

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Новоаяловская средняя общеобразовательная школа»

ул. Школьная, д. 20, с. Новоаялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050  
тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: [novoat\\_school@inbox.ru](mailto:novoat_school@inbox.ru)  
ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА  
на заседании  
методического совета  
МАОУ «Новоаяловская СОШ»  
протокол № 1 от 31.08.2022

УТВЕРЖДЕНА:  
приказом № 222 от 31.08.2022

директора школы  
Ф.Ф.Исхакова



**Аннотация к рабочей программе  
адаптированной основной общеобразовательной программы  
по физической культуре  
для детей с ограниченными возможностями здоровья  
4 классы  
(УО вариант 2)**

Составитель: Котенев Александр  
Митрофанович, учитель  
физической культуры

2022-2023 уч год

Рабочая программа по адаптированной основной общеобразовательной программе  
по предмету «Физическая культура»  
для обучающихся 4в класса (VIII вид)

Составитель Учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории Котенев А.С.

Пояснительная записка

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 373-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида для 1-4 классов под редакцией В.В. Воронковой.

*Описание места учебной дисциплины в учебном плане*

В соответствии с индивидуальным учебным планом школы на учебный предмет - физическая культура отводится: - 102 часа в год(3 часа в неделю). За учебный период будет проведено 102 часа

Цели и задачи

Цели:

- физическое развитие;
- сохранение здоровья и способствование социализации в обществе;
- формирование духовных способностей детей с ограниченными возможностями здоровья.

Задачи:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у обучающихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре; укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию

**Содержание тем «Физическая культура»**

*Лёгкая атлетика*

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Теоретические сведения. Т\Б на занятиях на стадионе в спортивном зале. Низкий старт. Стартовый разбег Стартовый разбег, финиширование. Бег из различных исходных положений. Бег с максимальной скоростью до 40 м. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с чередованием с ходьбой на отрезках до 200м. Медленный бег до 3 мин. Прыжки на одной ноге на отрезке до 15м. Прыжки в высоту. Метание мяча в цель с места. Метание мяча на дальность отскока. Медленный бег до 3мин. Метание мячей места в цель. Метание мяча на дальность с места. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Бег с чередованием с ходьбой. Медленный бег до 3 мин. Повторный бег на скорость до 40 м. Повторный бег на скорость до 34 м. Прыжки в высоту способом «Согнув ноги». Прыжки в высоту способом «согнув ноги» на результат от места толчка. Подвижная игра «Светофор». Подвижная игра «Кто обгонит». Подвижная игра «Пустое место». Подвижная игра «Найди предмет». Подвижная игра «Волк во рву». Подвижная

игра «Через обруч», Подвижная игра «Подвижная цель», Подвижная игра «Снайперы», Подвижная игра «Кто обгонит». Подвижная игра «Два мороза». Подвижная игра «Обгони мяч». Преодоление полосы препятствий. Игры. Пионербол Ознакомление с правилами игры. Поддача мяча. Двусторонняя игра. Передача мяча в парах. Подвижная игра «Фигуры». Подвижная игра «Светофор». Подвижная игра «Бездомный заяц». Подвижная игра «Пустое место»

### ***Гимнастика***

Теоретические сведения. Т\Б построения и перестроения. Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Выполнение команды «Расчитайсь». Размыкание. Круговые движения руками Наклоны туловища налево, направо. Наклоны с поворотами туловища в сочетании. Опускание на колено. Приседания, согнув ноги врозь. Из положения седа наклоны вперед. Ходьба по гимнастической скамейке на носках. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола. Ходьба по наклонной доске. Лежа на животе подтягивание на скамейке. Упражнения с гимнастическими палками: перехваты. Упражнения с гимнастическими палками: подбрасывание и ловля. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке; прыжки через скамейку, с упором на неё. Упражнения с малыми мячами: переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз разными способами. Равновесие на одной ноге на полу. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз разными способами. Перелезание через «козла». Подлезание под препятствие высотой 1 м. Вис на канате опираясь на узел

### ***Лыжная подготовка***

Теоретические сведения. Т\Б. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Подъем на склон ступающим шагом 40м. Передвижение на лыжах до 600 м. Подъем скользящим шагом. Передвижение на лыжах до 1000 м. Передвижение на лыжах до 2000 м

## *Педагогические технологии преподавания учебных дисциплин.*

Программы построены с учетом общепедагогических методов обучения, с учётом коррекционной направленности образовательного процесса обучающейся с ограниченными возможностями здоровья.

