

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 211»

согласовано
на педагогическом совете
протокол №1 от 29.08.2022 г.

утверждено
заведующий МБДОУ № 211
_____ А.С. Калитина
приказ № 139 от 31.08.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по реализации базового вида деятельности «Физическая культура»
к программе «От рождения до школы»
(Н. Е.Веракса, Т.С.Комарова, М.А.Васильева)
старший дошкольный возраст группы № 9,6,14
на 2022-2023 учебный год

составитель
инструктор по физической культуре
Облетова Е.Н.

Ростов–на-Дону, 2022г.

Пояснительная записка

В общей системе дошкольного образования физическое воспитание детей имеет приоритетное значение. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно - волевых черт личности.

Базовый вид деятельности «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом, который направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Рабочая программа базового вида деятельности «Физическая культура» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г.
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утверждённого приказом Минобрнауки России от 17.10.2013г. №1155.
- Требованиями СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- Примерной общеобразовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой
- Основной образовательной программой муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения города Ростова-на-Дону «Детский сад №211» (принята на заседании педагогического совета 29 августа 2022года).

Цель и задачи реализации программы

Цель программы—формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Задачи программы:

Образовательные:

- накопление и обогащение двигательного опыта детей, овладение основными видами движениями;
- формирование навыков правильной ходьбы, бега, прыжков, лазания, метания, равновесия.

Развивающие:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Воспитательные:

- воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка;
- формирование ценностей здорового образа жизни.

Данная рабочая программа опирается на общепедагогические принципы (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), изложенные в примерной общеобразовательной программы «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. Но наряду с

вышеизложенными, также опирается на специальные принципы, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- *Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.
- *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования я нагрузок и отдыха*, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- *Принцип единства с семьей*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

Рабочая программа реализуется через непосредственно образовательную деятельность (физкультурные занятия) и физкультурно-оздоровительную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов.

По действующему СанПиН 2.4.3648-20 непосредственно образовательную деятельность (НОД) по физическому развитию детей 5-6 лет организуют 3 раза в неделю. Каждое третье занятие проводится на свежем воздухе.

Объем программы составляет 108 академических часов, продолжительность НОД—25 минут, что соответствует 1 акад. часу.

Организация учебного процесса регламентируется учебным планом, годовым календарным учебным графиком, расписанием занятий, циклограммой деятельности воспитателя с детьми и циклограммой деятельности инструктора по физической культуре.

Учебный план занимает важное место при реализации рабочей программы. Он скорректирован с учетом требования санитарно-эпидемиологических правил и нормативов. Нагрузка на детей не превышает допустимую норму.

Планируемые результаты освоения Программы.

Образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта;
- овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

К концу года дети **5-6 лет** могут:

- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа.
- Прыгать на мягкое покрытие (высота 20см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100см); в высоту с разбега (не менее 40 см); прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м. в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6м), владеть школой мяча.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.
- Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание.
- Кататься на самокате.
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и неимитационные упражнения, демонстрируя красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение реализации программы

Для НОД физической культурой в МБДОУ оборудован спортивный зал, оснащенный:

1. Шведская стенка для воспитанников младшего и старшего возраста закреплена жестким креплением к стене и полу, пролеты-перекладины выдерживают вес более 30 кг.
2. Велотренажер детский выдерживает вес более 30 кг.
3. Беговая дорожка (тренажер)—1шт вес более 30 кг, устойчив и безопасен.
4. Гимнастическая скамейка—4шт., длина—4000мм., высота—300мм., вес более 30 кг. Безопасны.

5. Дуги для подлезания большие (высота—500мм, ширина—500мм) в кол-ве 2 шт, соответствуют норме, устойчивые.
6. Тактильная дорожка с соединительными элементами (длина—5м) безопасна.
7. Баскетбольное кольцо—1шт высота и крепления соответствуют норме.
8. Маты гимнастические 7шт в хорошем состоянии.
9. Обручи пластмассовые цветные безопасны.
10. Палки гимнастические 20шт, скакалки—20шт,
11. Мячи резиновые:
для прыжков (d 400мм)—6 шт.

Спортивные игры:

1. кегли (набор)—2;
2. ракетки для бадминтона—2комплекта;
3. кольцоброс (набор)—1

Методическое обеспечение реализации программы:

Программа «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой,. – М.: Мозаика-Синтез, 2014.

Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Старшая группа». - М: Мозаика-Синтез, 2014г.

Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3–7 лет.

Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие»

Возрастные особенности детей

Знания возрастных особенностей развития ребенка поможет подобрать физические упражнения, закалывающие процедуры, следить за физическим и психическим развитием детей. Организм дошкольника развивается. На протяжении первых семи лет увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Основными показателями физического развития ребенка являются рост, масса тела и окружность грудной клетки. Зная эти показатели можно сравнить данные физического развития детей конкретного ребенка в группе со средними показателями развития детей соответствующего возраста. Чтобы обеспечить нормальное физическое развитие ребенка, дать ему необходимую нагрузку на физкультурных занятиях необходимо учитывать и анатомические особенности организма ребенка. Особенности движений детей, их координационные возможности от возраста к возрасту значительно изменяются, что существенно влияет на организацию занятий по физической культуре.

Возрастные особенности детей 5-6 лет представлены в примерной общеобразовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой на стр. 38-40.

Содержание работы по физическому развитию детей

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических **задач**:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья.
- Расширять представления о составляющих здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье.

- Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
- Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
- Формировать представления о правилах ухода за больным. Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.
- Знакомить детей с возможностями здорового человека.
- Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
- Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Физическая культура:

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Развивать быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Учить ходьбе на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой. Учить ориентироваться в пространстве.
- Учить элементам спортивных игр, игр с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- Приучать помогать взрослым готовить инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- Поддерживать интерес к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры:

- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Воспитывать у детей стремление у детей участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

Совместная досуговая деятельность инструктора по физической культуре с детьми

Физкультурные праздники и досуги проводят во второй половине дня. Они не должны совпадать с непрерывной образовательной деятельностью по физической культуре. Развлечения проводятся 1 раз в месяц, продолжительностью 20 мин, спортивные праздники проводятся 2 раза в год продолжительностью 35-40 мин.

Месяц	Мероприятие
сентябрь	Физкультурный досуг «Веселый стадион» Цель: совершенствовать двигательные способности, вызвать интерес к выполнению физкультурных упражнений; воспитывать командные качества.
октябрь	Физкультурный досуг «Овощи» Цель: Совершенствовать у детей ходьбу и бег в колонне по одному. Закрепить навыки детей в ходьбе на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, в полуприседе. Продолжать совершенствовать умение ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Закрепить умение подлезать под дугу боком. Развивать у детей ловкость, внимание, быстроту реакции. Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в досуге. Воспитывать доброту, отзывчивость, желание помогать другим.
ноябрь	Физкультурный досуг «Веселые скакалки» Цель: Воспитывать бережное отношение к здоровью. Закреплять навыки в преодолении различных препятствий. Упражнять в беге. Упражнять в развитии ловкости. Развивать групповое сплочение. Развивать умение выполнять движения под музыку. Отрабатывать умение ориентироваться в пространстве. Активизировать словарь детей.
декабрь	Физкультурный досуг «Найди волшебный колокольчик» Цель: совершенствовать двигательные способности, продолжать расширять знания об окружающем мире, развивать фантазию, воображение; силу, ловкость; создать радостное настроение.
январь	Физкультурный досуг «Зимняя сказка». Цель: упражнять в метании правой и левой рукой на дальность; подлезание под дугу, на четвереньках, упражнять в равновесии, ходьба по узкой скамейке. Воспитывать положительное отношение к физическим упражнениям.
февраль	Спортивный праздник «Богатырские забавы» Цель: разнообразить формы работы с родителями, воспитывать у детей любовь к родителям, чувство гордости за них, учить радоваться их победам и успехам, дать детям раскрыть свои спортивные способности, формировать умение выполнять знакомые движения легко и свободно, способствовать формированию положительных эмоций, поощрять участие родителей и детей в совместных играх и физических упражнениях. Закреплять знания о празднике «День защитника Отечества и о былинных богатырях земли русской.
март	Физкультурный досуг «Юные спортсмены» Цели: создавать веселое, радостное настроение; укреплять здоровье детей с помощью физических упражнений и подвижных игр; развивать физические качества, координационные способности; воспитывать дружеские чувства, умение выполнять физические упражнения в коллективе.
апрель	Физкультурный досуг «Космическое путешествие» Цель: формирование опорно-двигательного аппарата, развитие эластичности суставов, связок, сухожилий, обеспечение амортизационных возможностей организма. Широкого диапазона и свободы движений.
май	Физкультурный досуг «Цирк приехал» Цель: упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Упражнять в метании рукой снизу. Упражнять детей в умении правильно принимать исходное положение при прыжке, добиваться мягкого приземления, перекатом ступни с носка на пятку. Приучать детей использовать в речи следующие понятия: большой и маленький, длинный и короткий, направо и налево, вверх и вниз, сверху, вперед и назад. Воспитывать в детях силу воли, стремление к достижению своей цели.

