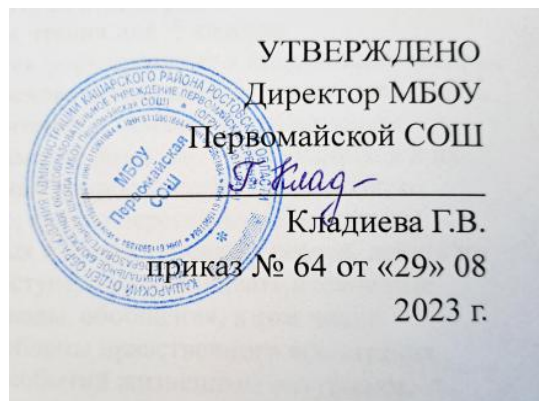


Первомайское Кашарского района Ростовской области  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Первомайская средняя общеобразовательная школа



## **Рабочая программа**

по **Физической культуре**  
(учебный предмет, курс)  
**2023-2024 учебный год**

Уровень общего образования (класс)

Основное общее 8-класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее)

Количество часов: 67ч.

Учитель: Кошиковский А.Н.

Категория: 1

Программа разработана на основе \_

Авторской программы основного общего образования и рабочей программой «Физическая культура. 1-11 классы.»

Учебник: А.П. Матвеев (М.: Просвещение, 2016)

## Планируемые результаты изучения курса «Физическая культура»

Планируемые результаты изучения курса «Физическая культура» Личностные, **мета предметные и предметные результаты** освоения учебного предмета Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно

**Мета предметными**, предметными и личностными результатами. Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства обучающихся проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры. В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности. В области нравственной культуры:
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. В области трудовой культуры:
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. В области эстетической культуры:
- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо. В области коммуникативной культуры:
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности. В области физической культуры:
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и спортивной деятельности; - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Мета предметные результаты характеризуют уровень сформированной качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин. Универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Мета предметные** результаты проявляются в различных областях культуры В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и дефинитного (отклоняющегося от норм) поведения. В области нравственной культуры:
  - бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
  - проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. В области трудовой культуры:
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления. В области эстетической культуры:
- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия. В области коммуникативной культуры:
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника. В области физической культуры:
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, которой приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

#### **Ученик научится:**

ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и

различать их между собой;

организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила

поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;

составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;

проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);

составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

демонстрировать уровень физической подготовленности:

<b>8 класс</b>	<b>Мальчики</b>			<b>Девочки</b>		
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
Виды испытаний						
Прыжок в длину с места	195	185	175	185	170	160
Прыжок в длину с разбега	390	370	350	360	340	320
Прыжок в высоту с разбега	115	110	105	105	100	95
Прыжки со скакалкой за 30с.	50	40	30	55	45	35
Поднимание туловища за 30с	25	22	20	23	19	16
Отжимание	34	25	12	20	17	10
Отжимание в упоре на брусьях	12	8	5	-	-	-
Подтягивание	11	9	7	18	13	8
Поднимание ног до<90градусов	14	11	9	17	14	11
Метание мяча на дальность	34	31	28	30	27	25
Челночный бег 6X10	16.0	17.0	18.0	17.0	18.0	19.0
Бег 1000м	4.10	4,40	5,00	4.50	5.10	5.30
Бег 1500м	6,40	7,30	9,00	7,20	8,50	10,00
Бег 800м	3,00	3,20	4,20	3,50	4,10	5,20
Бег 400м	1,15	1,31	1,50	1,35	1,43	2,20
Бег 60м	8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	11,0
Бег 30м	4.6	5.2	5.7	5,0	5.7	6,2
Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с	12	10	8	13	11	9
Бросок набивного мяча (1кг.м)	11	9	6	9	7	5
Вис на перекладине (сек)	42	32	18	26	22	12
Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге	11	9	7	10	8	6
Бег 2000м, 3000м-мальчики	15.30	16.30	17.30	12.30	13.30	14.30

### Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

### СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА физической культуры 8-класса входит:

#### 1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы само регуляции и самоконтроля.

Для прохождения программы в основной школе в учебном процессе можно использовать следующие учебник: Вилинский, М. Я. Физическая культура. 5-9 кл. : учеб. Для общеобразоват. учреждений М. Я. Вилинский, Т.Ю.Торочкова, И. М. Туревский; под общей редакции М. Я. Вилинского.- М.: Просвещение, 2011./ Лях В. И. Физическая культура. : учеб. Для общеобразоват. М.: Просвещение, 2016. А.П. Матвеев программный материал делится на две части –*базовую и вариативную*. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7-8 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию раздела, так и по мере освоение умений и навыков.

По окончанию основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончанию основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

#### Распределения учебного программного материала по физической культуре (5-8 класс)

№ п/п	Вид программного материала	Класс			
		5	6	7	8
1	<b>Базовая часть</b>				<b>60</b>

1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры (волейбол)				10
1.3	Гимнастика с элементами акробатики				14
1.4	Легкая атлетика				25
1.5	Кроссовая подготовка				8
2	<b>Вариативная часть</b>				<b>10</b>
2.1	Баскетбола				10
	<b>Итого:</b>				<b>67</b>

## **1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы само регуляции и самоконтроля.**

### **1.1.**

7-8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

### **1.2. Социально-психологические основы.**

7-8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

### **1.3 Культурно-исторические основы.**

7-8 класс. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

### **1.4. Приёмы закаливания.**

7-8 классы. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоёмах.

### **1.5. Подвижные игры.**

#### **Волейбол**

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

#### **Баскетбол**

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведения подвижных игр и игровых заданий.

#### **1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

8-9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития само регуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей

#### **1.7. Легкоатлетические упражнения.**

5-9 классы. Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований и занятий. Помощь в судействе.

#### **1.8. Кроссовая подготовка.**

5-9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Задачи** физического воспитания учащихся 5-9 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, на основе систем организма; работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиями физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Рабочий план составлен с учётом следующих нормативных документов:

-Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г.№329-ФЗ(ред.от 21.04.2011г.)

-Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г.№751

-Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004г.№1312(ред. От 30.08.2010г.);

- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г.№1235;

-Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года.

Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г.№1101-р;

- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г.№06-499;

-О концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011г.№163-р.



В соответствии с календарным учебным графиком работы МБОУ Первомайской СОШ, расписанием уроков на 2022-2023 учебный год количество часов по физической культуре в 8 классе составляет **2 часа в неделю** – 68 часов в год.

В связи с праздничными днями и перенесенными выходными днями (Постановление Правительства РФ № 1505 от 29.08 2022г. «О переносе выходных дней в 2023 году») проект Постановления Правительство РФ № 1314 от 10.08.2023г. «О переносе выходных дней в 2023году» произошло уплотнение учебного материала. Недостаток учебного времени компенсирован путём интеграции тем курса. Программа будет пройдена за 67 часов.

### Календарно-тематическое планирование 8-класса

Р-разучивание

С-совершенствование

П-повторение

У-учет

№	Тема	Количес тво часов	Дата	
			План	Факт
<b>Легкая атлетика.</b>		<b>18ч</b>		
1	1-Инструкция №-1 (меры безопасности) 2-Р-низкий старт стартовый разгон. 3-С-Бег 60 м.	1	4.09	
2	1) С- низкий старт 2)П-Бег 60 м. 3)Р-прыжки в длину с разбега	1	5.09	
3	1) У- низкий старт 2)С-Бег 60 м. 3)З-прыжки в длину с разбега	1	11.09	
4	1)С-Бег 60 м. 2)З-прыжки в длину с разбега 3) Подтягивание из виса	1	12.09	
5	1)У-бег 60 м 2) С-Прыжки в длину с разбега 3) Подтягивание из виса	1	18.09	
6	1-С-Прыжки в длину с разбега 2-Р- метание мяча 3) Подтягивание из виса	1	19.09	
7	1-У-Прыжки в длину с разбега 2-З- метание мяча 3) Бег 200м	1	25.09	
8	1-С- метание мяча	1	26.09	

