МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 7 города – курорта Кисловодска

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
На школьном методическом объединении учителей Начальных классов	Заместитель директора по УВР	Директор МБОУ СОШ №7
Протокол № 5 от 16.06.2022г	_____ Аверина О.В.	_____Черныш О.В.
_____А. С. Глотова	Протокол № 1	Приказ № 33
	от "_8__" августа 2022 г.	от "_10_" августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Учебного предмета "Физическая культура"
Для 3 класса начального общего образования
На 2022 - 2023 учебный год

Составитель: Ярущенко А.А.
учитель начальных классов

г.Кисловодск 2022

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по **«Физической культуре»** составлена на основе нормативно правовых документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании»№ 273 от 29.12.2012 г;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (далее _ ФГОС начального общего образования).
- Примерной программы по «Физической культуре » и авторской программы авторов В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2018г, УМК «Школа России».
- Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (Приказ Минпросвещения России от 28 декабря 2018 года № 345);
- Приказа Минпросвещения России от 08.05.2019 № 233 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345»;
- Приказа Минпросвещения России от 18.05.2020 № 249 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345»;

Цели и задачи предмета

Цель физического воспитания в 3 классе – содействие всестороннему и гармоничному развитию личности. Это понятие включает в себя крепкое здоровье, соответствующий уровень развития двигательных способностей и физического развития, необходимые знания и навыки в области физической культуры, мотивы и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

При изучении физической культуры реализуются следующие задачи:

- **укрепление** здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

- **развитие** жизненно важных двигательных умений и навыков (координационных способностей – точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве; кондиционных способностей – скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости), формирование опыта двигательной деятельности;

- **овладение** общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;

- **воспитание:** познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности, дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;

- **выработка** представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, соблюдение правил безопасности во время занятий;

- **содействие** развитию психических процессов (представления, памяти, мышления) в ходе двигательной деятельности;

- **формирование** элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА». 3 КЛАСС.

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-

оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой).

При организации целостного образовательного процесса в 3 классе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. Программа ориентирована на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается, прежде всего, выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности.

В процессе овладения физической культурой происходит формирование общеучебных умений, навыков и овладение способами деятельности. Так, в структуре познавательной деятельности это простейшие наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью, умения принимать творческие решения в процессе подвижных игр или соревнований. В речевой деятельности это умение участвовать в диалоге при обучении двигательным действиям или объяснять правила подвижных игр, умение элементарно обосновывать качество выполнения физических упражнений, используя для этого наглядные образцы. У школьников развиваются организационные умения, связанные с самостоятельным выполнением задания, установлением последовательности упражнений при проведении утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, с изменением физической нагрузки с учетом индивидуальных показаний частоты сердечных сокращений и самочувствия. Развиваются также умения сотрудничать в коллективе сверстников в процессе проведения подвижных игр и спортивных соревнований.

Знания: влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, проведении закаливающих процедур, режим дня и двигательный режим, элементарные знания о правилах и формах занятий физическими упражнениями, доступными видами спорта в свободное время, о спортивных достижениях.

Двигательные умения и навыки: В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основы движений в ходьбе: ходьба с изменением направления, длины и широты шагов, широким свободным шагом с сохранением осанки, с различным положением и движением рук, в полуприседе и приседе, с остановками по сигналу, различная по технике, построению и темпе.

Бег: различный по технике, направлению и построению, коротким, средним и длинным шагом, равномерный по выносливости до 6 мин, челночный бег, с преодолением препятствий, на скорость, в чередовании с ходьбой, с максимальной скоростью бегать 30 м по дорожке стадиона, быстро стартовать с высокого старта.

Прыжки: с продвижением, с поворотами на 90^0 и 180^0, многоскоки, спрыгивание, впрыгивание, через препятствие, через короткую скакалку на обеих ногах с промежуточным прыжком на месте, сильно отталкиваться и приземляться на обе ноги при прыжках в длину с места прыгать в высоту с прямого разбега с 3-5 шагов, совершать опорные прыжки на горку из гимнастических матов.

Лазанье: ранее изученными способами, лазать по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет, по канату, лестнице и скамейке на расстояние 4 м.

Полоса препятствий: преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого разбега с 3-5 шагов; прыгать с поворотами на 180 градусов.

Метание: передача мяча по кругу, в колонне, в шеренге сверху, снизу, сбоку, перебрасывание мяча в парах, через сетку, в метаниях на дальность, в цель, в узкие вертикальные цели и на меткость: метать небольшие предметы весом до 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой руками (с места); толкать набивной мяч весом 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 5-6 м.

