

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа «Город Архангельск»
«Архангельская средняя школа Соловецких юнг»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

на 2022-2023 учебный год

Класс: 1-А 1-Б, 1-В, 1-Г
Составитель: Бояркин А.А.

1. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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 физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее 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.

Пример: 1) мост из положения «лежа на спине», опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа 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, махи.

Гимнастическая комбинация.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, 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.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

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 лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, с взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах; выпады на месте; упражнения с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища; 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, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «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 предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; 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, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), 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); перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание, лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; 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 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное преодоление препятствий (15—20 см); 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); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок. *Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих

упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

2. Планируемые результаты освоения учебного курса «Физическая культура»

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 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

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 физкультурминуток, 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.

Предметные результаты

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 физкультурминуток;
- 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.

3. Тематическое планирование

№ уро-ка	Тема урока	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
1.	Введение в изучаемый предмет.	1	
2.	Построение в одну шеренгу. Построение в колонну по одному. Игра «К своим флажкам».	1	«Построение в колонну, в шеренгу. Игра к своим флажкам.» (multiurok.ru)
3.	Построение в одну шеренгу, колонну по одному (равнение в шеренге, колонне). Движение шагом, бегом в колонну по одному.	1	«Построение в колонну, в шеренгу. Игра к своим флажкам.» (multiurok.ru)
4.	Бег в колонну по одному. Прыжки в длину с места. Игра «К своим флажкам».	1	«Построение в колонну, в шеренгу. Игра к своим флажкам.» (multiurok.ru)
5.	Бег по прямой до 20 метров с высоко-го старта на максимальной скорости. Эстафеты. Подвижные игры.	1	Игры и эстафеты на уроках легкой атлетики (multiurok.ru)
6.	Совершенствование бега по прямой с	1	Игры и эстафеты на уроках

	высокого старта. Прыжки в длину с места. Метание мяча в вертикальную цель.		легкой атлетики (multiurok.ru)
7.	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Игры с использованием метания мяча.	1	Игры и эстафеты на уроках легкой атлетики (multiurok.ru)
8.	Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты.	1	Игры и эстафеты на уроках легкой атлетики (multiurok.ru)
9.	Бег 30 метров с высокого старта. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры.	1	Подвижные игры на уроках легкой атлетики (multiurok.ru)
10.	Прыжки в длину с места. Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры.	1	Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами». (multiurok.ru)
11.	Прыжки в высоту с разбега.	1	Легкая атлетика, прыжки высоты (multiurok.ru)
12.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	Легкая атлетика, прыжки высоты (multiurok.ru)
13.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	Легкая атлетика, прыжки высоты (multiurok.ru)
14.	Наклон вперед из положения сидя на полу. Поднимание туловища из положения лежа руки за головой.	1	Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой в замок (multiurok.ru)
15.	Поднимание туловища из положения лежа руки за головой за 30 секунд. Прыжки через скакалку на месте. Подвижные игры.	1	Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой в замок (multiurok.ru)
16.	Сгибание и разгибание рук в упоре. Челночный бег. Подвижные игры.	1	Подготовка дошкольников к выполнению нормативов ГТО (multiurok.ru)
17.	Вис согнув руки прямым и обратным хватом. Подвижные игры.	1	
18.	Челночный бег 3 10 метров. Эстафеты. Подвижные игры.	1	
19.	Инструкция ИОТ-022-11. Баскетбол. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте правой рукой. Подвижные игры.	1	Методика обучению ведению мяча в баскетболе (multiurok.ru)
20.	Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Подвижные игры.	1	Методика обучению ведению мяча в баскетболе (multiurok.ru)
21.	Совершенствование техники ведения мяча на месте правой и левой рукой. Подвижные игры.	1	Методика обучению ведению мяча в баскетболе (multiurok.ru)
22.	Ведение мяча на месте. Ведение мяча в движении шагом правой и левой рукой. Подвижные игры.	1	Методика обучению ведению мяча в баскетболе (multiurok.ru)

23.	Передвижение в стойке баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой.	1	Методика обучению ведения мяча в баскетболе (multiurok.ru)
24.	Совершенствование техники ведения мяча в движении. Передача и ловля мяча на месте двумя руками снизу. Подвижные игры.	1	Методика обучению ведения мяча в баскетболе (multiurok.ru)
25.	Передача и ловля мяча на месте двумя руками снизу. Передача мяча одной рукой от плеча. Подвижные игры.	1	Методика обучению ведения мяча в баскетболе (multiurok.ru)
26.	Передача мяча одной рукой от плеча. Подвижные игры с использованием передач.	1	Методика обучению ведения мяча в баскетболе (multiurok.ru)
27.	Передача мяча одной рукой от плеча. Подвижные игры с использованием передач.	1	Методика обучению ведения мяча в баскетболе (multiurok.ru)
28.	Совершенствование техники передач мяча на месте. Подвижные игры.	1	Методика обучению ведения мяча в баскетболе (multiurok.ru)
29.	Передачи мяча на месте двумя руками от груди. Подвижные игры.	1	Методика обучению ведения мяча в баскетболе (multiurok.ru)
30.	Совершенствование техники передач на месте. Передачи мяча в движении приставными шагами левым и правым боком.	1	Методика обучению ведения мяча в баскетболе (multiurok.ru)
31.	Передачи мяча на месте и в движении. Броски в корзину двумя руками от груди с места.	1	Методика обучению ведения мяча в баскетболе (multiurok.ru)
32.	Совершенствование техники ведения и передач мяча на месте и в движении. Эстафеты. Подвижные игры.	1	Методика обучению ведения мяча в баскетболе (multiurok.ru)
33.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Инструкция ИОТ-020-11..Передвижение ступающим шагом.	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки (multiurok.ru)
34.	Поворот на месте переступанием вокруг пяток. Передвижение ступающим шагом. Игра «По местам».	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки (multiurok.ru)
35.	Передвижение скользящим шагом. Поворот на месте переступанием вокруг пяток. Игра «Веер».	1	Конспект урока по лыжной подготовке 1 класс (multiurok.ru)
36.	Передвижение скользящим шагом. Передвижение ступающим шагом вправо, влево. Игра «Кто быстрее».	1	Конспект урока по лыжной подготовке 1 класс (multiurok.ru)
37.	Поворот переступанием вокруг пяток. Передвижение ступающим шагом вправо, влево. Совершенствование техники скользящего шага.	1	Конспект урока по лыжной подготовке 1 класс (multiurok.ru)
38.	Передвижение скользящим шагом с палками. Эстафеты.	1	Конспект урока по лыжной подготовке 1 класс (multiurok.ru)

