

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 49

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Е.Ю.Каримова

Приказ № 95/2

от «31» августа 2022г.



ПРИНЯТО:

Педагогический совет

Председатель педагогического совета

Протокол № 1

от «30» мая 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебный год	2022/2023
Составители	ШМО НОО МБОУ СОШ №49
Учебная дисциплина	<u>Физическая культура</u>
Класс	1 класс
Уровень образования	Начальное общее образование
Срок освоения программы	<u>4 года</u>
Количество часов по учебному плану	<u>2ч. в неделю 66 часов в год</u>

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Программа позволяет применять дифференцированный подход к организации занятий детей с учетом состояния здоровья.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является укрепление и сохранение здоровья школьников, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности и формирование у обучающихся основ здорового образа жизни.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 КЛАСС

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры укрепления и сохранения здоровья, развитию физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладной направленности, формированию основ и соблюдения правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **первого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончании **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок); играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Название раздела Тема урока	Элементы содержание	Количество часов на тему	Количество контрольных работ	Учебная неделя
1	Вводный инструктаж по ТБ и ПБ	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	1		1 неделя
2	Техника высокого старта	Знать технику выполнения высокого старта и финиша. Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением.	1		1 неделя
3	Беговые упражнения	Знать технику выполнения высокого старта и финиша. Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением. Специально беговые упражнения	1		2 неделя
4	Бега на 30 м	ОРУ в движений. Повторение упражнения высокий старт. Бег 30 метров без учета времени.	1		2 неделя
5	Челночный бега 3 x 10 м.	Знать правила и технику выполнения челночного бега. Иметь представления о жизненно важных способах передвижения человека. Челночный бег 3x10 без учета времени.	1		3 неделя
6	Метания малого мяча на точность	Освоение техники метания малого мяча. Отработка техники метания. Метание мяча	1		3 неделя

		с 6 метров в цель.			
7	Прыжок в длину с места	Знать технику выполнения прыжков и приземления	1		4 неделя
8	Олимпийские игры	Знание о олимпийских играх. Что такое Олимпийские игры?	1		4 неделя
9	Игра: к своим флажкам	Знать правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями	1		5 неделя
10	Бросок и ловля мяча на месте.	Освоение техники работы с мячом. Освоение техники броска, ловли мяча.	1		5 неделя
11	Бросок и ловля мяча в движении	Освоение техники работы с мячом. Освоение техники броска, ловли мяча в движении. Отработка техники движения с мячом.	1		6 неделя
12	Ведение мяча на месте	Освоение техники ведения мяча, стоя на месте.	1		6 неделя
13	Ловля и передача мяча в движении	Освоение техники ловли и передачи мяча в движении.	1		7 неделя
14	Ведение мяча в движении	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	1		7 неделя
15	Ведение мяча по прямой, змейкой	Отработка умений вести мяч по прямой, змейкой.	1		8 неделя
16	Броски в цель	Осваивать двигательные действия. Отработка навыков броска мяча.	1		8 неделя
17	Игра: день, ночь	Применять правила техники безопасности на уроках физкультуры во время подвижных игр.	1		9 неделя
18	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики Построение в шеренгу	Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастики. Знать технику построения.	1		9 неделя
19	Размыкание и смыкание в шеренге и колонне	Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утренней зарядки.	1		10 неделя
20	Строевые упражнения	Выполнять строевые упражнения. Уметь	1		10 неделя

		применять их.			
21	Перекаты и группировка	Освоение техники группировки во время перекатов.	1		11 неделя
22	Виды упоров	Повторение правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. Освоение упора лежа, упора присев.	1		11 неделя
23	Передвижение по гимнастической стенке	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	1		12 неделя
24	Полоса препятствий	Развитие гибкости, скорости, координации. Прохождение полосы препятствий.	1		12 неделя
25	Лазанье по гимнастической скамейке	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Освоение навыков лазанья по гимнастической скамейке.	1		13 неделя
26	Прыжки со скакалкой	Осваивать умения прыгать со скакалкой. Отработка различных техник прыжков на скакалке.	1		13 неделя
27	Работа с обручем	Освоение навыков кручения обруча.	1		14 неделя
28	Эстафеты с обручем	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом. Эстафеты с использованием обруча. Отработка навыков построения в команды.	1		14 неделя
29	Упражнения на равновесие	Комплексы упражнений на развитие равновесия	1		15 неделя
30	Упражнения с гимнастическими палками	Закрепление техники держания равновесия. Изучение упражнений с гимнастическими палками.	1		15 неделя
31	Эстафета с гимнастическим инвентарем	Повторение техники выполнения эстафет. Отработка навыков построения в команды.	1		16 неделя
32	Игра: вышибалы	Применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр. Изучение правил игры вышибалы. Игра по правилам.	1		16 неделя

