

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МО «БРАТСКИЙ РАЙОН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
« АЛЕКСАНДРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО

Заседание ШМО
естественно-
математического цикла
МКОУ «Александровская
СОШ»
Протокол № 1
от «28» августа 2023 г.
Руководитель ШМО
Степанова Л.Н. _____

СОГЛАСОВАНО

Заседание методического
совета МКОУ
«Александровская СОШ»
Протокол № 1
от «29» августа 2023 г.
Зам. директора по УР
Астапова И.Л. _____

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 53
от «30» августа 2023 г.
Директор МКОУ
«Александровская СОШ»
МО «Братский район»
Астапова Л.Н. _____

Рабочая программа
учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (адаптивная)»
для обучающихся 4 класса с умственной отсталостью
(интеллектуальные нарушения)

срок реализации: один год

Предметная область: «Физическая культура»

Разработал: Фадеенко М.Ю.,
учитель физической культуры

с. Александровка, 2023 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптивная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для учащихся 4 класса с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), обучающихся по программе с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана на основе требований к результатам освоения ООП НОО МКОУ «Александровская СОШ» в соответствии с ФГОС НОО.

Обязательной является организация специальных условий обучения и воспитания для реализации как общих, так и особых образовательных потребностей. Организация должна обеспечить требуемые для этой категории обучающихся условия обучения и воспитания.

Одним из важнейших условий обучения ребенка с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в среде других обучающихся является готовность к эмоциональному и коммуникативному взаимодействию с ними.

Для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характерны следующие образовательные потребности:

1) общие: время начала образования, содержание образования, разработка и использование специальных методов и средств обучения, особая организация обучения, расширение границ образовательного пространства, продолжительность образования и определение круга лиц, участвующих в образовательном процессе.

2) специфические:

- раннее получение специальной помощи средствами образования;
- обязательность непрерывности реализуемого, как через содержание предметных областей, так и в процессе коррекционной работы;
- научный, практико-ориентированный, действенный характер содержания образования;
- доступность содержания познавательных задач, реализуемых в процессе образования;
- систематическая актуализация сформированных у обучающихся знаний и умений; специальное обучение их «переносу» с учетом изменяющихся условий учебных, познавательных, трудовых и других ситуаций;
- обеспечении особой пространственной и временной организации общеобразовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения обучающихся, демонстрирующих доброжелательное и уважительное отношение к ним;
- развитие мотивации и интереса к познанию окружающего мира с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка к обучению и социальному взаимодействию со средой;
- специальное обучение способам усвоения общественного опыта — умений действовать совместно с взрослым, по показу, подражанию по словесной инструкции;
- стимуляция познавательной активности, формирование позитивного отношения к окружающему миру.

Удовлетворение перечисленных особых образовательных потребностей обучающихся возможно на основе реализации лично-ориентированного подхода к воспитанию и обучению обучающихся через изменение содержания обучения и совершенствование методов и приемов работы. В свою очередь, это позволит формировать возрастные психологические новообразования и корректировать высшие психические функции в процессе изучения обучающимися учебных предметов, а также в ходе проведения коррекционно-развивающих занятий.

Цели программы:

укрепление здоровья обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), формирование основ здорового образа жизни, повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи программы:

1. укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
2. формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни и установки на сохранение и укрепление здоровья;
3. совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
4. формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
5. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
6. обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
7. владение основными представлениями о собственном теле;
8. формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
9. овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку;
10. коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоления страха, замкнутого пространства, высота, нарушение коррекции движений);
11. воспитание чувства внутренней свободы, уверенности в себе, в своих силах и возможностях.

Адаптивная рабочая программа для учащихся 4 класса рассчитана на 102 часа, по 3 часа в неделю. Срок реализации программы – 1 год.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- 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 здоровья, соблюдению 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

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- 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

4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	0	3	http://www.fizkult-ura.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	3	0	3	http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		6			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	http://www.fizkult-ura.ru/
1.2	Закаливание организма	2	0	2	http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	0	18	http://www.fizkult-ura.ru/
2.2	Легкая атлетика	22	0	22	http://www.fizkult-ura.ru/

2.3	Лыжная подготовка	22	0	22	http://www.fizkult-ura.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	0	16	http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		78			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	0	12	http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Из истории развития физической культуры в России. Инструктаж по ТБ. Беговые упражнения.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
2	Из истории развития национальных видов спорта. Совершенствование техники бега. Подвижные игры.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
3	Самостоятельная физическая подготовка. Совершенствование навыков бега с заданным темпом и скоростью.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
4	Совершенствование техники бега с высокого старта.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
5	Бег с ускорением. Бег 30 м с высокого старта.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
6	Бег на короткие дистанции: 60 м. Стартовый разгон. Финиширование.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
7	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Бег в медленном темпе до 6-10 минут.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Прыжок в длину с места.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
9	Оказание первой помощи на занятиях	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/