Равновесие: ходьба на носках по гимнастической скамейке с различным положением рук, с предметами, приставными шагами вперед, с высоким подниманием коленей, с перешагиванием через предметы, повороты на носках, стоя.

В гимнастических и акробатических упражнениях: *строевые упражнения*: ориентировка самих обучающихся – слева, справа, вверху, внизу, впереди, перед, за, между, рядом, друг за другом, через одного; построение в колонну, шеренгу, в круг, равнение в затылок, равнение по носкам, повороты на месте переступанием, повороты на 180^0, 270^0 и 360^0 прыжком, расчет по порядку, перестроение из одной колонны в две, три, на месте и в движении; *общеразвивающие упражнения без предмето*в: упражнения на разные группы мышц на месте и в движении, комплексы ОРУ различной координационной сложности; *общеразвивающие упражнения с предметами*: с большими и малыми мячами, гимнастическими палками, обручем, скакалкой, на гимнастической скамейке из ранее изученных исходных положений; *акробатические упражнения*: группировка в приседе, сидя, группировка лежа на спине, перекаты назад-вперед, сочетание кувырка вперед со стойкой на лопатках; *силовые упражнения*: висы из разных положений, подтягивание, отжимание, с сопротивлением; *подвижные игры*: эстафеты по методу круговой тренировки, «У ребят порядок строгий», «Кто тише», «Кто самый быстрый», «Не задень»;

Баскетбол: ловля и передача мяча на месте и в движении: в кругу, тройках; броски, передача, ведение мяча после ловли, ведение, остановка, поворот, передача или бросок в кольцо или партнеру; *подвижные игры*: «Слушай сигнал», «передал – садись», «Гонка мячей», «Мяч водящему», «Кого назвали, тот ловит», «Эстафеты с мячом»;

Пионербол: действия с мячом, бросок мяча двумя руками из-за головы через сетку, передача мяча партнеру, ловля мяча двумя руками, от игрока, от сетки, групповые действия, подача мяча через сетку; *подвижные игры*: «Вперед-назад», «Назад по колонне и по кругу», «Быстро из круга», «Кто точнее», «Навстречу через сетку»;

Футбол: ведение мяча ногой в различных направлениях и с изменением скорости, остановка катящегося мяча ногой, обводка кеглей, удары по мячу, по воротам; *подвижные игры*: «Летящий мяч», «Сильный удар», «Передай соседу», «Кузнечики», «У кого больше мячей».

В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с ходьбой, бегом – «Поезд», «Самолеты», равновесие - «Фигуры», «Не оставайся на полу», «Стоп», «Переправа», лазанье – «Медведь и пчелы», «Раки», «Смелые верхолазы», «Кто скорее через обручи к флажку», прыжки -

«Поймай комара», «Скакуны», «С кочки на кочку», метание – «Медведь и пчелы», «Мяч через веревочку», «Мяч в кругу», играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка типа «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол.

Двигательная подготовленность: соответствовать не ниже чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность в эстафетах, играх с элементами РНК.

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностные результаты:

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам

Метапредметные результаты:

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– 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 психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости)

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

2.СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В 3КЛАССЕ

Укрепление здоровья и личная гигиена.

Знания о физической культуре. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.).

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Деятельность оздоровительной направленности. Составление комплексов упражнений физкультминуток и физкультпауз. Проведение физкультминуток и физкультпауз.

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.

Комплексы общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости.

Физическое развитие и физическая подготовка.

Знания о физической подготовке. Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений.

Способы деятельности с общеразвивающей направленностью. Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения).

Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью.

Жизненно-важные двигательные навыки и умения. Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием Лазание по гимнастической стенке различными способами и с различной направленностью передвижения. Лазание по гимнастическому канату (произвольным способом).

Акробатические упражнения с элементами гимнастики.

Организующие команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Акробатические комбинации, состоящие из *стоек*, упоров, поворотов, *перекатов*, кувырков вперед, прыжковых упражнений (стоя на месте и с продвижением в разные стороны). Простейшие композиции ритмической гимнастики, состоящие из стилизованных, общеразвивающих, беговых, прыжковых и танцевальных упражнений, выполняемых с различным темпом и амплитудой движений. Большое разнообразие общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.

Упражнения на спортивных снарядах: простейшие комбинации на гимнастической (низкой) перекладине, состоящие из висов и махов; простейшие комбинации на напольном гимнастическом бревне, включающие в себя ходьбу простым и стилизованным шагом, боком приставными шагами; повороты, стойки (на удержание равновесия); опорные прыжки с разбега.

Легкоатлетические упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги». Бег с высокого старта на короткие (30 м) и длинные (1000м) дистанции. Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень, а также на дальность.

