

РАССМОТРЕНО


Руководитель ШМО

 З.Р.Кажокова

Протокол № 26 от 07 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

 Р.Х.Хакунова

Протокол № 26 от 07 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

 А.Ю.Тхазеплова

Приказ № 28 от 07 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
для 4 «Б» класса на 2023-2024 уч.г.

Рабочая программа составлена на основе программы «Школа России»
По УМК «Физическая культура» В.И.Лях, г.Москва
«Просвещение», 2015г

Учителя начальных классов
Псонуковой Зиты Хасанбиевны
I квал. категория

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основной образовательной программы начального общего образования МКОУ СОШ с.п.Нижний Черек, на основе авторской программы В.И. Ляха «Физическая культура».

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями КБР и возможностями материально-технической базы учебного учреждения. Часы, отведённые на разделы «Лыжная подготовка», «Плавание» перераспределены на разделы «Подвижные игры», «Гимнастика».

Учебно - методический комплекс:

- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И.Лях. - 4-е издание - М.: Просвещение, 2020 г.
- Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. М.: Просвещение, 2014г (серия «Школа России»).

Предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 ч в неделю (всего 405 ч., по 3 ч. в неделю). Согласно календарному учебному графику и учебному плану на изучение предмета «Физическая культура» в 4 классе отводится 102 часа (3 ч. в неделю).

Программа направлена на достижение следующей цели: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с **решением следующих образовательных задач:**

- приобретение знаний о физической культуре и понимания ее значения в жизнедеятельности человека;
- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию, повышению работоспособности;
- привитие потребности в занятиях физической культурой;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- подготовка к жизненным реалиям развития нашего общества.

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года в форме тестирования по нормативам физической подготовленности.

При составлении программы использованы следующие Интернет-ресурсы:

1. Примерная программа начального общего образования: <http://fgosreestr.ru/>
2. УМК «Школа России»: <http://school-russia.prosv.ru/>
3. <https://nsportal.ru/>, <https://infourok.ru/>, <http://school-collection.edu.ru/>

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В результате обучения учащиеся начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре
Обучающийся научится:

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Обучающийся получит возможность научиться:

– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;

– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений.

Обучающийся получит возможность научиться:

– составлять режим дня, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, наблюдать за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

– целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

– выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);

– выполнять организующие строевые команды и приемы;

– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

Личностные, метапредметные и предметные результаты

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Формирование универсальных учебных действий

Предмет «Физическая культура» обеспечивает формирование личностных универсальных действий:

- основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;

- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;

- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

«Физическая культура» как учебный предмет способствует:

- в области регулятивных действий развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

- в области коммуникативных действий развитию взаимодействия, ориентации на партнера, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта — формированию умений планировать общую цель и пути ее достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнера и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, и с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие тела «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия;

упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 1000 м.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Содержание программы в 4 классе

Знания о физической культуре.

Историю появления мяча и футбола, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека.

Гимнастика с элементами акробатики.

Выполнение строевых упражнений, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис за весом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойка на голове, на руках, на лопатках, мост, прыжки в скакалку самостоятельно и в тройках, вращение обруча, разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, набивными мячами, маленькими и средними мячами,

скакалками, обручами, упражнения ,направленные на развитие гибкости и координации движений, подтягивания и отжимания.

Легкая атлетика.

Бег на 30 и 60 м на время, челночный бег, метание мешочка на дальность и мяча на точность, прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, прохождение полосы препятствий, броски набивного мяча способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, бег на дистанцию 1000 м, передача эстафетной палочки.

Подвижные и спортивные игры.

Пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча

ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, удары по мячу и броски по воротам, броски и ловля мяча самостоятельно и в парах, подвижные игры «Ловишка», « Бросай далеко», «Колдунчики», «День и ночь», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Внимание», «Охотники утки», «Вышибальи», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Капитаны», « Сильный бросок», «Метание в цель», «Будь осторожен», «Бег за флажками», «Салки в мяч», «Веревочкапод ногами», «Команда быстроногих», «Пионербол», « Точно в цель», « Борьба за мяч», «Командные хвостики», спортивные игры (футбол, баскетбол).

Планирование учебного материала по четвертям

Раздел программы	Количество часов				
	Общее	по учебным четвертям			
		I	II	III	IV
Знания о физической культуре	5	2	1	2	0
Гимнастика с элементами акробатики	40	4	3	28	4
Легкая атлетика	23	10	4	0	9
Подвижные и спортивные игры	34	11	13	0	11
Кол-во часов	102	27	21	30	24

