбола. Эстафеты с мячом	1
77.	13.03	Игра «Передача мячей», «Третий лишний»	1
78.	14.03	Игра «Перестрелка», «Мяч соседу»	1
79.	19.03	Техника безопасности на уроках баскетбол. Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения.	1

80.	20.03	Перемещения :ловля и передача мяча двумя руками от груди ,после подбрасывания над собой.	1
81.	21.03	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	1
82.	3.04	Бросок мяча снизу. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» .Развитие координации.	1
83.	4.04	Эстафеты с мячом	1
84.	9.04	Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Игра «Мяч соседу».	1
85.	10.04	Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. ОРУ с мячом.	1
86.	11.04	Игра «Обгони мяч», «Не давай мяч водящему»	1
87.	16.04	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	1
88.	17.04	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	1
89.	18.04	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 мин..	1
90.	23.04	Тестирование наклона вниз из положения стоя.	1
91.	24.04	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	1
92.	25.04	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	1
93.	30.04	Метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты.	1
94.	2.05	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения.	1
95.	7.05	Развитие скоростных способностей .Беговые упражнения. Подвижные игры.	1
96.	8.05	Бег до 3 мин.	1
97.	14.05	Эстафеты.	1
98.	15.05	Челночный бег 3х10 м.	1
99.	16.05	Бег с ускорением от 30 до 60м.	1
100.	21.05	Метание малого мяча стоя на месте на дальность.	1
101.	22.05	Прыжки в длину с места.	1
102.	23.05	Эстафеты с прыжками (со скакалкой).	1