	2-Бег -500 м. 3-Спортивно-подвижные игры Физическая культура в современном обществе.			
9	1-С- метание мяча 2-Бег -500 м. 3-Спортивно-подвижные игры Физическая культура в современном обществе.	1	2.10	
10	1-У- метание мяча 2-Бег -500 м. Физическая культура в современном обществе.	1	3.10	
11	1-Р-Прыжки в высоту 2-Челночный бег 4*9м. 3-Спортивно-подвижные игры	1	9.10	
12	1-З-Прыжки в высоту 2-Челночный бег 4*9м. 3-Спортивно-подвижные игры	1	10.10	
13	1-З-Прыжки в высоту 2-Челночный бег 4*9м. 3-Спортивно-подвижные игры	1	16.10	
14	1)З-эстафета 4*60м. 2) Спортивные игры 3) Бег 1000м. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1	17.10	
15	1)С-эстафета 4*60м. 2) Спортивные игры 3) Бег 1000м Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1	23.10	
16	1)С-эстафета 4*60м. 2) Спортивные игры 3) Бег 1000м Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1	24.10	
17	1)С-эстафета 4*60м. 2) Спортивные игры 3) Бег 1000м Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1	7.11	
18	1)У-эстафета 4*60м. 2) Спортивные игры 3)Бег 1000м	1	13.11	

<b>Гимнастика</b>		<b>14ч.</b>		
19	1-Инструкция №-2 (меры безопасности) 2-строевые приемы (повороты в движении) 3)Висы и упоры	1	14.11	
20	1-Акробатика :кувырок назад в упор стоя ноги врозь 2- Висы и упоры 3-Подвижные игры	1	20.11	
21	1-Акробатика : У- стойка на голове и руках, кувырок назад в полу шпагат 2- Висы и упоры 3-Подвижные игры	1	21.11	
22	1-Акробатика: Р- «Мост» и поворотом на одно колено, стойка на лопатках и стойка на голове и руках 2-У- Простые висы и упоры 3-Подвижные игры	1	27.11	
23	1-Акробатика: Р- «Мост» и поворотом на одно колено, стойка на лопатках и стойка на голове и руках 2-У- Простые висы и упоры 3-Подвижные игры	1	28.11	
24	1-Акробатика :П-«Мост» и поворотом на одно колено , стойка на лопатках стойка на голове и руках 2-У- Сложные висы и упоры 3-Подвижные игры	1	4.12	
25	1-Акробатика :С- «Мост» и поворотом на одно колено, стойка на лопатках стойка на голове и руках 2- Лазание в дв стойка на голове и руках приема 3-Подтягивание	1	5.12	
26	1-Акробатика :С- «Мост» и поворотом на одно колено, стойка на лопатках стойка на голове и руках 2- Лазание в дв стойка на голове и руках приема 3-Подтягивание	1	11.12	
27	1-Акробатика: «Мост» и поворотом на одно колено У-, стойка на лопатках стойка на голове и руках 2- Лазание в два приема 3-Подтягивание	1	12.12	

28	1- Лазание в два приема 2-Подтягивание 3-низкая перекладина подъем с переворотом махом одной, толчком другой, подъем силой	1	18.12	
29	1-У- Лазание в два приема 2-Подтягивание 3-низкая перекладина подъем с переворотом махом одной, толчком другой, подъем силой	1	19.12	
30	1У-низкая перекладина подъем с переворотом 2-Равновесие на бревне ходьба разным способом 3-опорные прыжки (согнув ноги, боком с поворотом на 90гр.	1	25.12	
31	1-У-Равновесие на бревне ходьба разным способом 2- опорные прыжки (согнув ноги, боком с поворотом на 90гр 3-Танцевальные упражнения	1	26.12	
32	1- опорные прыжки (согнув ноги, боком с поворотом на 90гр 2-Танцевальные упражнения 3-Общая физическая подготовка	1	9.01	
<b>Спортивные игры</b>		<b>20 ч</b>		
33	<b>Волейбол (10ч.):</b> Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности	1	15.01	
34	1-Перемещения волейболиста 2- Передача мяча сверху двумя руками 3- учебная игра (пионер бол)	1	16.01	
35	1-Передача мяча сверху двумя руками 2-Прием мяча снизу над собой 3- учебная игра	1	22.01	
36	1-Передача мяча сверху двумя руками 2-Прием мяча снизу над собой 3- учебная игра	1	23.01	
37	1-Передача мяча сверху двумя руками 2-Прием мяча снизу над собой 3- учебная игра	1	29.01	
38	1-У-Передача мяча сверху двумя руками 2-Прием мяча снизу над собой	1	30.01	

