

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
Кенадского сельского поселения
Ванинского муниципального района
Хабаровского края

Рассмотрено

Руководитель МО
учителей естественно
гуманитарного цикла

_____/_____
«__» _____ 2015г.

Согласовано

Заместитель директора
по УВР

_____/_____
«__» _____ 2015г.

Утверждено

Директор

_____/_____
«__» _____ 2015г.

Рабочая программа
по физической культуре
3-4 классы ФГОС

Учитель: Лалитин А.В.,
учитель первой
квалификационной категории

с. Кенада

2015 – 2016 учебный год

Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и Программы: Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников. В.И.Лях и А.А.Зданевич. 1-11 классы; пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – 2-е изд. – М.; Просвещение. 2012, в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Письмо Минобрнауки РФ от 08.10 2010 г. № ИК – 1494/19. О «О введении 3 часа по физической культуре в общеобразовательных учреждениях».
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Приказ Минобрнауки РФ «О направлении учебных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений от 06.06. 2012г № 19 – 166.
- 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.
- Письмо Минобрнауки РФ от 30.05.2012г. №МД – 583/19 «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями и в состоянии здоровья.»
- Программа по физической культуре для обучающихся общеобразовательных учреждений, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А». 2012г. Москва.
- Письмо Минобрнауки РФ от 17.06 2013г № 09-701 «О проекте концепции Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса»

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.

Все разделы авторской программы в основном сохранены. В связи с климатическими условиями, региональными особенностями и материально-технической базой школы раздел «Плавание» отсутствует.

Общие цели образования с учётом специфики учебного предмета.

Главная цель развития системы школьного образования - формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Общие цели образования по физической культуре — 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **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.

Роль предмета в достижении обучающимися планируемых результатов освоения основной образовательной программы школы.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности

учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и

учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

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

Настоящая программа в своем предметном содержании направлена на принцип *демократизации* выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры,

- максимальном раскрытии способностей детей, перехода от подчинения к сотрудничеству;
- *гуманизация педагогического* процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Они строятся с наличием опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей;
- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Выбор содержания части программы по учебному предмету.

Выбор содержания данной программы по физической культуре основан на рекомендациях регионального компонента, в связи с материально – техническим оснащением школы и погодными условиями Дальневосточного региона России. Программный материал состоит из базовой части, в неё входят следующие разделы: лёгкая атлетика, спортивные игры, гимнастики и лыжные гонки, и рассчитан на 102 часа в год, 3 часа в неделю в каждом классе с 5-8. Лёгкая атлетика изучается в начале и конце года. Лыжная подготовка в третьей четверти. В течение года изучаются подвижные игры и подвижные игры с элементами баскетбола. Гимнастика проводится во 2 и 4 четвертях.

Распределение учебных часов на освоение разделов учебного материала.

Разделы	классы	
	<u>3</u>	<u>4</u>
1.Легкая атлетика	23	23
2. Гимнастика	22	22
3. Лыжная подготовка	23	23
4. Подвижные игры	34	34
5. Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	
Общее количество часов	<u>102</u>	<u>102</u>
Часов в неделю	<u>3</u>	<u>3</u>

Распределение часов по четвертям

	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1. Легкая атлетика	11ч.			12ч.
2. Гимнастика	5ч	11ч.		6ч.
3. Лыжная подготовка			23ч.	
4. Подвижные игры	8ч.	10ч.	11ч.	5ч.
Итого:	24	21	34	23

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета физическая культура.

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

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, 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 учащихся.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Уровень физической подготовленности учащихся 3-4 классов

Нормативы		3 класс			4 класс			
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
		д	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+ - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м				9,0	9,6	10,5
		д				9,5	10,2	10,8

4	Прыжок в длину с места (см)	м	160	140	125	165	155	145
		д	150	130	120	155	145	135
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	85	80	75	90	85	80
		д	75	70	65	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	80	70	60	90	80	70
		д	90	80	70	100	90	80
7	Отжимания (кол- во раз)	м	13	10	7	16	14	12
		д	10	7	5	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	4	3	2	6	4	3
9	Метание т/м (м)	м	18	15	12	21	18	15
		д	15	12	10	18	15	12

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	25	23	21	28	25	23
		м	30	28	26	33	30	28
11	Приседания (кол- во раз/мин)	м	42	40	38	44	42	40
		д	40	38	36	42	40	38

Паспорт календарно-тематического планирования

Учебный предмет физическая культура

Количество часов в неделю по учебному плану 3

Всего количество часов в году по плану 102

Класс: 3

Учитель Лалитин Алексей Викторович

Программа на курс: Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012 г.

