

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Слобода-Бешкильская средняя общеобразовательная школа

Согласовано:

Эксперт

Заместитель УВР

\_\_\_\_\_ Васильева С.Н.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

Адаптированная рабочая программа учебного предмета  
«Адаптивная физическая культура»  
для обучающихся с умственной отсталостью  
3 класса начального общего образования  
на 2023-2024 уч.год

Составитель: Эскиева А.М..

Учитель физической культуры

1 квалификационной категории

2023 год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа рассчитана на обучающегося 2 – а класса, в соответствии с его психофизическими особенностями и построена с учётом индивидуальных особенностей и возможностей. Специфика работы с обучающимся с интеллектуальными нарушениями предполагает формирование у него практических умений, владение которыми в дальнейшем поможет выпускнику школы максимально реализоваться в самостоятельной жизни, занять адекватное социальное положение в обществе. Специфика отражается не только в системе обучения данному предмету, но и в содержании материала, в структуре его размещения.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

*Рабочая программа воспитания реализуется в рамках модуля «Школьный урок» через достижение личностных результатов обучения на каждом уроке с учётом содержания урока.*

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В программе заложена система отработки с обучающимся пространственных понятий, координационных умений, развитие быстроты, ловкости, выносливости, а также формирования умения сравнивать объекты по форме, величине и т. д. Особой задачей является формирование знаний об оздоровительном воздействии физической культуры на организм, потребности в здоровом образе жизни

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;

- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

- выполнение физических упражнений на основе показа педагогического работника;

- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;

- самостоятельное выполнение упражнений;

- занятия в тренирующем режиме;

- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры. Раздел «Лёгкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам лёгкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

## **МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В учебном плане МАОУ «Слобода-Бешкильской СОШ» для обучающихся 3 класса с умственной отсталостью на 2023-2024 учебный год на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» предусмотрено 102 часа: по 3 часа в неделю, 34 учебные недели.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Личностными результатами изучения курса «Адаптивная физическая культура» в 3 классе является формирование следующих умений:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Личностные результаты включают овладение обучающимися социальными компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах.

#### **Предметные результаты**

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### **Минимальный уровень:**

–представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовке человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

–знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

–ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия и физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Достаточный уровень:**

–практическое освоение элементов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки. Подвижных игр и других видов физической культуры; самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

–владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня;

–выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки; подача и выполнение строевых команд.

–ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений; совместное участие со сверстниками и в подвижных играх и эстафетах;

–оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

–знание спортивных традиций своего народа и других народов;

–знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Содержание примерной рабочей программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Лыжная подготовка».

### **Знания о физической культуре**

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

### **Гимнастика**

**Теоретические сведения.** Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

**Практический материал.**

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

**Легкая атлетика**

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

**Практический материал:**

**Ходьба.** Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

**Бег.** Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость.

Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

*Метание.* Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

### **Лыжная подготовка**

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

**Практический материал.** Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

### **Игры**

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

**Практический материал.** *Подвижные игры:*

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1.	<i>Знания о физической культуре</i>	В процессе урока
2.	<i>Лёгкая атлетика</i>	21
3.	<i>Гимнастика</i>	18
4.	<i>Лыжная подготовка.</i>	21
5.	<i>Подвижные игры</i>	42
<b>Всего</b>		<b>102 часа</b>



Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
<b>Легкая атлетика 12 ч.</b>				
1.	<b>Инструктаж по технике безопасности на занятиях на занятиях лёгкой атлетикой.</b> Подвижная игра «Гуси-лебеди»			
2.	Обучение поворотам на месте под счет. Обучение выполнению различных команд. <i>Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека.</i>			
3.	Обучение размыканию и смыканию приставным шагом.			
4.	Выполнение ходьбы в различном темпе, с выполнением упражнений для рук. Подвижная игра « Пустое место».			
5.	Выполнение ходьбы шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. Подвижная игра: « Кошки и мышки»			
6.	Обучение высокому старту. Медленный бег до 2 мин.			
7.	Обучение бегу с высоким подниманием бедра и захлёстывания голени. Бег на скорость до 30 м.			
8.	Обучение прыжку в длину с разбега без учета зоны отталкивания. Эстафеты.			
9.	Обучение прыжку в длину с разбега без учета зоны отталкивания. Эстафеты.			
10.	Обучение прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 м. Элементы прыжка в высоту с прямого разбега.			
11.	Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность с места.			
12.	Метание теннисного мяча на дальность.			
<b>Подвижные игры 18 ч</b>				
13.	<b>Инструктаж по технике безопасности на занятиях на занятиях подвижные игры.</b> <i>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие.</i> Игра «Два сигнала», «Салки»			
14.	Игра « Совушка»			

15.	Игра «Запрещенные движения»			
16.	Игра «Запомни порядок»			
17.	Игра «Шишки, желуди, орехи»			
18.	Игра «Самые сильные», «Невод»			
19.	Игра «Мяч соседу»			
20.	Игра «Пятнашки маршем».			
21.	Игра «Прыжки по полоскам»			
22.	Игра «Кошки и мышки»			
23.	Игра «К своим флажкам»			
24.	Игра «Удочка».			
25.	Игра «Попади в цель», «Кегли»			
26.	Игра «Мяч среднему»			
27.	Игра «Снайперы»			
28.	Игра «Лучшие стрелки»			
29.	Игра « Кто дальше бросит», «Метко в цель».			
30.	Игра « Кто дальше бросит», «Метко в цель».			
<b>Гимнастика 18 ч</b>				
31.	<b>Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой.</b> Повторение основных положений и движений рук, ног, туловища, головы.			
32.	Выполнение основных построений и выполнение команд. Повороты на месте. <i>Значение физических упражнений для здоровья человека.</i>			
33.	Выполнение комплекса упражнений на дыхание, на укрепление мышц туловища.			
34.	Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц туловища.			
35.	Повторение комплекса упражнений с гимнастическими палками.			
36.	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими обручами.			
37.	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими обручами.			
38.	Повторение комплекса упражнений с большими мячами.			
39.	Разучивание комплекса упражнений с набивными мячами.			
40.	Разучивание комплекса упражнений с набивными мячами.			
41.	Обучение лазанию по гимнастической стенке вверх и вниз, разноименным и одноименным способом. Лазание по стенке приставными шагами вправо и влево.			
42.	Обучение лазанию по гимнастической			