*Технология объяснительно - иллюстрированного обучения* - суть которого в информировании, просвещении учащихся и организации их репродуктивной деятельности, с целью выработки, как общенаучных, так и специальных (предмет), умений.

*Технология личностно – ориентированного обучения* - направленная на перевод обучения на субъективную основу с установкой на саморазвитие личности. (Якиманская И.С.) Каждая из этих групп включает несколько технологий обучения. Эти технологии позволяют учитывать индивидуальные особенности обучающейся, совершенствовать приемы взаимодействия учителя и учащейся.

*Технология дифференцированного обучения.* При ее применении учащиеся класса делятся на условные группы с учетом типологических особенностей обучающихся. Суть этой технологии заключается в том, что учебная деятельность рассматривается как особая форма учебной активности учащихся. Она направлена на приобретение знаний с помощью учебных задач (в начале урока классу предлагаются учебные задачи (на доске, плакате, и т.п.), которые решаются по ходу урока, а в конце урока, согласно этим задачам, проводится диагностирующая проверка результатов усвоения с помощью тестов

*Технология учебно-игровой деятельности.* Учебная игра дает положительные результаты лишь при условии ее серьезной подготовки, когда активны и ученики, и сам учитель. Особое значение имеет хорошо разработанный сценарий игры, обозначены возможные методические приемы выхода из сложной ситуации, спланированы способы оценки результатов. Типов игр много.

*Технология формирования учебной деятельности школьников* Суть этой технологии заключается в том, что учебная деятельность рассматривается как особая форма учебной активности учащихся. Она направлена на приобретение знаний с помощью учебных задач (в начале урока классу предлагаются учебные задачи (на доске, плакате, и т.п.), которые решаются по ходу урока, а в конце урока, согласно этим задачам, проводится диагностирующая проверка результатов усвоения.

*Здоровьесберегающая технология.* В течение уроков планируются физминутки, гимнастика для глаз, упражнения для снятия психоэмоциональной напряженности.

## Результаты освоения учебных дисциплин и требования к уровню подготовки обучающихся.

### Физическая культура

#### Должны знать:

- как должен одеваться ученик на занятия физкультурой
- название предметов одежды
- что значит «шеренга», «колонна», «круг»
- правила поведения в спортивном зале
- что такое ходьба, бег, прыжки, метание
- правила поведения во время подвижных игр

#### Должны уметь:

- выполнять команду «Становись!»
- строиться в шеренгу, в колонну
- держать мячи, обручи
- выполнять инструкции и команды учителя
- ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу, ходить по гимнастической скамейке, выполнять ОРУ
- чередовать ходьбу с бегом
- подпрыгивать на одной и двух ногах
- метать мячи одной рукой с места
- мягко приземляться при прыжках
- целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя

### Критерии нормы оценки результатов обучения Физическая культура

*Отметка «5»* ставится обучающемуся, если он самостоятельно выполняет все требования к уроку: присутствует в спортивной форме и обуви, уровень физической подготовленности, при основной физкультурной группе, соответствует достаточному. Обучающийся, воспитанник самостоятельно выполняет все требования и команды педагога, повторяет пройденный материал, может сформулировать ответ, приводит необходимые примеры; допускает единичные ошибки, которые сам исправляет