утверждена на МО учителей естественно-гуманитарного цикла

Количество обязательных зачетов по контролю физического развития: 2

Учебное пособие, рекомендованное для учащихся: Лях В.И., Зданевич А.А.

Физическая культура 1-4 кл. М.: Просвещение. 2010г.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 3 класс

п/№	Дата по плану	Наименование разделов и тем	Дата Проведения по факту
		<i>Легкая атлетика</i>	
1		Техника безопасности во время занятий физической культурой	
2		Разучивание основ техники бега.	
3		Разучивание техники высокого старта	
4		Разучивание техники бега на короткие дистанции	
5		Разучивание техники бега на средние дистанции	
6		Разучивание прыжка с места	
7		Разучивание метания мяча с места	
8		Челночный бег	
9		Метание мяча с места в цель	
10		Многоскоки	
11		Равномерный бег до 5 мин	
		<i>Гимнастика</i>	
12		Техника безопасности во время занятий гимнастикой	
13		Разучивание общеразвивающих упражнений	
14		Перекаты в группировке вперед	
15		Перекаты в группировке назад	
16		Стойка на лопатках	
17		Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре	
18		лежа на животе, подтягиваясь руками	
19		«Мост» из положения лежа на спине	
20		Упражнения в висе стоя и лежа	
21		Акробатическая комбинация разучивание	
22		Акробатическая комбинация учет	
23		Упражнения в висе стоя и лежа	
24		Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	
25		Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	
26		Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа	
27		Упражнения на гимнастической стенке	
		<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр</i>	
28		Техника безопасности во время занятий играми	
29		Ведение мяча на месте и в движении	
30		Ведение мяча с изменением направления	
31		Ловля и передача мяча на месте и в движении	
32		Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках	
33		Броски в кольцо двумя руками снизу	
34		Броски в кольцо двумя руками снизу	
35		Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу	
36		Броски в кольцо одной рукой от плеча	
37		Верхняя передача мяча над собой	
38		Нижняя передача мяча над собой	
39		Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	
40		Нижняя прямая подача	
41		Верхняя передача мяча в парах	
42		Нижняя передача мяча в парах	

43	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах
44	Ведение мяча на месте и в движении
45	Ведение мяча с изменением направления
46	Ловля и передача мяча на месте и в движении
47	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках
48	Учебная игра в «мини-баскетбол»
49	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой
50	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах
51	Нижняя прямая подача
52	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу
53	Учебная игра в «Пионербол»
54	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу
55	Учебная игра в «Пионербол»
	<i>Лыжная подготовка</i>
56	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой
57	Ступающий шаг без палок
58	Ступающий шаг с палками
59	Скользящий шаг без палок
60	Скользящий шаг с палками
61	Повороты переступанием вокруг пяток
62	Скользящий шаг с палками
63	Повороты переступанием вокруг носков
64	Подъем ступающим шагом
65	Повороты переступанием
66	Спуски в высокой стойке
67	Подъем «лесенкой»
68	Спуски в низкой стойке
69	Попеременный двушажный ход без палок
70	Подъемы и спуски с небольших склонов
71	Попеременный двушажный ход без палок
72	Попеременный двушажный ход с палками под уклон
73	Подъемы и спуски с небольших склонов
74	Повороты переступанием
75	Попеременный двушажный ход с палками
76	Передвижение на лыжах до 2-х км
77	Передвижение на лыжах до 2-х км
78	Подъемы и спуски с небольших склонов
	<i>Подвижные игры</i>
79	Игра «охотники и утки»
80	Игра «пионербол»
81	Игра «караси и щука»
82	Игра «выжигало»
83	Игра «русская лапта»
84	Игра «русская лапта»
	<i>Гимнастика</i>
85	Опорный прыжок через козла, ноги врозь
86	Опорный прыжок через козла ноги вместе
87	Опорный прыжок учет
88	Упражнения в вися на гимнастических кольцах
89	Комбинация упражнений на гимнастических кольцах
90	Акробатический комплекс
	<i>Легкая атлетика</i>

91	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	
92	Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагиванием»	
93	Прыжки в высоту с разбега учет	
94	Метание мяча на дальность	
95	Метание мяча на дальность учет	
96	Прыжки в длину с разбега	
97	Прыжки в длину с разбега учет	
98	Эстафетный бег	
99	Медленный бег до 5 мин	
100	Бег 1000 м без учета времени	
101	Тестирование	
102	Мониторинг	

Паспорт календарно-тематического планирования

Учебный предмет физическая культура

Количество часов в неделю по учебному плану 3

Всего количество часов в году по плану 102

Класс: 4

Учитель Лалитин Алексей Викторович

Программа на курс: Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012 г.

