

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Куйбышевского
муниципального района Новосибирской области «Спортивная школа»
(МБУ ДО «СП»)

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
МБУ ДО «СП»
от «02» сентября 2026 г.
Протокол №03



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области
физической культуры и спорта по направлению «Общая физическая подготовка»



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00D329CE6BE5167BD8E87846531AD2559D
Владелец: Жданов Юрий Валерьевич
Действителен: с 25.09.2025 до 19.12.2026

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации 2 года

Разработчики:

Пуртова Наталья Владимировна, тренер - преподаватель

г. Куйбышев, Новосибирская область
2026 г.

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете учреждения

Заместитель директора Глушанина Л.Н.

ФИО

подпись

Инструктор – методист Иванова Е.А.

ФИО

подпись

«28» августа 2026г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1. Пояснительная записка

Программа «общая физическая подготовка» (далее Программа) является Программой физкультурно-спортивной направленности, так как предусматривает изучение и освоение упражнений для развития общих физических качеств.

Основной объём Программы направлен на общую физическую подготовку детей, а именно на развитие физических качеств, таких как выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость, посредством разнообразных физических упражнений и подвижных игр. Также обучающиеся познакомятся с такими элементами лёгкой атлетики, как прыжок в длину с места, метание малого мяча в цель и в даль, челночный бег.

Актуальность заключается в том, что занятия по Программе являются общедоступными, содержат **разнообразие** видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекают детей в соревновательную деятельность. Занятия ОФП с элементами лёгкой атлетики способствуют положительному оздоровительному эффекту.

Новизна программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление, а также предусматривает внедрение современных технологий, таких как игровые, здоровье сберегающие и другие.

Отличительные особенности. В рамках Программы осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, формирование интереса и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной и игровой деятельности.

Программа реализуется на базе дошкольных образовательных учреждений Куйбышевского района (спортивный зал и спортивная площадка детского сада), тем самым дополняет физкультурную программу дошкольного учреждения, дети получают возможность тренироваться по дополнительной общеразвивающей программе, не покидая дошкольного учреждения и не нарушая режим дня и режим питания. Дошкольник занимается в комфортной для себя среде – не меняет коллектив, к которому привык, не меняет место проведения занятий, привыкает к распорядку дня, усваивает необходимые знания личной гигиены, дисциплинируется, имеет возможность реализовать свою потребность в движении, получает положительные эмоции от подвижных игр, учится корректно реагировать на победы и поражения, привыкает работать в команде.

Целевая аудитория: обучающиеся дошкольного возраста от 5 лет с основной группой здоровья, не имеющих медицинских противопоказаний по физическому и психическому состоянию здоровья.

Объём программы: Общее количество часов в год – 36. Программа рассчитана на 36 недель обучения по 1 часу в неделю.

Срок реализации программы: 2 года.

Срок обучения по программе, срок реализации:

Учебный год начинается с 1 сентября и заканчивается 30 июня.

Объём и срок освоения Программы соответствует Постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел 6) «Гигиенические нормативы по устройству содержанию и режиму работы организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», в части определения рекомендуемого режима занятий и продолжительности академического часа 40 минут.

Форма обучения: очная.

Язык обучения: русский.

Особенности организации образовательного процесса:

Используется традиционная модель реализации Программы, последовательное освоение содержания в течение одного года в одной образовательной организации. Занятия проводятся по группам. Обязательно наличие допуска врача.

Реализуются такие формы занятий, как теоретические (беседа), практические (выполнение упражнений), игровые, просмотр детских познавательных фильмов на спортивную тематику, прослушивание успокаивающих мелодий в конце занятия, когда следует привести ребёнка в спокойное состояние после двигательной активности.

Режим занятий

Продолжительность одного академического часа – 40 мин. Общее количество часов в неделю 1 час. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 0,5 академических часа

2. Цель и задачи программы

Цель: всестороннее развитие личности ребенка, которое включает как физическое, так и психоэмоциональное развитие.

Задачи:

Личностные:

- воспитывать настойчивость, терпение, целеустремлённость;
- формировать навыки заботы о своем здоровье и жизни, здоровье окружающих людей;
- воспитывать доброжелательное отношение к детям и взрослым, учить взаимодействовать и сотрудничать в коллективе;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- создавать условия для удовлетворения потребности в двигательной активности.

Метапредметные:

- развивать двигательную активность обучающихся;
- ознакомить обучающихся с соревновательным процессом;
- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества обучающихся, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Предметные:

- ознакомить обучающихся с начальными двигательными навыками в лёгкой атлетике;
- повышать у обучающихся уровень разносторонней физической подготовленности – развивать выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость;
- осваивание обучающимися знаний о лёгкой атлетике, её истории, роли в формировании здорового образа жизни.