*Отметка «4»* ставится, если обучающийся выполняет все требования к уроку: присутствует в спортивной форме и обуви, уровень физической подготовленности, при основной физкультурной группе, соответствует ниже достаточного. Обучающийся выполняет задания (по основам знаний, по основным видам движений, ориентировке в пространстве), дает ответ, в целом соответствующий требованиям оценки «5», но допускает неточности и исправляет их с минимальной помощью учителя;

*Отметка «3»* ставится, если обучающийся выполняет все требования к уроку: присутствует в спортивной форме и обуви, уровень физической подготовленности, при основной физкультурной группе, соответствует ниже достаточного или низкому. Обучающийся, воспитанник не выполняет задания, излагает материал недостаточно полно и последовательно; нуждается в постоянной помощи учителя.

*Отметка «2»* ставится, если обучающийся не выполняет требований к уроку; уровень физической подготовленности, при основной физкультурной группе, соответствует низкому. Он не знает пройденного материала; не использует помощь учителя.

*Учебно-тематический план, включающий практическую часть программы с обоснованием распределения резервного времени и/или корректировки программы.*

### Физическая культура

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов на раздел	Контрольные работы
1	<i>Лёгкая атлетика</i>	16	
	<p>Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Теоретические сведения. Т\Б на занятиях на стадионе в спорт. зале</p> <p>Низкий старт. Стартовый разбег</p> <p>Стартовый разбег, финиширование</p> <p>Бег из различных исходных положений</p> <p>Бег с максимальной скоростью до 40 м</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра</p> <p>Бег с чередованием с ходьбой на отрезках до 200м</p> <p>Медленный бег до 3 мин</p> <p>Прыжки одной ногой на отрезке до 15м</p> <p>Прыжки одной ногой на отрезке до 15м</p> <p>Прыжки в высоту</p> <p>Прыжки в высоту</p> <p>Метание мяча в цель с места</p> <p>Метание мяча на дальность отскока</p> <p>Метание мяча на дальность с места</p> <p>Медленный бег до 3мин</p>		
2	<i>Подвижные игры</i>	11	
	<p>Подвижная игра «Светофор»</p> <p>Подвижная игра «Кто обгонит»</p> <p>Подвижная игра «Пустое место»</p> <p>«Подвижная игра « Найди предмет»</p> <p>Подвижная игра «Волк во рву»</p> <p>«Подвижная игра Через обруч»</p> <p>Подвижная игра «Подвижная цель»</p> <p>«Подвижная игра Снайперы»</p> <p>Подвижная игра «Кто обгонит»</p> <p>Подвижная игра «Два мороза».</p> <p>Подвижная игра «Обгони мяч»</p> <p>Преодоление полосы препятствий. Игры.</p>		
3	<i>Гимнастика</i>	20	-
	<p>Теоретические сведения. Т\Б построения и перестроения</p> <p>Перестроения из колонны по одному в колонну по два</p> <p>Выполнение команды «Расчитайсь»</p> <p>Размыкание</p> <p>Круговые движения руками</p> <p>Наклоны туловища налево, направо</p> <p>Наклоны с поворотами туловища в сочетании</p> <p>Опускание на колено</p> <p>Приседания, согнув ноги врозь</p> <p>Из положения седа наклоны вперед</p> <p>Ходьба по гимнаст. скамейке на носках</p> <p>Ходьба по гимнаст. скамейке с доставанием предмета с пола</p> <p>Ходьба по наклонной доске</p> <p>Ходьба по наклонной доске</p> <p>Лежа на спине подтягивание на скамейке</p> <p>Лежа на животе подтягивание на скамейке</p> <p>Упражнения с гимнастическими палками: перехваты</p>		