	физической культуры. Совершенствование техники прыжков в длину по заданным ориентирам.				
10	Закаливание организма. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
11	Бег на 1000 метров.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
12	Метание малого мяча на дальность и на точность.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
13	Метание малого мяча на дальность и на точность.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
14	Т.Б. на уроках подвижных игр. Техника передачи баскетбольного мяча в парах на месте.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
15	Передачи баскетбольного мяча в парах на месте и в движении.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
16	Совершенствование техники выполнения передачи мяча в парах.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
17	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
18	Ведение баскетбольного мяча правой, левой рукой.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
19	Ведения мяча в движении разной высотой отскока.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
20	Бросок баскетбольного мяча в кольцо с места.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
21	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/

22	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
23	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
24	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
25	Спортивные эстафеты с баскетбольными мячами.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
26	Т.Б. на уроках гимнастики и акробатики. Обучение техники выполнения кувырок вперед- назад.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
27	Совершенствование техники кувырка вперед- назад.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
28	Стойка на лопатках перекатом назад.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
29	Стойка на лопатках перекатом назад.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
30	Упражнения на мышцы брюшного пресса.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
31	Лазание по наклонной скамейке.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
32	Упражнение: «Мост» из положения лежа на спине.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
33	Упражнение: «Мост» из положения лежа на спине.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
34	Упражнения на развитие гибкости.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
35	Обучение технике выполнения подтягиваний в висе стоя и лежа.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/

36	Подтягивания из виса стоя и лежа.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
37	Выполнение акробатических упражнений в соединении.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
38	Совершенствование техники лазание по канату в три приема.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
39	Совершенствование техники лазание по канату в три приема.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
40	Техника выполнения опорного прыжка вскок на колени.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
41	Совершенствование техники выполнения опорного прыжка.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
42	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
43	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
44	Т.Б. на уроках подвижных игр. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
45	Игры с элементами бега и метания.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
46	Игра «Перестрелка». Игра по измененным правилам.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
47	Игра «Перестрелка» двумя мячами.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
48	Спортивные эстафеты с предметами.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
49	Правила подвижных игр и эстафет. Игра: «Маскировка в колоннах».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
50	Игры с волейбольными мячами. «Охотники и утки».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/

51	Передачи мяча в парах на месте двумя руками. Игра: «Горячая картошка».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
52	Правила подвижных игр и эстафет. «Дружные пары». Игра «У кого красивее снежинка».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
53	Правила подвижных игр и эстафет. Игра: «Дружные пары».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
54	Правила подвижных игр и эстафет. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
55	Правила подвижных игр и эстафет. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
56	Правила подвижных игр и эстафет. Спортивные эстафеты с предметами.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
57	Спортивные эстафеты с предметами. Беседа «Роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
58	Спортивные эстафеты с предметами.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
59	Т.Б. на уроках лыжной подготовки.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
60	Техника выполнения скользящего шага без палок.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
61	Техника выполнения скользящего шага без палок.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
62	Обучение технике поворотов на месте.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
63	Обучение технике поворотов на месте.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
64	Ходьба по пересеченной местности.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
65	Техника скользящего шага.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/

66	Техника скользящего шага.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
67	Обучение технике подъема и спуска с небольших склонов.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
68	Техника подъема и спуска с небольших склонов.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
69	Обучение технике спуска.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
70	Передвижение на лыжах 1000 м.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
71	Техника скользящего шага.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
72	Техника подъема «лесенкой»	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
73	Техника попеременного двухшажного хода.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
74	Техника попеременного двухшажного хода.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
75	Подъем «полуелочкой», торможение «Плугом».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
76	Подъем «полуелочкой», торможение «Плугом».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
77	Подъем «полуелочкой», торможение «Плугом».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
78	Обучение технике спуска в основной стойке. Торможение «плугом».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
79	Обучение технике спуска в основной стойке. Торможение «плугом».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
80	Передвижение на лыжах 1000 м.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/

	км. Подводящие упражнения				
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
83	Т.Б. на уроках подвижных игр. Подвижные игры с элементами бега и метания.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
84	Подвижные игры с элементами прыжков, бега и метания.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
85	Подвижные игры с элементами прыжков, бега и метания.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
86	Спортивные эстафеты с предметами.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
87	Совершенствование ловли и передачи мяча.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
88	Совершенствование ловли и передачи мяча.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
89	Совершенствование ловли и передачи мяча.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
90	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
91	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
92	Совершенствование техники ведения мяча.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
93	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Мини-баскетбол.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
94	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Бег из положения высокого старта. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/

	мяча весом 150г. Подвижные игры.				
95	Совершенствование техники бега на 30,60м. Челночный бег.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Прыжок в длину с места.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
97	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
98	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
99	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
101	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты. Челночный бег.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
102	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587305

Владелец Астапова Людмила Николаевна

Действителен с 23.09.2022 по 23.09.2023