*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение*

*«Табар-Черкийская средняя общеобразовательная школа»*

*Апастовского муниципального района Республики Татарстан*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено» | «Согласовано» | **«Утверждаю»** |
| на заседании ШМО  протокол №\_1 от \_26.08.22г.  Руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_ /Волкова М.Н./ | Заместитель директора по УВР    \_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Хураськина И.Б./ | **Директор школы**  \_\_\_\_\_\_\_/ Щербакова Л.И./  Приказ №\_96 от 26.08.2022г. |

### Рабочая программа

**по предмету**

**«Физическая культура»**

**4 класс**

**Составитель: Антонова М.И.**

**учитель физической культуры**

**первой квалификационной категории**

**2022-2023учебный год**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 4 классасоставлена на основе:

* Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373, зарегистрирован в Минюсте России 22 декабря 2009г., регистрационный номер 17785 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);
* Основной образовательной программы МБОУ «Табар-Черкийская средняя общеобразовательная школа» Апастовского муниципального района Республики Татарстан, реализующего федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.
* Учебного плана Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Табар-Черкийская средняя общеобразовательная школа» Апастовского муниципального района Республики Татарстан на 2022 – 2023 учебный год (утвержденного решением педагогического совета, Протокол №1 от 26.08.2022г.; Приказ № 91 от 26 августа 2022 года);
* Годового календарного учебного графика МБОУ «Табар- Черкийская СОШ» на 2022 – 2023 учебный год. (Приказ № 90 от 26 августа 2022 года)
* **Место учебного курса**: по учебному плану МБОУ «Табар- Черкийская СОШ» на 2022-2023 учебный год на изучение «физической культуре» в 4 классе отводится 3 часов в неделю. Рабочая программа рассчитана на 35 недель.

**Планируемые результаты обучения**

***Личностные результаты:***

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

***Метапредметные результаты:***

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

• управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты:***

• планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием

средств физической культуры;

• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

• оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

• организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

• характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;

• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

### Содержание тем учебного курса

Физическая культура

**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. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** 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**

**Физкультурно­оздоровительная 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. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа 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.

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.

**Легкая 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 (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**Плавание.** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на согласование работы рук и ног.

**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 ,подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

**Общеразвивающие упражнения**

**На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом.

Формирование осанки: ходьба на носках, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки ), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку.

**На материале легкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных  
положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 6‑минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное преодоление препятствий (15—20 см);передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений;

**На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух­трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**На материале плавания**