	стенке вверх и вниз, разноименным и одноименным способом. Лазание по стенке приставными шагами вправо и влево.			
43.	Выполнение лазания по наклонной гимнастической скамейке с опорой на колени, с переходом на гимнастическую стенку.			
44.	Выполнение лазания по наклонной гимнастической скамейке с опорой на колени, с переходом на гимнастическую стенку.			
45.	Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола в приседе и с наклоном.			
46.	Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола в приседе и с наклоном. <i>Значение и основные правила закаливания.</i>			
47.	Передвижение по диагонали , «змейкой». Перелезание через гимнастического коня.			
48.	Передвижение по диагонали , «змейкой». Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка».			
<b>Лыжная подготовка 21 ч</b>				
49.	<b>Инструктаж по технике безопасности на занятиях на уроках лыжной подготовки.</b> <i>Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря в зимнее время.</i>			
50.	Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд (становись, равняйся, смирно, вольно.)			
51.	Передвижение скользящим шагом без палок по учебному кругу.			
52.	Подъем в гору ступающим шагом, спуск с горы в низкой стойке.			
53.	Подъем в гору ступающим шагом, спуск с горы в низкой стойке.			
54.	Передвижение на лыжах 800м по учебному кругу.			
55.	Передвижение на лыжах 800м по учебному кругу.			
56.	Совершенствовать технику			

	скользящего шага с палками.			
57.	Совершенствовать технику скользящего шага с палками.			
58.	Передвижение на лыжах 800м по учебному кругу.			
59.	Передвижение на лыжах 800м по учебному кругу.			
60.	Продолжить обучение технике подъема ступающим шагом на склон с палками и спуска в низкой стойке.			
61.	Продолжить обучение технике подъема ступающим шагом на склон с палками и спуска в низкой стойке.			
62.	Передвижение на лыжах до 800м по учебному кругу.			
63.	Передвижение на лыжах до 800м по учебному кругу.			
64.	Круговая эстафета с этапом до 100м. Игра «Кто дальше съедет»			
65.	Круговая эстафета с этапом до 100м. Игра «Кто дальше съедет»			
66.	Техника спусков и подъемов без палок. Прохождение дистанции средним темпом до 1000м. Игра «Кто самый быстрый».			
67.	Совершенствовать скольжение на учебном круге. Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м.			
68.	Совершенствовать скольжение на учебном круге. Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м.			
69.	Оценить технику спусков и подъемов без палок. Прохождение дистанции до 1000м.			
<b>Подвижные игры 24 ч</b>				
70.	<b>Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижных игр. Составление режима дня.</b> Игра «Заяц без логова». Эстафеты.			
71.	Игра «Заяц без логова». Эстафеты.			
72.	Повторение игры « Гуси-лебеди», эстафеты с мячами.			
73.	Повторение игры « Гуси-лебеди», эстафеты с мячами.			
74.	Повторение игры « Пустое место», «Говорящий мяч».			
75.	Повторение игры « Пустое место», «Говорящий мяч».			

76.	Игра «Наступление», «Метко в цель».			
77.	Игра «Наступление», «Метко в цель».			
78.	Игра «Кто дальше бросит». Эстафеты с обручами.			
79.	Игра «Кто дальше бросит». Эстафеты с обручами.			
80.	Игра «Вызов номеров», «Защита укрепления».			
81.	Игра «Вызов номеров», «Защита укрепления».			
82.	Игра «Волк во рву». Эстафеты.			
83.	Игра «Волк во рву». Эстафеты.			
84.	Игра «Пустое место», «К своим флажкам».			
85.	Игра «Пустое место», «К своим флажкам».			
86.	Игра «Кузнечики», «Попади в мяч».			
87.	Игра «Паравозики», «Наступление». Эстафеты.			
88.	Игра «Паравозики», «Наступление». Эстафеты.			
89.	Игра «Кошки и мышки», «Совушка».			
90.	Игра «Кошки и мышки», «Совушка».			
91.	Игра «Два сигнала». Эстафеты.			
92.	Игра «Два сигнала». Эстафеты.			
93.	Игра «Кегли», «Невод».			
<b>Легкая атлетика 9 ч</b>				
94.	<b>Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.</b> Повторение размыкания и смыкания приставным шагом.			
95.	ВП Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток. Выполнение ходьбы в различном темпе, с выполнением упражнений для рук. Подвижная игра « Пустое место».			
96.	Выполнение ходьбы шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. Подвижная игра: « Кошки и мышки»			
97.	Повторение высокого старта. Медленный бег до 2 мин.			
98.	Повторение бега с высоким подниманием бедра и захлёстывания голени. Бег на скорость до 30м.			
99.	Обучение прыжку в длину с разбега без учета зоны отталкивания. Эстафеты.			
100.	Обучение прыжку в длину с разбега без учета зоны отталкивания. Эстафеты.			

<b>101.</b>	Обучение прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперёд до 15 м. Элементы прыжка в высоту с прямого разбега.			
<b>102.</b>	Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность с места.			