утверждена на МО учителей естественно-гуманитарного цикла

Количество обязательных зачетов по контролю физического развития: 2

Учебное пособие, рекомендованное для учащихся: Лях В.И., Зданевич А.А.

Физическая культура 1-4 кл. М.: Просвещение. 2010г.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 4 класс

п/№	Дата по плану	Наименование разделов и тем	Дата Проведения по факту
		<i>Легкая атлетика</i>	
1		Техника безопасности во время занятий физической культурой	
2		Разучивание основ техники бега.	
3		Разучивание техники высокого старта	
4		Разучивание техники бега на короткие дистанции	
5		Разучивание техники бега на средние дистанции	
6		Разучивание прыжка с места	
7		Разучивание метания мяча с места	
8		Челночный бег	
9		Метание мяча с места в цель	
10		Многоскоки	
11		Равномерный бег до 5 мин	
		<i>Гимнастика</i>	
12		Техника безопасности во время занятий гимнастикой	
13		Разучивание общеразвивающих упражнений	
14		Перекаты в группировке вперед	
15		Перекаты в группировке назад	
16		Стойка на лопатках	
17		Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре	
18		лежа на животе, подтягиваясь руками	
19		«Мост» из положения лежа на спине	
20		Упражнения в висе стоя и лежа	
21		Акробатическая комбинация разучивание	
22		Акробатическая комбинация учет	
23		Упражнения в висе стоя и лежа	
24		Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	
25		Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	
26		Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа	
27		Упражнения на гимнастической стенке	
		<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр</i>	
28		Техника безопасности во время занятий играми	
29		Ведение мяча на месте и в движении	
30		Ведение мяча с изменением направления	
31		Ловля и передача мяча на месте и в движении	
32		Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках	
33		Броски в кольцо двумя руками снизу	
34		Броски в кольцо двумя руками снизу	
35		Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу	
36		Броски в кольцо одной рукой от плеча	
37		Верхняя передача мяча над собой	
38		Нижняя передача мяча над собой	
39		Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	
40		Нижняя прямая подача	
41		Верхняя передача мяча в парах	
42		Нижняя передача мяча в парах	
43		Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	

44	Ведение мяча на месте и в движении
45	Ведение мяча с изменением направления
46	Ловля и передача мяча на месте и в движении
47	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках
48	Учебная игра в «мини-баскетбол»
49	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой
50	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах
51	Нижняя прямая подача
52	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу
53	Учебная игра в «Пионербол»
54	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу
55	Учебная игра в «Пионербол»
	<i>Лыжная подготовка</i>
56	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой
57	Ступающий шаг без палок
58	Ступающий шаг с палками
59	Скользкий шаг без палок
60	Скользкий шаг с палками
61	Повороты переступанием вокруг пяток
62	Скользкий шаг с палками
63	Повороты переступанием вокруг носков
64	Подъем ступающим шагом
65	Повороты переступанием
66	Спуски в высокой стойке
67	Подъем «лесенкой»
68	Спуски в низкой стойке
69	Попеременный двушажный ход без палок
70	Подъемы и спуски с небольших склонов
71	Попеременный двушажный ход без палок
72	Попеременный двушажный ход с палками под уклон
73	Подъемы и спуски с небольших склонов
74	Повороты переступанием
75	Попеременный двушажный ход с палками
76	Передвижение на лыжах до 2-х км
77	Передвижение на лыжах до 2-х км
78	Подъемы и спуски с небольших склонов
	Подвижные игры
79	Игра «охотники и утки»
80	Игра «пионербол»
81	Игра «караси и щука»
82	Игра «выжигало»
83	Игра «русская лапта»
84	Игра «русская лапта»
	Гимнастика
85	Опорный прыжок через козла, ноги врозь
86	Опорный прыжок через козла ноги вместе
87	Опорный прыжок учет
88	Упражнения в вися на гимнастических кольцах
89	Комбинация упражнений на гимнастических кольцах
90	Акробатический комплекс
	Легкая атлетика
91	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.

92		Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагиванием»	
93		Прыжки в высоту с разбега учет	
94		Метание мяча на дальность	
95		Метание мяча на дальность учет	
96		Прыжки в длину с разбега	
97		Прыжки в длину с разбега учет	
98		Эстафетный бег	
99		Медленный бег до 5 мин	
100		Бег 1000 м без учета времени	
101		Тестирование	
102		Мониторинг	