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание учебного предмета** | **Количество часов** | **Дата по плану** | **Дата по факту** | **Примечание** |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. | 1 | **01.09.2022** |  |  |
| 2 | Бег с заданным темпом и скоростью. | 1 | **03.09.2022** |  |  |
| 3 | Бег на скорость ( 30,60 м) | 1 | **06.09.2022** |  |  |
| 4 | Комплексы упражнений на развитие физических качеств | 1 | **08.09.2022** |  |  |
| 5 | Бег на результат (30, 60м) | 1 | **10.09.2022** |  |  |
| 6 | Прыжок в длину по заданным ориентирам и на точность приземления | 1 | **13.09.2022** |  |  |
| 7 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок в высоту. Спрыгивание. | 1 | **15.09.2022** |  |  |
| 8 | Тройной прыжок с места | 1 | **17.09.2022** |  |  |
| 9 | Бросок в цель с расстояния 4-5 метров | 1 | **20.09.2022** |  |  |
| 10 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность | 1 | **22.09.2022** |  |  |
| 11 | Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Метание в цель | 1 | **24.09.2022** |  |  |
| 12 | ОРУ. Игры «Космонавты» | 1 | **27.09.2022** |  |  |
| 13 | Ору. Игры «Разведчики и часовые» | 1 | **29.09.2022** |  |  |
| 14 | ОРУ. Игры « Белые медведи» | 1 | **01.10.2022** |  |  |
| 15 | Эстафеты с обручами | 1 | **04.10.2022** |  |  |
| 16 | ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву» | 1 | **06.10.2022** |  |  |
| 17 | Эстафета «Веревочка под ногами» | 1 | **08.10.2022** |  |  |
| 18 | Игры «Прыгуны и пятнашки» | 1 | **11.10.2022** |  |  |
| 19 | Игры «Заяц, сторож, Жучка» | 1 | **13.10.2022** |  |  |
| 20 | ОРУ .Игры «Удочка», «Зайцы в огороде» | 1 | **15.10.2022** |  |  |
| 21 | Эстафета «Веревочка под ногами» | 1 | **18.10.2022** |  |  |
| 22 | ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка» | 1 | **20.10.2022** |  |  |
| 23 | ОРУ. Игры «Невод» | 1 | **22.10.2022** |  |  |
| 24 | ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель» | 1 | **25.10.2022** |  |  |
| 25 | ОРУ. Игры «Кузнечики» | 1 | **27.10.2022** |  |  |
| 26 | Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня» | 1 | **29.10.2022** |  |  |
| 27 | Эстафета с предметами. Игра «Парашютисты» | 1 | **08.11.2022** |  |  |
| 28 | ОРУ. Эстафеты с предметами | 1 | **10.11.2022** |  |  |
| 29 | ОРУ. Игра « Парашютисты | 1 | **12.11.2022** |  |  |
| 30 | Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня» |  | **15.11.2022** |  |  |
| 31 | Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед, кувырок назад. | 1 | **17.11.2022** |  |  |
| 32 | Выполнение команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!» | 1 | **19.11.2022** |  |  |
| 33 | Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. | 1 | **22.11.2022** |  |  |
| 34 | Мост *( с помощью и самостоятельно)* | 1 | **24.11.2022** |  |  |
| 35 | Ходьба по бревну на носка | 1 | **26.11.2022** |  |  |
| 36 | Выполнение комбинации из разученных элементов | 1 | **29.11.2022** |  |  |
| 37 | Вис зависом, вис на согнутых руках | 1 | **01.12.2022** |  |  |
| 38 | Вис согнув ноги. Эстафеты. | 1 | **03.12.2022** |  |  |
| 39 | На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе. | 1 | **06.12.2022** |  |  |
| 40 | Подтягивания в висе. Эстафеты. | 1 | **08.12.2022** |  |  |
| 41 | Эстафеты. Игра « Три движения» | 1 | **10.12.2022** |  |  |
| 42 | Оценка техники выполнения висов | 1 | **13.12.2022** |  |  |
| 43 | Лазание по канату в три приема. | 1 | **15.12.2022** |  |  |
| 44 | Перелезание через препятствие | 1 | **17.12.2022** |  |  |
| 45 | ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры» | 1 | **20.12.2022** |  |  |
| 46 | Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. | 1 | **22.12.2022** |  |  |
| 47 | Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук | 1 | **24.12.2022** |  |  |
| 48 | Оценка техники лазания по канату | 1 | **27.12.2022** |  |  |
| 49 | ТБ на уроках лыжной подготовки. Отталкивание ногой в скользящим шаге. | 1 | 10.01.2023 |  |  |
| 50 | Касание грудью бедер во время спуска в низ стойке. | 1 | **12.01.2023** |  |  |
| 51 | Согласованность движений рук и ног в подъеме «полуелочкой» | 1 | **14.01.2023** |  |  |
| 52 | Попеременный двухшажный ход. | 1 | **17.01.2023** |  |  |
| 53 | Поворот переступанием с продвижением вперед | 1 | **19.01.2023** |  |  |