Учебно-тематический план работы по реализации основных задач

в группе детей 5-6 лет (группа №9,6,14)

№ занятия	Дата			Тема
	гр. 9	гр.6	гр.14	
1	5.09	5.09	6.09	Пед. диагностика (тестовые задания на оценку быстроты,силы,гибкости)
2	7.09	6.09	7.09	Пед.диагностика (тестовые задания на оценку выносливости, ловкости)
3	9.09	8.09	8.09	Занятие № 1, стр.15
4	12.09	12.09	13.09	Занятие № 2, стр.17
5	14.09	13.09	14.09	Занятие № 3, стр.17
6	16.09	15.09	15.09	Занятие № 4, стр.19
7	19.09	19.09	20.09	Занятие № 5, стр.20
8	21.09	20.09	21.09	Занятие № 6, стр.20
9	23.09	22.09	22.09	Занятие № 7, стр.21
10	26.09	26.09	27.09	Занятие № 8, стр.23
11	28.09	27.09	28.09	Занятие № 9, стр.24
12	30.09	29.09	29.09	Занятие № 10 стр.24
13	3.10	6.10	4.10	Занятие № 11, стр.26
14	5.10	10.10	5.10	Занятие № 12, стр.26
15	7.10	11.10	6.10	Занятие № 13, стр.28
16	10.10	13.10	11.10	Занятие № 14, стр.29
17	12.10	17.10	12.10	Занятие № 15, стр.29
18	14.10	18.10	13.10	Занятие № 16, стр.30
19	17.10	20.10	18.10	Занятие № 17, стр.32
20	19.10	24.10	19.10	Занятие № 18, стр.32
21	21.10	25.10	20.10	Занятие № 19, стр.33
22	24.10	27.10	25.10	Занятие № 20, стр.34
23	26.10	31.10	26.10	Занятие № 21, стр.35
24	28.10	1.11	27.10	Занятие № 22, стр.35
25	31.10	3.11	1.11	Занятие № 23, стр.37
26	2.11	7.11	2.11	Занятие № 24, стр.37
27	7.11	8.11	3.11	Занятие № 25, стр.39
28	9.11	10.11	8.11	Занятие № 26, стр.40
29	1.11	14.11	9.11	Занятие № 27, стр.41
30	14.11	15.11	10.11	Занятие № 28, стр.42
31	16.11	17.11	15.11	Занятие № 29, стр.43
32	18.11	21.11	16.11	Занятие № 30 стр.43
33	21.11	22.11	17.11	Занятие № 31, стр.44
34	23.11	24.11	22.11	Занятие № 32, стр.45
35	25.11	28.11	23.11	Занятие № 33, стр.45
36	28.11	29.11	24.11	Занятие № 34, стр.46
37	30.11	1.12	29.11	Занятие № 35, стр.47
38	2.12	5.12	30.11	Занятие № 36, стр.47
39	5.12	6.12	1.12	Занятие № 1, стр.48
40	7.12	8.12	6.12	Занятие № 2, стр.49

