

Администрация Армизонского муниципального района

МАОУ Южно - Дубровинская средняя общеобразовательная школа

ул. Береговая дом 8 с. Южно-Дубровное, Армизонский район, Тюменская область 627234 тел.(834547) 37-2-68, факс (834547) 37-2-68

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

« 30 » 08 2022 г.

Протокол № 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

« 31 » 08 /Михайлова С.Г./

2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора школы

« 01 » 09 2022 г. № 135-ОС

/А.С.Колодочко/



Рабочая программа

Наименование учебного предмета Физическая культура.

Класс 6

Уровень основного общего образования

Учитель Усольцев Андрей Николаевич.

Срок реализации программы 2022-2023 учебный год

Количество часов по учебному плану всего 102 часов в год; в неделю 3 часа

Рабочую программу составил: Усольцев Андрей Николаевич.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

Содержание учебного предмета

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Подготовка и сдача норм ВФСК ГТО.

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Подготовка и сдача норм ВФСК ГТО.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Подготовка и сдача норм ВФСК ГТО.

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила игры русская лапта.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физи-

ческих качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

Национально- региональный компонент

В программе отражено содержание национально-регионального компонента (НРК) по предмету физическая культура. Включение национально- регионального компонента по безопасности жизнедеятельности и формирование принципов здорового образа жизни. На РНК отводится 10 часов и просматриваются в результате изучения следующих тем в рамках и процессе уроков.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.6 класс.

№	Тема урока	Количество часов
История и современное развитие физической культуры (7 часов)		
1	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России.	1
2	Современные Олимпийские игры.	1
3	Физическая культура в современном обществе.	1
4-5	Организация и проведение пеших туристических походов.	2
6-7	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	2
Современное представление о физической культуре (основные понятия) (11 часов)		
8-9	Физическое развитие человека.	2
10-12	<i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i>	3
13-15	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.	3
16-18	<i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	3
Физическая культура человека (10 часов)		
19-20	Здоровье и здоровый образ жизни.	2
21-22	Коррекция осанки и телосложения.	2

23-25	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	3
26-28	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	3
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (8 часа)		
29-30	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью)..	2
31-32	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	2
33-34	<i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i>	2
35-36	Организация досуга средствами физической культуры	2
Оценка эффективности занятий физической культурой (8 часов)		
37-38	Самонаблюдение и самоконтроль.	2
39-40	Оценка эффективности занятий.	2
41-42	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	2
43-44	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	2
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность (8 часов)		
45-46	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	2
47-49	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	3
50-52	<i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i>	3
Спортивно-оздоровительная деятельность (28 часа)		
53-54	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.	2

55 56	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	2
57- 59	Подготовка и сдача норм ВФСК ГТО.	3
60 61	Легкая атлетика: беговые упражнения.	2
62 63	Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.	2
64- 66	Подготовка и сдача норм ВФСК ГТО.	3
67 68	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> , волейбол, баскетбол.	2
69 70	Правила спортивных игр.	2
71 72	Игры по правилам. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	2
73 74	Подъемы, спуски, повороты, торможения.	2
75- 77	Подготовка и сдача норм ВФСК ГТО.	3
78- 80	<i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила игры русская лапта.</i>	3
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (12 часов)		
81 82	<i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.</i>	2
83 84	<i>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i>	2
85 86	Общефизическая подготовка.	2
87 88	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).	2

89 90	Специальная физическая подготовка.	2
91 92	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).	2
Региональный компонент (10 часов)		
93- 102	Безопасность жизнедеятельности и формирование принципов здорового образа жизни	10