Подвижные игры с элементами спортивных игр. Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости), психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.). Простейшие технические действия из спортивных игр: футбола, баскетбола.

Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Преодоление специализированных полос препятствий.

4.КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ п/п	Тема урока	Планируемая дата	Фактическая дата
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.		
1	Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Ходьба и бег.		
2	Высокий старт.		
3	Высокий старт. Бег 30 метров – тест.		
4	Старты из различных исходных положений.		
5	Старты из различных исходных положений.		
6	Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м – тест.		
7	Закрепление		
8	Эстафеты. Бег 60 метров – учет.		
9	Закрепление. Эстафеты. Бег 60 метров – учет.		
10	Прыжок в длину с места.		
11	Прыжок в длину с места – тест.		
12	Прыжок в длину с разбега.		
13	Прыжок в длину с разбега.		
14	Прыжок в длину с разбега – учет.		
15	Прыжок в длину с разбега – тест		
16	Метание мяча в горизонтальную цель.		
17	Метание мяча в вертикальную цель.		
18	Метание мяча с места на дальность.		
19	Метание мяча с разбега.		
20	Метание мяча с разбега.		
21	Метание мяча с разбега – учет.		
	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА.		
22	Бег в чередовании с ходьбой.		
23	Бег в чередовании с ходьбой.		
24	Преодоление препятствий.		

25	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест.		
26	Переменный бег		
27	Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест.		
28	Переменный бег		
29	Переменный бег		
30	Кросс 2000 метров – учет.		
	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ		
31	Т/ на уроках гимнастики. Акробатика. Строевые упражнения.		
32	Акробатика. Строевые упражнения.		
33	Акробатика – учет. Строевые упражнения		
34	Акробатика. Строевые упражнения.		
35	Акробатика. Строевые упражнения.		
36	Акробатика – учет. Строевые упражнения		
37	Акробатика. Строевые упражнения.		
38	Акробатика – учет. Строевые упражнения		
39	Равновесие. Висы. Строевые упражнения		
40	Упражнение в равновесии на бревне. Наклон вперед из положения, сидя – тест.		
41	Упражнение в равновесии на бревне. Висы. Строевые упражнения		
42	Упражнение в равновесии на бревне. Висы. Строевые упражнения – учет.		
43	Лазание и перелезание.		
44	Лазание и перелезание.		
45	Лазание по канату.		
46	Лазание по канату. Сгибание рук в упоре, лежа – тест.		
47	Лазание по канату.		
48	Лазание по канату – учет.		
49	Опорный прыжок на горку гимнастических матов.		
50	Опорный прыжок на горку гимнастических матов.		
51	Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла.		
52	Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук.		
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА.		

53	Т/Б на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты.		
54	Стойки, передвижения, повороты, остановки. Подтягивание из виса – тест.		
55	Ловля и передача мяча на месте.		
56	Ловля и передача мяча на месте и с шагом.		
57	Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – учет		
58	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.		
59	Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.		
60	Ведение мяча в движении.		
61	Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – учет		
62	Бросок мяча на места.		
63	Бросок мяча на места.		
64	Бросок мяча с шагом.		
65	Бросок мяча с шагом.		
66	Бросок мяча в движении. Поднимание туловища из положения, лежа – тест.		
67	Бросок мяча в кольцо.		
68	Бросок мяча в кольцо.		
69	Бросок мяча в кольцо – учет.		
70	Подвижные игры с элементами баскетбола.		
71	Подвижные игры с элементами баскетбола.		
72	Эстафеты с элементами баскетбола. Бросок и ловля мяча – тест.		
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.		
73	Подвижные игры.		
74	Подвижные игры.		
75	Подвижные игры. Прыжок в длину с места – тест.		
76	Подвижные игры.		
77	Подвижные игры.		
78	Подвижные игры.		
79	Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу.		
80	Стойки игрока и перемещения. Прыжки через скакалку – тест.		
81	Передача мяча сверху двумя руками		
82	Передача мяча сверху двумя руками		

83	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии – учет		
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.		
84	Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Прыжок в высоту с прямого разбега.		
85	Прыжок в высоту с прямого разбега.		
86	Прыжок в высоту с разбега.		
87	Прыжок в высоту с разбега – учет.		
88	Бег в чередовании с ходьбой.		
89	Преодоление препятствий.		
90	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест.		
91	Переменный бег		
92	Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест.		
93	Переменный бег		
94	Кросс 2000 метров – учет.		
95	Высокий старт. Бег 30 метров – тест.		
96	Старты из различных исходных положений		
97	Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м – тест.		
98	Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м – тест.		
99	Эстафеты. Бег 60 метров – учет.		
100	Метание мяча в вертикальную цель.		
101	Метание мяча с места на дальность.		
102	Метание мяча с места на дальность.		