	Упражнения с гимнастическими палками:: подбрасывание и ловля Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке; Прыжки через скамейку, с упором на неё		
4	<i>Лыжная подготовка</i>	15	-
	Теоретические сведения. Т\Б. Попеременный двухшажный ход Попеременный двухшажный ход Передвижение на лыжах скользящим шагом Передвижение на лыжах скользящим шагом Подъем на склон ступающим шагом 40м Передвижение на лыжах до 600 м Передвижение на лыжах до 600 м Подъем скользящим шагом Подъем скользящим шагом Передвижение на лыжах до 1000 м Передвижение на лыжах до 1000 м Передвижение на лыжах до 1000 м Передвижение на лыжах до 2000 м Передвижение на лыжах до 2000 м		
5	<i>Гимнастика</i>	11	-
	Упражнения с малыми мячами: Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Лазание по гимнастической стенке вверх вниз разными способами Лазание по гимнастической стенке вверх вниз разными способами Равновесие на одной ноге на полу Равновесие на одной ноге на полу Лазание по гимнастической стенке вверх вниз разными способами Перелезание через «козла» Подлезание под препятствие высотой 1 м Вис на канате опираясь на узел Вис на канате опираясь на узел. Продолжение. Вис на канате опираясь на узел		
6	<i>Подвижные игры</i>	16	-
	Пионербол. Ознакомление с правилами игры Подача мяча Подача мяча Прием мяча Прием мяча Передача мяча Передача мяча Передача мяча Двусторонняя игра Передача мяча в парах Передача мяча в парах Подвижная игра «Фигуры» Подвижная игра «Светофор» Подвижная игра «Бездомный заяц» Подвижная игра «Пустое место»		
7	<i>Легкая атлетика</i>	13	-
	Метание мячей места в цель		

	Метание мячей места в цель Метание мяча на дальность с места Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе Бег с чередованием с ходьбой Медленный бег до 3 мин Медленный бег до 3 мин Повторный бег на скорость до 40 м Повторный бег на скорость до 34 м Прыжки в высоту способом «Согнув ноги» Прыжки в высоту способом «Согнув ноги» Прыжки в высоту способом «согнув ноги» на результат от места толчка Прыжки в высоту способом «согнув ноги» на результат от места толчка		
Итого		102	

*Перечень учебно-технического обеспечения*

№ п/п	Средства	Перечень средств
1	Технические и электронные средства обучения и контроля знаний учащихся	Персональный компьютер Мультимедийный проектор Принтер и сканер Звуковые колонки Стенка гимнастическая. Перекладина гимнастическая. Скамейка гимн. жесткая. Палка гимн. Обруч Гантели Коврик гимн. Маты гимн. Мячи набивные. Мячи малые. Скакалка гимн гимн. Сетка волейбольная. Фишки. Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой Мячи баскетбольные Мячи резиновые Мячи футбольные Мячи волейбольные
2	Цифровые образовательные ресурсы	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <a href="http://school-collektion.edu.ru/">http://school-collektion.edu.ru/</a> Презентация уроков «Начальная школа» <a href="http://nachalka/about/193">http://nachalka/about/193</a>

*Список используемой литературы*

№ п/п	Наименование	Автор	Издательство и год издания
-------	--------------	-------	----------------------------

1	Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида 1-4 классы (Авторская программа по музыкально-ритмическим занятиям <u>А.А. Айдарбекова</u> )	В.В.Воронкова	-М.: Просвещение, 2013
2	Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида 1-4 классы (авторская программа по физической культуре В.М.Белова, В.С.Кувшинова)	В.В.Воронкова	-М.: Просвещение, 2013
3	Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида 1-4 классы	И.М.Бгажнокова	-М.: Просвещение, 2013
4	Сюжетные картинки по развитию речи. К системе работы по профилактике отставания и коррекции отклонений в развитии детей раннего возраста.	О. В. Закревская	- М.: Издательство ГНОМ, 2011



Календарно-тематическое планирование по физической культуре  
(индивидуальное обучение по адаптированной образовательной программе)