Приложение к рабочей программе №1

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 6 класс

№	Тема урока	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
Легкая атлетика (18 часов)				
1	Вводный инструктаж по охране труда. РНК. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1	01.09	
2	Высокий старт. Развитие скоростных способностей.	1	02.09	
3	Высокий старт. Стартовый разгон.	1	07.09	
4	Высокий старт. Финальное усилие. Страницы истории ГТО – прошлое и настоящее. Задачи и цели комплекса ГТО. Нормативы ГТО – как правильно выполнять. Регистрация на сайте ГТО. Зачет №1: Бег с высокого старта	1	08.09	
5	Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1	09.09	
6	Преодоление препятствий. Развитие скоростной выносливости.	1	14.09	
7	Бег 60 – 100м. Развитие скоростной выносливости. ГТО – Бег на 60 м Зачет №2: Бег с низкого старта	1	15.09	
8	Метание мяча на дальность.	1	16.09	
9	Метание мяча на дальность. ГТО – метание мяча (весом 150 г)	1	21.09	
10	Техника прыжка. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	22.09	
11	Прыжок в длину с разбега. Развитие силовых способностей и прыгучести. Зачет №3: Прыжки в длину	1	23.09	
12	Прыжок в длину с разбега. ГТО – прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега	1	28.09	
13	Медленный бег с изменением направления по сигналу.	1	29.09	
14	Бег в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости. РНК Вредные привычки и их последствия.	1	30.09	
15	Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости	1	05.10	
16	Переменный бег.	1	06.10	
17	Бег в равномерном темпе. Развитие силовой выносливости. ГТО – бег на 1500	1	07.10	

	м, 2000 м			
18	Преодоление препятствий. ГТО – кросс на 3 км по пересечённой местности	1	12.10	
<u>Спортивные игры: Русская лапта (8 часов)</u>				
19	Работа с теннисным мячом индивидуально, в парах, в тройках, в группах. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	1	13.10	
20	Имитационные удары битой.	1	14.10	
21	Удары мяча битой: удар сверху, сбоку, снизу.	1	19.10	
22	Удары мяча на точность и дальность. Выполнение ударов по различным координатам и квадратам. Зачет №4: Удары мяча на точность.	1	20.10	
23	Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите.	1	21.10	
24	Ловля мяча с подачи.	1	21.10	
25	Передача и ловля мяча с перемещением.	1	02.11	
26	Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Учебные и соревновательные игры. РНК Здоровое рациональное питание.	1	03.11	
<u>Баскетбол (14 часов)</u>				
27	Инструктаж. Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Баскетбольное движение в Тюменской области. КЭС-баскет. Физическая культура в современном обществе.	1	04.11	
28	Техника передачи мяча. РНК Личная гигиена.	1	09.11	
29	Ловля и передача мяча.	1	10.11	
30	Ведение мяча. Зачет №5: умение владеть мячом	1	11.11	
31	Остановка двумя шагами и прыжком.	1	16.11	
32	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1	17.11	
33	Повороты без мяча и с мячом.	1	18.11	
34	Броски мяча.	1	23.11	
35	Техника владения мячом.	1	24.11	
36	Вырывание и выбивание мяча.	1	25.11	

37	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	30.11	
38	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления. Зачет №6: Умение владеть мячом.	1	01.12	
39	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение	1	02.12	
40	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	07.12.	
Гимнастика (9 часов)				
41	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Физическая культура человека Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Первые спортивные клубы в Тюменской области.	1	08.12	
42	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	09.12	
43	Висы на перекладине. ГТО – подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Зачет №7: Силовая гимнастика	1	14.12	
44	Упоры на брусьях. Передвижения по гимнастическому бревну.	1	15.12	
45	Кувырк вперед и назад; стойка на лопатках. ГТО – наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами.	1	16.12	
46	Кувырк вперед и назад; стойка на голове и руках. РНК Правильное распределение режима дня. Зачет №8: Акробатические комбинации	1	21.12	
47	Акробатическая комбинация.	1	22.01	
48	Опорный прыжок ноги врозь.	1	23.01	
49	Опорный прыжок ноги вместе.	1	11.01	
Лыжная подготовка (23 часа)				
50	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. РНК Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. История лыжного спорта. История развития биатлонного движения в Тюменской области.		12.01	
51	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.	1	18.01	
52	Учить технике поворотов «на месте» на лыжах.	1	19.01	
53	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.	1	20.01	
54	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Зачет №9: Прохождение дистанции на лыжах	1	25.01	