3. Планируемые результаты

Личностные:

- будет воспитана настойчивость, терпение, целеустремлённость;
- будут сформированы навыки заботы о своем здоровье, здоровье окружающих людей;
- будет воспитано доброжелательное отношение к детям и взрослым, научатся взаимодействовать и сотрудничать в коллективе;
- будет сформировано умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- будут привиты жизненно важные гигиенические навыки;

- будут созданы условия для удовлетворения потребности в двигательной активности.

Метапредметные:

- будет развита двигательная активность обучающихся;
- будут ознакомлены с соревновательным процессом;
- будут развиты физические и психомоторные качества обучающихся, обеспечивающие высокую дееспособность;
- будут сформированы жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащен двигательный опыт физическими упражнениями;
- обучающиеся научатся соблюдать общественные нормы поведения;
- обучающиеся будут уметь делать выводы о результатах своих занятий физической культурой и спортом.

Предметные:

- будут ознакомлены с начальными двигательными навыками в лёгкой атлетике;
- улучшится у обучающихся уровень разносторонней физической подготовленности: выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;
- будут знать о виде спорта - легкая атлетика, её истории, роли в формировании здорового образа жизни.

4. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Всего часов	Теория	Практика	Формы промежуточной аттестации
	ТЕОРИТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				
1.	Введение в программу	1	1		Беседа
2.	Техника безопасности на занятиях	1	1		Беседа
3.	Физическая культура и спорт. История развития.	1			Беседа
4.	Олимпийские игры. История возникновения. Олимпийские виды спорта. Олимпийские символы.	1			Беседа
5.	Гигиена. Режим дня. Режим питания.	1			Беседа
	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				
1.	Упражнения в движении	1		1	Наблюдение
2.	Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа)	1		1	Наблюдение
	ТЕХНИКО	-			

	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				
1.	Техника бега. Старт.	1		1	Беседа. Наблюдение
2.	Техника прыжка в длину с места	1		2	Беседа. Наблюдение
3.	Техника метания малого мяча.	1		2	Беседа. Наблюдение
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ				
1.	Подвижные игры	26		27	Руководство игрой. Наблюдение
	ВСЕГО ЧАСОВ	36	2	34	

Содержание учебного плана.

Теоретическая подготовка

Введение в программу. Техника безопасности на занятиях.

Требования к внешнему виду, одежде и обуви обучающихся. Нормы поведения на занятиях. Порядок и содержание работы секции. Техника безопасности при занятиях общепедагогической подготовкой, элементами лёгкой атлетики и подвижными играми.

Физическая культура и спорт. История развития.

Этапы развития. Предмет и задачи физической культуры и спорта.

Происхождение физических упражнений и игр.

Олимпийские игры. Олимпийские виды спорта. Олимпийские символы. Вид спорта – лёгкая атлетика, как возникла и развивалась. Дисциплины лёгкой атлетики.

Гигиена. Режим дня. Режим питания.

Понятие – гигиена. Важность соблюдения чистоты тела, одежды и обуви. Роль режима дня – сна, бодрствования, физических нагрузок и отдыха для сохранения здоровья человека. Влияние сна на растущий организм ребёнка. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Роль прогулок и тренировочных занятий на свежем воздухе.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед перед практическими занятиями и во время их проведения.

Общая физическая подготовка

Основной задачей данной Программы является приобщение обучающихся к регулярным физическим нагрузкам, приобретения разносторонней физической подготовленности – улучшения координации движений, ориентировки в пространстве, увеличения силовой выносливости, скоростных способностей, общей выносливости. Развитие основных физических качеств, как быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость.

Общая физическая подготовка данной Программы включает в себя: бег в медленном и среднем темпе, бег с изменением направления; упражнения в ходьбе, ускоренную ходьбу. Упражнения, направленные на развитие силовой выносливости – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднимание туловища из положения лёжа на спине, сгибание и разгибание ног из положения стоя, выпрыгивание из положения полного приседа, поднимание прямых рук и ног из положения лёжа на животе, выпады вперёд, назад, в стороны и др.

Технико-тактическая подготовка

В процессе реализации данной Программы обучающиеся знакомятся с техникой ходьбы, бега, техникой положения стартующего. Изучают технику прыжка в длину с места, технику метания малого мяча в цель и в даль.

Тактическая подготовка заключается в умении применять полученные навыки в

соревновательном процессе на учебно-тренировочном занятии для достижения наилучшего результата.

Подвижные игры

Подвижные игры используются как общеразвивающий, познавательный элемент; элемент укрепления всего организма, выход и проявление эмоций обучающихся, взаимодействие друг с другом. Подвижные игры оказывают влияние на сплочение коллектива, увеличения общения между обучающимися. В процессе проведения подвижных игр идет закрепление пройденного материала, отработка изученных движений.