класс

Приложение I

№ п.п	Название раздела тема урока	Кол- во часов	Дата проведения		Планируемый результат	Коррекция
			по плану	по факту		
<i>I четверть(24ч)</i>						
<i>Лёгкая атлетика(16ч)</i>						
1	Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Теоретические сведения. Т\Б на занятиях на стадионе в спорт. зале	1			Знать правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.	
2	Низкий старт. Стартовый разбег	1			Показать быстроту, ловкость движений.	
3	Стартовый разбег, финиширование	1			Знать правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.  Уметь выполнять комплекс упражнений на профилактику осанки, разновидности ходьбы с изменением скорости и направления передвижения.	
4	Бег из различных исходных положений	1				
5	Бег с максимальной скоростью до 40 м	1				
6	Бег с высоким подниманием бедра	1				
7	Бег с чередованием с ходьбой на отрезках до 200м	1				
8	Медленный бег до 3 мин	1			Уметь выполнять: высокий старт, бегать в медленном темпе, на скорость, прыгать в длину, метать мяч	
9	Прыжки одной ногой на отрезке до 15м	1				
10	Прыжки одной ногой на отрезке до 15м	1				
11	Прыжки в высоту	1				

12	Прыжки в высоту	1				
13	Метание мяча в цель с места	1				
14	Метание мяча на дальность отскока	1			Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, комплекс упражнений с мячами. Знать правила безопасности при занятиях физическими упражнениями	
15	Метание мяча на дальность с места	1				
16	Медленный бег до 3мин	1				
<i>Подвижные игры(11ч)</i>						
1	Подвижная игра «Светофор»	1			Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, сгибание и разгибание ног в висе на гимнастической стенке  Уметь выполнять общеразвивающие упражнения акробатические упражнения.  Знать правила поведения на уроках лыжной подготовки  Уметь выполнять действия по инструкции	
2	Подвижная игра «Кто обгонит»	1				
3	Подвижная игра «Пустое место»	1				
4	«Подвижная игра « Найди предмет»	1				
5	Подвижная игра «Волк во рву»	1				
6	«Подвижная игра Через обруч»,	1				
7	Подвижная игра «Подвижная цель»,	1				
	«Подвижная игра Снайперы»,	1				
<i>2 четверть</i>						
8	Подвижная игра «Кто обгонит»	1			Уметь выполнять: самостоятельно играть в простые игры	
9	Подвижная игра «Два мороза».	1				
10	Подвижная игра «Обгони мяч»	1				
11	Преодоление полосы препятствий. Игры.	1				
<i>Гимнастика(20ч)</i>						
1	Теоретические сведения. Т\Б построения и перестроения	1			Участие в играх с элементами общеразвивающих	

					упражнений		
2	Перестроения из колонны по одному в колонну по два	1					
3	Выполнение команды" Расчитайсь	1			Участие в играх с элементами общеразвивающих упражнений		
4	Размыкание	1			Участие в играх с элементами общеразвивающих упражнений		
5	Круговые движения руками	1			Участие в играх с элементами общеразвивающих упражнений		
6	Наклоны туловища налево, направо	1			Участие в играх с элементами общеразвивающих упражнений		
7	Наклоны с поворотами туловища в сочетании	1			Знать правила поведения на уроках лыжной подготовки		
8	Опускание на колено	1					
9	Приседания, согнув ноги врозь	1				Уметь выполнять действия по инструкции	
10	Из положения седа наклоны вперед	1					
11	Ходьба по гимнаст. скамейке на носках	1					
12	Ходьба по гимнаст. скамейке с доставанием предмета с пола	1			Уметь выполнять действия по инструкции Ходьба ступающим шагом. Показ быстроты, ловкости движений		
13	Ходьба по наклонной доске	1			Уметь выполнять действия по инструкции		
14	Ходьба по наклонной доске	1			Знать правила поведения на уроках лыжной подготовки		
15	Лежа на спине подтягивание на скамейке	1				Уметь выполнять действия по инструкции	
16	Лежа на животе подтягивание на скамейке	1			Ходьба скользящим шагом. Показ быстроты, ловкости		
17	Упражнения с гимнастическими палками:	1					