55	Обучение умению преодолевать неровности на снегу во время движения.	1	26.01	
56	Обучение выносливости. РНК Режим дня и его основное содержание. Все-стороннее и гармоничное физическое развитие.	1	27.01	
57	Обучение тактике движения в равномерном темпе.	1	01.02	
58	Обучение технике поворотов переступанием.	1	02.02	
59	Обучение скоростным качествам. РНК Закаливание.	1	03.02	
60	Обучение технике попеременного 2-х шажного хода.	1	08.02	
61	Овладение техникой подъема «елочкой».	1	09.02	
62	Овладение техникой преодоления препятствий на лыжах.	1	10.02	
63	Обучение технике преодоления препятствий на лыжах.	1	15.02	
64	Обучение технике бега на лыжах с ускорением.	1	16.02	
65	Обучение технике поворотов в движении.	1	17.02	
66	Обучение подъему «скользящим шагом».	1	22.02	
67	Обучение технике торможения «плугом».	1	24.02	
68	Обучение технике спуска в низкой стойке.	1	01.03	
69	Обучение подъему в гору «елочкой». Зачет №10: Подъемы и спуски	1	02.03	
70	Теоретический опрос по лыжной подготовке и показ техники.	1	03.03	
71	Подвижные игры на снегу. Значение занятий лыжным спортом.	1	09.03	
72	Прохождение дистанции 2000 м., 3000 м. ГТО – бег на лыжах на 2 или на 3 км. Зачет №11: Прохождение дистанции на время.	1	10.03	
Спортивные игры (волейбол – 11 часов)				
73	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. История развития спорта в Армизонском районе. РНК. Самонаблюдение и самоконтроль.	1	15.03	
74	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	16.03	
75	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1	17.03	
76	Прием и передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу над собой.	1	31.03	
77	Передача мяча снизу.	1	05.04	
78	Нижняя прямая подача мяча. Зачет №12: Прием и передача мяча	1	06.04	
79	Позиционное нападение без изменения позиций игроков	1	07.04	
80	Прямой нападающий удар.	1	12.04	
81	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром Зачет №13: Выполнение нападающего удара	1	13.04	

82	Тактика игры.	1	14.04	
83	Тактика игры.	1	19.04	
Легкая атлетика (14 часов)				
84	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. РНК Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом. История легкоатлетического движения в Тюменской области.	1	20.04	
85	Прыжок в высоту способом перешагивание.	1	21.04	
86	Прыжок в высоту способом перешагивание.	1	26.04	
87	Прыжок в высоту способом перешагивание. Зачет №14: Прыжки в высоту	1	27.04	
88	Преодоление препятствий.	1	28.04	
89	Смешанное передвижение.	1	03.05	
90	Переменный бег.	1	04.05	
91	Бег в равномерном темпе 15 мин.	1	05.05	
92	Преодоление полосы препятствий.	1	10.05	
93	Гладкий бег.	1	11.05	
94	Спринтерский бег.	1	12.05	
95	Высокий старт	1	17.05	
96	Низкий старт.	1	18.05	
97	Финальное усилие. Эстафеты.	1	19.05	
Спортивные игры (Футбол 5 часов)				
98	Требования к технике безопасности. История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Самонаблюдение и самоконтроль.	1	24.05	
99	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.	1	25.05	
100	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Зачет №15: Ведение и передача мяча	1	26.05	
101	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	1	31.05	
102	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1		

Приложение №2

Практическая часть

№	Четв.	Тема	Колич. час.
1	1	Зачет №1: Бег с высокого старта	1
2	1	Зачет №2: Бег с низкого старта	1
3	1	Зачет №3: Прыжки в длину	1
4	1	Зачет №4: Удары мяча на точность.	1
5	2	Зачет №5: умение владеть мячом	1
6	2	Зачет №6: Умение владеть мячом	1
7	2	Зачет №7: Силовая гимнастика	1
8	2	Зачет №8: Акробатические комбинации	1
9	3	Зачет №9: Прохождение дистанции на лыжах	1
10	3	Зачет №10: Подъемы и спуски	1
11	3	Зачет №11: Прохождение дистанции на время.	1
12	3	Зачет №12: Прием и передача мяча	1
13	4	Зачет №13: Выполнение нападающего удара	1
14	4	Зачет №14: Прыжки в высоту	1
15	4	Зачет №15: Ведение и передача мяча	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 24796901158842737022784036765956054387186855861

Владелец Колодочко Алексей Сергеевич

Действителен с 15.05.2023 по 14.05.2024