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 4 класса

№	Темы уроков	Домашнее задание	Кол-во часов	Дата пров.	
				план	факт
1.	Знания о физической культуре. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	Повторить упражнения для разминки.	1		
2.	Легкая атлетика. Тестирование бега на 30 м. с высокого старта.	Медленный бег.	1		
3.	Челночный бег.	Медленный бег.	1		
4.	Тестирование челночного бега 3X10м.	Медленный бег.	1		
5.	Тестирование бега на 60м. с высокого старта.	Медленный бег.	1		
6.	Тестирование метания мешочка на дальность.	Метание мяча.	1		
7.	Подвижные и спортивные игры. Техника паса в футболе.	Метание мяча.	1		
8.	Спортивная игра "Футбол"	Повторить упражнения для разминки.	1		
9.	Легкая атлетика. Техника прыжка в длину с разбега.	Прыжки в длину.	1		
10.	Прыжок в длину с разбега на результат.	Прыжки в длину.	1		
11.	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	Прыжки в длину.	1		
12.	Подвижные и спортивные игры. Контрольный урок по футболу.	Медленный бег.	1		
13.	Легкая атлетика. Тестирование метания малого мяча на точность.	Метание мяча.	1		
14.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Наклоны вперед.	1		
15.	Тестирование подъема туловища из положения лежа на 30с.	Поднимание туловища.	1		
16.	Тестирования прыжка в длину с места.	Прыжки в длину с места.	1		
17.	Тестирования подтягиваний и отжиманий.	Повторить различные висы.	1		
18.	Тестирование виса на время. в длину с разбега	Повторить различные висы.	1		
19.	Броски и ловля мяча в парах.	Повторить упражнения для разминки.	1		
20.	Броски мяча в парах на точность.	Броски мяча на точность.	1		
21.	Броски и ловля мяча в парах.	Медленный бег.	1		
22.	Броски и ловля мяча в парах у стены.	Бег с высоким подниманием бедра.	1		
23.	Подвижные и спортивные игры.	Броски и ловля мяча в	1		

	Подвижная игра "Осада города".	парах.			
24.	Легкая атлетика. Броски и ловля мяча.	Повторить упражнения с мячом.	1		
25.	Упражнения с мячом.	Повторить броски и ловлю мяча.	1		
26.	Ведение мяча.	Медленный бег.	1		
27.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	Бег с высоким подниманием бедра.	1		
28.	Легкая атлетика. Полоса препятствий.	Повторить лазанье по канату.	1		
29.	Усложненная полоса препятствий.	Повторить выпрыгивания с двух ног.	1		
30.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	Повторить приседания.	1		
31.	Прыжок в высоту способом "перешагивания".	Повторить упражнения на равновесие.	1		
32.	Знания о физической культуре. Физкультминутка.	Стойки на одной ноге с закрытыми глазами.	1		
33.	Подвижные и спортивные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Перетягивание через черту	Прыжки в длину с места	1		
34.	Игра "Бой петухов".	Медленный бег.	1		
35.	Игра "Бег за флажками"	Удержание веса на согнутых руках.	1		
36.	Игра "Команда быстроногих"	Медленный бег.	1		
37.	Встречная эстафета с бегом.	Медленный бег.	1		
38.	Игры с прыжками. Прыгуны и пятнашки.	Прыжки на одной ноге.	1		
39.	Игры с прыжками. Прыжок за прыжком.	Прыжки многоскоки.	1		
40.	Игры с прыжками. Веребочка под ногами.	Медленный бег.	1		
41.	Игры с метанием. Снайперы.	Метание в цель.	1		
42.	Гимнастика с элементами акробатики. Знакомство с опорным прыжком.	Повторить прыжки в высоту.	1		
43.	Опорный прыжок.	Повторить выпрыгивания.	1		
44.	Контрольный урок по опорному прыжку.	Повторить приседания.	1		
45.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	Медленный бег.	1		
46.	Строевые упражнения. Построение и перестроение в шеренгу и колонну.	Удержание веса на согнутых руках.	1		
47.	Построение и перестроение в шеренгу и колонну.	Сед углом.	1		
48.	Размыкание приставным шагом.	Ходьба с высоким подниманием бедра.	1		
49.	Гимнастика с элементами акробатики.	Прыжки в длину с места.	1		

	Перекаат на спине из упора присев.				
50.	Кувырок вперед.	Повторить перекааты назад- вперед в группировке.	1		
51.	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	Упражнения для утренней гимнастики.	1		
52.	Кувырок назад.	Повторить упражнения с палкой.	1		
53.	Круговая тренировка.	Повторить упражнения с мячом.	1		
54.	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека.	Узнать об истории появления гимнастики.	1		
55.	Гимнастические упражнения.	Повторить висы и отжимания.	1		
56.	Висы.	Придумать свои варианты висов.	1		
57.	Лазанье по гимнастической стенке и висы.	Повторить шпагаты- прямой и продольные.	1		
58.	Прыжки в скакалку.	Повторить наклоны из положения стоя.	1		
59.	Лазанье по канату в два приема.	Повторить подъемы туловища из положения лежа на спине.	1		
60.	Передвижение в висте на руках.	Повторить перекааты назад и вперед в группировке.	1		
61.	Махи в висте на канате.	Сед углом.	1		
62.	Опорные прыжки с места.	Повторить повороты направо и налево.	1		
63.	Наскок в упор толчком ног.	Повторить приседания.	1		
64.	Упражнения на гимнастическом бревне.	Выполнить прыжки в высоту с места.	1		
65.	Махи на гимнастических кольцах.	Выполнить наклоны из положения стоя.	1		
66.	Круговая тренировка.	Повторить отжимания от пола.	1		
67.	Вращение обруча.	Повторить перекааты назад- вперед в группировке и вправо- влево.	1		
68.	Круговая тренировка.	Наклоны вперед.	1		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022218

Владелец Тхазепова Асият Юрьевна

Действителен с 18.04.2023 по 17.04.2024