	перехваты				движений, кататься по прямой дистанции до 600 метров.
18	Упражнения с гимнастическими палками:: подбрасывание и ловля	1			
19	Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке;	1			
20	Прыжки через скамейку, с упором на неё	1			Показать быстроту, ловкость движений

*3 четверть*

*Лыжная подготовка(15ч)*

1	Теоретические сведения. Т\Б.	1			Уметь выполнять действия по инструкции. Знать правила поведения на уроках
2	Попеременный двухшажный ход	1			
3	Попеременный двухшажный ход	1			
4	Передвижение на лыжах скользящим шагом	1			
5	Передвижение на лыжах скользящим шагом	1			
6	Подъем на склон ступающим шагом 40м	1			
7	Передвижение на лыжах до 600 м	1			
8	Передвижение на лыжах до 600 м	1			
9	Подъем скользящим шагом	1			
10	Подъем скользящим шагом	1			
11	Передвижение на лыжах до 1000 м	1			
12	Передвижение на лыжах до 1000 м	1			
13	Передвижение на лыжах до 1000 м	1			
14	Передвижение на лыжах до 2000 м	1			
15	Передвижение на лыжах до 2000 м	1			

*Гимнастика.(11ч)*

1	Упражнения с маленькими мячами: Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой.	1			Уметь выполнять общеразвивающие упражнения с предметами Показать быстроту, ловкость движений.	
2	Лазание по гимнастической стенке вверх вниз разными способами	1			Показать быстроту, ловкость движений.	
3	Лазание по гимнастической стенке вверх вниз разными способами	1			Показать быстроту, ловкость движений.	
4	Равновесие на одной ноге на полу	1			Показать быстроту, ловкость движений.	
5	Равновесие на одной ноге на полу	1				
6	Лазание по гимнастической стенке вверх вниз разными способами	1				
7	Перелезание через «козла»	1			Уметь выполнять упражнения по метанию мяча.	
8	Подлезание под препятствие высотой 1 м	1			Показать быстроту, ловкость движений	
9	Вис на канате опираясь на узел	1				
10	Вис на канате опираясь на узел. Продолжение.	1				
11	Вис на канате опираясь на узел	1				
<i>Подвижные игры(15ч)</i>						
1	Пионербол Ознакомление с правилами игры	1			Уметь выполнять: взаимодействия с партнером, командой, ловить и передавать мяч партнеру, самостоятельно играть в простые игры	
2	Подача мяча	1				
3	Подача мяча	1				
4	Прием мяча	1				
<i>4 четверть</i>						
5	Прием мяча	1				

6	Передача мяча	1			Участие в играх с элементами общеразвивающих упражнений	
7	Передача мяча	1				
8	Передача мяча	1				
9	Двусторонняя игра	1				
10	Передача мяча в парах	1				
11	Передача мяча в парах	1				
12	Подвижная игра «Фигуры»	1				Участие в играх с элементами общеразвивающих упражнений
13	Подвижная игра «Светофор»	1				
14	Подвижная игра «Бездомный заяц»	1				
15	Подвижная игра «Пустое место»	1				

*Легкая атлетика(13ч)*

1	Метание мячей места в цель	1			Уметь выполнять: высокий старт, бегать в медленном темпе, на скорость, прыгать в длину, метать мяч	
2	Метание мячей места в цель	1				
3	Метание мяча на дальность с места	1				
4	Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе	1				
5	Бег с чередованием с ходьбой	1				
6	Медленный бег до 3 мин	1				
7	Медленный бег до 3 мин	1				
8	Повторный бег на скорость до 40 м	1				
9	Повторный бег на скорость до 34 м	1				
10	Прыжки в высоту способом «Согнув ноги»	1				
11	Прыжки в высоту способом «Согнув ноги»	1				

12	Прыжки в высоту способом «согнув ноги» на результат от места толчка	1			
13	Прыжки в высоту способом «согнув ноги» на результат от места толчка	1			