Раздел 2. «Воспитательная деятельность»

Современная государственная политика Российской Федерации выводит на первый план тему воспитания в сфере образования. Образование заявлено общенациональным стратегическим приоритетом.

Воспитание-это деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма и гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Воспитательная система в учреждении дополнительного образования является ценностно и личностно ориентированной, это целостный социальный организм, рождающийся в процессе взаимодействия в сотворчестве взрослых и детей. В условиях воспитательного пространства каждый ребёнок имеет возможность получения духовного, интеллектуального, физического, социального развития, удовлетворения творческих и образовательных потребностей, формирования гражданской позиции.

Особенность воспитательного процесса состоит в том, что его специфика заключается в осуществлении воспитания обучающихся в процессе учебно-тренировочных занятий и участия в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых спортивной школой внутри группы и на муниципальном уровне, что позволяет детям выстраивать свою маленькую жизнь в условиях современных взаимоотношений.

Цель: воспитание у обучающихся целеустремлённости, ответственности, патриотизма, чувства товарищества, навыков культурного поведения.

Задачи:

- Воспитывать патриотизм и гражданское сознание, доброжелательное отношение к родителям, окружающим, сверстникам.
- Воспитывать любовь к малой родине, её истории, культуре, традициям.
- Формировать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.
- Формировать умение адаптироваться к новым условиям, уверенность в себе, положительную самооценку.
- Способствовать формированию навыков безопасного и культурного поведения и грамотного их применения в жизни.
- Совершенствовать систему активного сотрудничества с родителями.
- Вооружать родителей педагогическими знаниями и умениями в воспитании детей.

Направления, формы и методы воспитательной деятельности

Содержание воспитания и его организационные формы разрабатываются на основе принципов, позволяющих воспитать социально активную, образованную, нравственно и физически здоровую личность.

Условия организации воспитания

Формы обучения:

Групповые теоретические занятия. Групповые практические занятия.

Групповые теоретически-практические занятия по плану воспитательной работы.

Методы воспитания:

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, увещание, внушение, инструктаж);
- метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности);
- метод стимулирования (одобрение, поощрение, соревнование). Приемы усложнения:

- изменение темпа, ритма движений;
- ввод новых движений в ранее изученное упражнение;
- усложнение техники выполнения движения;
- пространственное изменение направлений движения;

Календарный план воспитательной работы

Направления воспитательной работы	Форма и название мероприятия	Цель и краткое содержание	Сроки проведения	Ответственный исполнитель
Гражданско – патриотическое воспитание	Участие в праздничных мероприятиях, посвящённых знаменательным датам России, района («День Победы»), учреждения	Воспитание гордости, любви к стране, чувства сопричастности к истории России, приобщение детей к традициям России.	Май	Тренер - преподаватель, методисты, инструктор -методист.
	Занятие «Российский триколор»	Воспитание уважительного отношения к государственному флагу и символам Российской Федерации	Июнь	
Учебные занятия по программе	Игра «Веселые старты»	Создание условий для физического развития детей	Декабрь	Тренер – преподаватель
	Беседа о ЗОЖ «Если хочешь быть здоров!»	Формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.	Апрель	
	Спортивный праздник, посвященный	Формирование патриотизма,	Февраль	

	Дню Защитника Отечества			
--	-------------------------------	--	--	--

Раздел 3. «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график (КУГ)

Начало учебного года	01 сентября
Окончание учебного года	30 июня
Начало занятий	Согласно расписанию
Длительность занятий	30 минут
Особенности учебного процесса	Проведение по расписанию детского сада
Проведение спортивно – массовых мероприятий	По плану детского сада и спортивной школы
Текущий контроль	В течении года

Каникулы во время обучения не предусмотрены, кроме летнего период.

2. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение

Пуртова Наталья Владимировна, тренер – преподаватель прошедший курсы повышения квалификации по обучению физической культуре и дополнительному образованию

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы имеются:

- Спортивный зал для проведения учебно-тренировочных занятий
- Уличная открытая спортивная площадка.
- Инвентарь: мячи различного диаметра, детские гантели, коврики, конусы для разметки, скакалки, обручи различного диаметра, эстафетные палочки.
- Свисток, секундо
- Для разработки планов-конспектов занятий, проведения бесед, игр используются интернет - ресурсы и методические пособия.

Методическое обеспечение

Методические материалы

Перечень применяемых методов:

Словесные (беседа, инструктаж, рассказ, подача команд, распоряжений).

Наглядные (показ упражнений, показ графических изображений, электронных изображений, фотографий, фильмов).

Практические (выполнение упражнений, двигательная деятельность обучающихся в процессе занятия).

Соревновательные (процесс соревнования на учебно-тренировочном занятии).

Педагогические технологии: технологии игрового обучения, обучение развитию критического мышления.