| 54 | Отталкивание руками в одновременном бесшажном ходе. | 1 | **21.01.2023** |  |  |
| 55 | Отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе | 1 | **24.01.2023** |  |  |
| 56 | Постановка палок в одновременном бесшажном ходе. | 1 | **26.01.2023** |  |  |
| 57 | Отталкивание руками во время поворота переступанием | 1 | **28.01.2023** |  |  |
| 58 | Отталкивание руками в попеременно двухшажном ходе | 1 | **31.01.2023** |  |  |
| 59 | Отталкивание в одновременном бесшажном ходе. | 1 | **02.02.2023** |  |  |
| 60 | Скользящий шаг и поворот переступанием с продвижением вперед | 1 | **04.02.2023** |  |  |
| 61 | Оценка техники выполнения спуска в низкой стойке | 1 | **07.02.2023** |  |  |
| 62 | Оценка техники выполнения скользящего шага | 1 | **09.02.2023** |  |  |
| 63 | Оценка прохождение дистанции 1 км | 1 | **11.02.2023** |  |  |
| 64 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте | 1 | **14.02.2023** |  |  |
| 65 | Ведение мяча на месте с высоким отскоком | 1 | **16.02.2023** |  |  |
| 66 | Ведение мяча на месте со средним отскокам | 1 | **18.02.2023** |  |  |
| 67 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. | 1 | **21.02.2023** |  |  |
| 68 | Ведение мяча на месте с низким отскоком | 1 | **23.02.2023** |  |  |
| 69 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте | 1 | **25.02.2023** |  |  |
| 70 | Ведение мяча правой ( левой) рукой на месте | 1 | **28.02.2023** |  |  |
| 71 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте | 1 | **02.03.2023** |  |  |
| 72 | Ведение мяча на месте с высоким отскоком  Ведение мяча на месте со средним отскоком | 1 | **04.03.2023** |  |  |
| 73 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении | 1 | **07.03.2023** |  |  |
| 74 | Ведение мяча на месте с низки отскоком | 1 | **09.03.2023** |  |  |
| 75 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте | 1 | **11.03.2023** |  |  |
| 76 | Ведение мяча правой (левой) рукой на месте | 1 | **14.03.2023** |  |  |
| 77 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте | 1 | **16.03.2023** |  |  |
| 78 | Ведение мяча на месте с высоким отскоком | 1 | **18.03.2023** |  |  |
| 79 | Ловля и передача мяча в квадрате | 1 | **21.03.2023** |  |  |
| 80 | Игра «Перестрелка».Игра в мини-баскетбол. | 1 | **23.03.2023** |  |  |
| 81 | Тактические действия в защите. | 1 | 04.04.2023 |  |  |
| 82 | Тактические действия в нападении. | 1 | **06.04.2023** |  |  |
| 83 | Тактические действия в защите и нападении. | 1 | **08.04.2023** |  |  |
| 84 | Игра в мини-баскетбол. | 1 | **11.04.2023** |  |  |
| 85 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди . | 1 | **13.04.2023** |  |  |
| 86 | Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. | 1 | **15.04.2023** |  |  |
| 87 | Технические действия в воде. Имитационные упражнения. | 1 | **18.04.2023** |  |  |
| 88 | Освоение техники умений плавать. Имитационные упражнения | 1 | **20.04.2023** |  |  |
| 89 | Технические действия в воде. | 1 | **22.04.2023** |  |  |
| 90 | Освоение умений плавать. | 1 | **25.04.2023** |  |  |
| 91 | Игры и развлечения на воде. | 1 | **27.04.2023** |  |  |
| 92 | Стойка игрока. Передвижение. | 1 | **29.04.2023** |  |  |
| 93 | Удар по мячу. Ведение мяча по прямой. | 1 | **02.05.2023** |  |  |
| 94 | Остановки мяча подошвой. Подвижная игра «Бросок ногой» | 1 | **04.05.2023** |  |  |
| 95 | Ведение мяча с изменением скорости. Правила игры мини-футбол. | 1 | **06.05.2023** |  |  |
| 96 | Бег на скорость (30м). | 1 | **09.05.2023** |  |  |
| 97 | Бег на скорость (60м). | 1 | **11.05.2023** |  |  |
| 98 | Бросок теннисного мяча на дальность | 1 | **13.05.2023** |  |  |
| 99 | Бросок теннисного мяча на дальность | 1 | **16.05.2023** |  |  |
| 100 | Бег на результат(30,60м). Бросок мяча в горизонтальную цель. | 1 | **18.05.2023** |  |  |
| 101 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» | 1 | **20.05.2023** |  |  |
| 102 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 5-6 шагов | 1 | **23.05.2023** |  |  |
| 103 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» c разбега | 1 | **25.05.2023** |  |  |
| 104 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» | 1 | **27.05.2023** |  |  |
| 105 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | **30.05.2023** |  |  |