39.	Передвижение скользящим шагом. Подъем ступающим шагом. Спуск в низкой стойке.	1	Конспект урока по лыжной подготовке 1 класс (multiurok.ru)
40.	Спуск в низкой стойке. Подъем ступающим шагом. Совершенствование скользящего шага с палками. Игра «Быстрый лыжник».	1	Конспект урока по лыжной подготовке 1 класс (multiurok.ru)
41.	Спуск в низкой стойке. Подъем ступающим шагом. Совершенствование скользящего шага с палками. Игра «Быстрый лыжник».	1	Конспект урока по лыжной подготовке 1 класс (multiurok.ru)
42.	Подъем лесенкой. Спуск в низкой стойке. Совершенствование скользящего шага. Подвижные игры.	1	Конспект урока по лыжной подготовке 1 класс (multiurok.ru)
43.	Попеременный двухшажный ход (работа ног). Совершенствование спуска в низкой стойке.	1	ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ "Обучение технике попеременного 2х/ш хода" (multiurok.ru)
44.	Попеременный двухшажный ход (работа ног). Совершенствование спуска в низкой стойке.	1	ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ "Обучение технике попеременного 2х/ш хода" (multiurok.ru)
45.	Попеременный двухшажный ход (работа рук). Совершенствование спусков и подъемов.	1	ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ "Обучение технике попеременного 2х/ш хода" (multiurok.ru)
46.	Попеременный двухшажный ход (работа рук). Совершенствование спусков и подъемов.	1	ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ "Обучение технике попеременного 2х/ш хода" (multiurok.ru)
47.	Попеременный двухшажный ход (согласованность работы рук и ног). Эстафеты.	1	ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ "Обучение технике попеременного 2х/ш хода" (multiurok.ru)
48.	Инструкция ИОТ- 018-11 Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе с помощью рук.	1	План-конспект Лазание по гимнастической скамейке (multiurok.ru)
49.	Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе с помощью рук.	1	План-конспект Лазание по гимнастической скамейке (multiurok.ru)
50.	Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе с помощью рук.	1	План-конспект Лазание по гимнастической скамейке (multiurok.ru)
51.	Инструкция ИОТ- 018-11 Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа	1	План-конспект Лазание по гимнастической скамейке (multiurok.ru)

	на животе с помощью рук.		
52.	Лазание по гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом.	1	План-конспект Лазание по гимнастической скамейке (multiurok.ru)
53.	Перекаты в группировке. Перекат в группировку из положения упор присев.	1	План-конспект Лазание по гимнастической скамейке (multiurok.ru)
54.	Перекаты в группировке. Перекат в группировку из положения упор присев. Кувырок вперед. Подвижные игры.	1	
55.	Подтягивание из положения вис прямым и обратным хватом. Вис согнув руки прямым и обратным хватом. Подвижные игры.	1	Подтягивание из вися - Физкультура (multiurok.ru)
56.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Подвижные игры.	1	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (multiurok.ru)
57.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Подвижные игры.	1	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (multiurok.ru)
58.	Прыжки в длину с разбега. Бег 500 метров. Подвижные игры.	1	Конспект урока физкультуры по теме " Равномерный бег до 5 минут на 500 метров" 1 класс " Школа России" (multiurok.ru)
59.	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Подвижные игры с использованием метания мяча.	1	
60.	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Подвижные игры с использованием метания мяча.	1	
61.	Высокий старт. Пробегание отрезка до 30 метров с высокого старта. Подвижные игры.	1	Поурочная разработка «Тестирование бега на 30 метр с высокого старта» План-конспект урока по физкультуре (1 класс) на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
62.	Высокий старт. Бег 30 метров с высокого старта. Метание мяча на дальность с места. Подвижные игры.	1	Поурочная разработка «Тестирование бега на 30 метр с высокого старта» План-конспект урока по физкультуре (1 класс) на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
63.	Высокий старт. Бег 30 метров с высокого старта. Метание мяча на дальность с места. Подвижные игры.	1	Поурочная разработка «Тестирование бега на 30 метр с высокого старта» План-конспект

			урока по физкультуре (1 класс) на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
64.	Метание мяча на дальность с места. Бег до 800 метров в среднем темпе.	1	
65.	Эстафетный бег (передача эстафеты). Подвижные игры.	1	Обучению метанию на дальность с места (multiurok.ru)
66.	Эстафетный бег (передача эстафеты). Подвижные игры. Подведение итогов учебного года.	1	Обучению метанию на дальность с места (multiurok.ru)