Информационное обеспечение

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 15.10.2025);
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года и на перспективу до 2036»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678) (в ред. от 01.07.2025);
4. Концепцией развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12. 2021 № 3894-р) (в ред. от 20.03.2023);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вступает в силу с 01.09.2026);
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)» (в редакции от 17.03.2025);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в ред. от 21.04.2023);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
10. Приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;
11. Приказ Министерства образования Новосибирской области от 03.04.2026 № 421 «О внесении изменений в приказ министерства образования Новосибирской области от 24.12.2019 №3260».

Список литературы для тренера-преподавателя:

1. Богданов, Г. П. Уроки физической культуры IV-VI классов: пособие для учителей / Г. П. Богданов. — Москва: Просвещение, 1984. — 160 с.
2. Железняк, Ю. Д. Волейбол в школе: книга для учителя / Ю. Д. Железняк, Л. Н. Слупский. — Москва: Просвещение, 1989. — 128 с.
3. Клещев, Ю. Н. Юный волейболист / Ю. Н. Клещев, А. Г. Фурманов. — Москва: Физкультура и спорт, 1979. — 232 с.
4. Лях, В. И. Координационные способности школьников / В. И. Лях. — Минск: Полымя, 1989. — 152 с.
5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры / Л. П. Матвеев. — Москва: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.
6. Найминова, Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя / Э. Найминова. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. — 256 с.
7. Физическая культура в школе: научно-методический журнал. — 2002. — № 1.
8. Физическая культура в школе: научно-методический журнал. — 2002. — № 2.

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Ивойлов, А. В. Тактическая подготовка волейболистов / А. В. Ивойлов. — Минск: Вышэйшая школа, 2000. — 224 с.

2. Железняк, Ю. Д. Волейбол в школе: пособие для учителя / Ю. Д. Железняк, Л. Н. Слупский. — Москва: Просвещение, 1989. — 128 с.
3. Железняк, Ю. Д. Юный волейболист: учебное пособие для тренеров / Ю. Д. Железняк. — Москва: Физкультура и спорт, 1988. — 192 с.
4. Клещев, Ю. Н. Юный волейболист: [учебник] / Ю. Н. Клещев, А. Г. Фурманов. — Москва: Физкультура и спорт, 1985. — 256 с.
5. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет / Л.И. Пензулаева. — М.: Владос, 2002.;
6. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет/ Утробина К.К. – М, «Издательство «Гном и Д», 2008г.;
7. Физкультура в детском саду для детей 5-7 лет/ Утробина К.К. – М, «Издательство «Гном и Д», 2008г

Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: URL: <http://www.minsport.gov.ru/> (22.06.2026).
2. Министерство науки и высшего образования РФ [Электронный ресурс]. - Режим доступа: URL: <https://minobrnauki.gov.ru/> (22.06.2026).
3. Википедия. Всё о волейболе. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB> (22.06.2026).

Раздел 4. «Приложения к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе»

Календарный учебный график

п\п	№ название раздела, темы	Всего часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	1	1	-	Наблюдение
2	Лёгкая атлетика	9	-	9	Наблюдение, сдача нормативов
3	Гимнастика и акробатика	9	-	9	Наблюдение
4	Подвижные игры	16	-	16	Игры внутри группы
5	Итоговое тестирование	1	-	1	Сдача контрольных нормативов
7	Всего часов	36	1	35	

Оценочные материалы

С целью определения уровня общей физической подготовленности обучающихся за основу принимаются нормативы по ОФП. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях физической подготовленности.

- Для оценки результатов используются следующие испытания:
- Челночный бег 3х10м.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
- Наклон туловища вперёд из положения стоя на гимнастической скамье.
- Прыжок в длину с места.
- Метание малого мяча.

Критерии оценивания уровня освоения программы

Девочки:

Испытание	Уровень усвоения программы		
	Низкий	Средний	Высокий
1. челночный бег	12,1 с. и более	От 11,4 до 12,00	11,3 и менее
2. Наклон из положения стоя на гимнастической скамье.	+2 и менее (см)	От +3 до +8 (см)	+9 и более
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	до 1 (кол-во раз)	От 2 до 3 (кол-во раз)	3 и более (кол-во раз)
4. Прыжок в длину с места.	70см и менее	от 70 до 90 см	110 см и более
5. Метание малого мяча в даль.	5 и менее	от 6 до 8 м	9 и более

Мальчики:

Испытание	Уровень усвоения программы		
	Низкий	Средний	Высокий
1. челночный бег	11,6 и более с	От 10,9 до 11,5с	10,8 с и менее
2. Наклон из положения стоя на гимнастической скамье.	0 см и менее	от +1 до +4 см	+5 и более см
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	2 и менее (кол-во раз)	От 3 до 4 (кол-во раз)	5 и более (кол-во раз)
4. Прыжок в длину с места.	80 см и менее	от 81см до 119	120см и более
5. Метание малого мяча в даль.	6м и менее	от 7 до 9м	10м и более