33	Игра: ночная охота	Разминка в движении. Применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр.	1		17 неделя
34	Инструктаж по ТБ при лыжной подготовке	Инструктаж по ТБ. Изучение видов лыж и палок. Изучение разновидностей лыжных ходов. Изучение правил переноски лыж под рукой. Правила подбора лыж и палок.	1		17 неделя
35	Ступающий шаг на лыжах без палок	Повторение ТБ. Освоение навыков ступающего шага на лыжах без палок;	1		18 неделя
36	Ступающий шаг на лыжах без палок	Закрепление навыков ступающего шага на лыжах без палок	1		18 неделя
37	Скользящий шаг на лыжах без палок	Освоение и отработка навыков скользющего шага на лыжах без палок.	1		19 неделя
38	Скользящий шаг на лыжах без палок	Закрепление навыков скользющего шага на лыжах без палок.	1		19 неделя
39	Повороты переступанием на лыжах без палок	Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг без палок; поворот, переступание на лыжах без палок	1		20 неделя
40	Ступающий шаг на лыжах с палками	Переноска лыж под рукой. Ступающий лыжный шаг с палками. Освоение навыков работы палками.	1		20 неделя
41	Ступающий шаг на лыжах с палками	Отработка ступающего шага на лыжах с палками. Освоение навыков работы палками.	1		21 неделя
42	Поворот переступанием на лыжах с палками	Ступающий лыжный шаг с палками. Освоение навыков поворота переступанием на лыжах	1		21 неделя
43	Поворот переступанием на лыжах с палками	Техника паданием на бок	1		22 неделя
44	Скользящий шаг на лыжах змейкой	Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг без палок; поворот,	1		22 неделя

		переступание на лыжах с палками			
45	Скользящий шаг на лыжах змейкой	Закрепление навыков езды на лыжах змейкой.	1		23 неделя
46	Закрепление навыков скользящего шага	Закрепление навыков катания на лыжах без палок, с палками.	1		23 неделя
47	Прохождение дистанции 500 м	Отработка навыков катания на лыжах. Применение на практике различные лыжные ходы.	1		24 неделя
48	Прохождение дистанции 1 км	Техника подъёма елочкой	1		24 неделя
49	Прохождение дистанции 1 км	Скользящий шаг на лыжах с палками «змейкой»; упражнение в метании на точность	1		25 неделя
50	Ловля и броски мяча в парах	Техника броска и ловли. Соблюдение техники безопасности	1		25 неделя
51	Игра: осада города	Применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр.	1		26 неделя
52	Индивидуальная работа с мячом	ОРУ с мячом. Отработка навыков владения мячом.	1		26 неделя
53	Игра: перестрелка	Освоение правил подвижной игры перестрелка. Применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр.	1		27 неделя
54	Бросок мяча в цель	ОРУ в движении. Отработка точности броска мяча.	1		27 неделя
55	Бросок мяча в цель в движении	ОРУ в движении. Отработка точности броска мяча. Бросок мяча в цель в движении.	1		28 неделя
56	Игра: вышибалы	Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Повторение правил подвижной игры вышибалы. Отработка навыков игры.	1		28 неделя
57	Эстафеты с мячом	Повторение правил проведения эстафет. Повторение правил построения в команды. Принимать адекватные решения в условиях эстафетной деятельности.	1		29 неделя

58	Игра третий лишний	Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр	1		29 неделя
59	Ходьба и бег с изменением темпа	Формировать потребности к ЗОЖ. Отработка навыков ходьбы, бега с изменением темпа.	1		30 неделя
60	Беговые упражнения	ОРУ в движении. Отработка навыков высокого старта. Беговые упражнения.	1		30 неделя
61	Передача эстафетной палочки.	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой. Умение обращаться с эстафетной палочкой.	1		31 неделя
62	6 минутный бег	Пробегать в равномерном темпе 6 минут. Выполнять высокий старт с последующим ускорением.	1		31 неделя
63	Прыжки в длину с места	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги	1		32 неделя
64	Прыжки в длину с разбега	Понятие прыжок в длину с разбега. Освоение техники разбега. Освоение техники приземления.	1		32 неделя
65	Метание мяча на дальность	Выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.	1		33 неделя
66	Беговые упражнения	ОРУ в движений. Закрепление навыков высокого старта. Резкий старт. Бег с ускорением.	1		33 неделя

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576025

Владелец Каримова Елена Юрьевна

Действителен с 10.03.2022 по 10.03.2023