41	9.12	12.12	7.12	Занятие № 3 стр.50
42	12.12	13.12	8.12	Занятие № 4 стр.51
43	14.12	15.12	13.12	Занятие № 5, стр.52
44	16.12	19.12	14.12	Занятие № 6, стр.52
45	19.12	20.12	15.12	Занятие № 7, стр.53
46	21.12	22.12	20.12	Занятие № 8, стр.54
47	23.12	26.12	21.12	Занятие № 9, стр.54
48	26.12	27.12	22.12	Занятие № 10, стр.55
49	28.12	29.12	27.12	Занятие № 11, стр.57
50	30.12	9.01	28.12	Занятие № 12, стр.57
51	9.01	10.01	29.12	Занятие № 13, стр.59
52	11.01	12.01	10.01	Занятие № 14, стр.60
53	13.01	16.01	11.01	Занятие № 15, стр.61
54	16.01	17.01	12.01	Занятие № 16, стр.61
55	18.01	19.01	17.01	Занятие № 17, стр.63
56	20.01	23.01	18.01	Занятие № 18, стр.63
57	23.01	24.01	19.01	Занятие № 19 стр. 63
58	25.01	26.01	24.01	Занятие № 22, стр.65
59	27.01	30.01	25.01	Занятие № 21, стр.65
60	30.01	31.01	26.01	Занятие № 25 стр.68
61	1.02	2.02	1.02	Занятие № 26, стр.69
62	3.02	6.02	2.02	Занятие № 27 стр.69
63	6.02	7.02	7.02	Занятие № 28, стр.70
64	8.02	9.02	8.02	Занятие № 29, стр.71
65	10.02	13.02	9.02	Занятие № 30, стр.71
66	13.02	14.02	14.02	Занятие № 31, стр.71
67	15.02	16.02	15.02	Занятие № 32, стр.72
68	17.02	20.02	16.02	Занятие № 33, стр.73
69	20.02	21.02	21.02	Занятие № 34,стр.73
70	22.02	27.02	22.02	Занятие № 35, стр.74
71	24.02	28.02	28.02	Занятие № 36, стр.75
72	27.02	2.03	1.03	Занятие № 1, стр.76
73	1.03	6.03	2.03	Занятие № 2, стр.78
74	3.03	7.03	7.03	Занятие № 5, стр.80
75	6.03	9.03	9.03	Занятие № 6, стр.80
76	10.03	13.03	14.03	Занятие №7, стр.81
77	13.03	14.03	15.03	Занятие № 8, стр.82
78	15.03	16.03	16.03	Занятие № 9, стр.83
79	17.03	20.03	21.03	Занятие №10, стр.83
80	20.03	21.03	22.03	Занятие № 11, стр.84
81	22.03	23.03	23.03	Занятие №12, стр 85
82	24.03	27.03	28.03	Занятие № 13, стр.86
83	27.03	28.03	29.03	Занятие № 14, стр.87
84	29.03	30.03	30.03	Занятие № 15, стр.87
85	31.03	3.04	4.04	Занятие № 16, стр.88
86	3.04	4.04	5.04	Занятие № 17, стр.89
87	5.04	6.04	6.04	Занятие № 18, стр.89
88	7.04	10.04	11.04	Занятие № 19, стр.89
89	10.04	11.04	12.04	Занятие № 20, стр.91
90	12.04	13.04	13.04	Занятие № 21, стр.91

91	14.04	17.04	18.04	Занятие № 23, стр.93
92	17.04	18.04	19.04	Занятие № 24, стр.94
93	19.04	20.04	20.04	Занятие № 25, стр.94
94	21.04	24.04	25.04	Занятие № 27, стр.96
95	24.04	25.04	26.04	Занятие № 28, стр.96
96	26.04	27.04	27.04	Занятие № 30, стр.97
97	28.04	4.05	2.05	Занятие № 31, стр.98
98	5.05	8.05	3.05	Занятие № 32, стр.99
99	8.05	9.05	4.05	Занятие № 33, стр.99
100	12.05	11.05	11.05	Занятие № 34, стр.100
101	15.05	15.05	16.05	Занятие № 36, стр.101
102	17.05	16.05	17.05	Занятие № 1, стр.102
103	19.05	18.05	18.05	Занятие № 2, стр.104
104	22.05	22.05	23.05	Занятие № 3, стр.104
105	4.05	23.05	24.05	Занятие № 4, стр.104
106	26.05	25.05	25.05	Занятие № 5, стр.106
107	29.05	29.05	30.05	Пед. диагностика (тестовые задания на оценку быстроты,силы,гибкости)
108	31.05	30.05	31.05	Пед.диагностика (тестовые задания на оценку выносливости, ловкости)
108		ИТОГО		