	3- учебная игра			
39	1-Прием мяча снизу над собой 2-Нижняя прямая подача 3- учебная игра	1	5.02	
40	1-У-Прием мяча снизу над собой 2-Нижняя прямая подача 3-прием подачи зону 3	1	6.02	
41	1-Нижняя прямая подача 2-прием подачи зону 3 3- учебная игра	1	12.02	
42	1-Нижняя прямая подача 2-прием подачи зону 3 3- учебная игра	1	13.02	
43	<b>Баскетбол (10ч.)</b> Т.Б. на занятиях по баскетболу. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	1	19.02	
44	1- бег с изменением направления и скорости 2-передача мяча одной рукой от плеча 3-Учебная игра 3*3	1	20.02	
45	1- бег с изменением направления и скорости 2- передача мяча одной рукой от плеча 3-Учебная игра 3*3	1	26.02	
46	1- бег с изменением направления и скорости 2- передача мяча одной рукой от плеча 3-Учебная игра 3*3	1	27.02	
47	1- У- Ведения мяча с изменением направления и высоты отскока 2-передача мяча двумя руками с отскоком от пола 3-Учебная игра 3*3	1	4.03	
48	1- передача мяча двумя руками с отскоком от пола 2-передача мяча при встречном движении 3-Учебная игра 3*3	1	5.03	
49	1-У- передача мяча двумя руками с отскоком от пола 2- передача мяча при встречном движении 3-Учебная игра 3*3	1	11.03	
50	1- передача мяча при встречном движении 2-ведения мяча с изменением направления и обводка препятствий 3-Учебная игра 4*4	1	12.03	
51	1- передача мяча при встречном движении	1	18.03	

	2-ведения мяча с изменением направления и обводка препятствий 3-Учебная игра 4*4			
52	1-У- ведения мяча с изменением направления и обводка препятствий 2-Бросок одной рукой от плеча с места 3-Учебная игра 4*4	1	19.03	
<b>Легкая атлетика.</b>		<b>18ч</b>		
53	1-Инструкция №-1 (меры безопасности) 2-П-низкий старт 3-С-Бег 60 м. Спортивная подготовка	1	1.04	
54	1) С- низкий старт 2)П-Бег 60 м. 3)П-прыжки в длину с разбега Спортивная подготовка	1	2.04	
55	1) У- низкий старт 2)С-Бег 60 м. 3)З-прыжки в длину с разбега Адаптивная физическая культура.	1	8.04	
56	1-С-Прыжки в длину с разбега 2-Р- метание мяча (150гр.) 3) Подтягивание из вися. Коррекция осанки и телосложения.	1	9.04	
57	1)У-бег 60 м 2) С-Прыжки в длину с разбега 3) Подтягивание из вися Коррекция осанки и телосложения.	1	15.04	
58	1-С-Прыжки в длину с разбега 2-Р- метание мяча (150гр.) 3) Подтягивание из вися Восстановительный массаж.	1	16.04	
59	1-У-Прыжки в длину с разбега 2-З- метание мяча (150гр.) 3- Бег 400м Восстановительный массаж.	1	22.04	
60	1У- метание мяча 2-Бег -500 м. 3-Спортивно-подвижные игры Восстановительный массаж.	1	23.04	
61	<b>Кроссовая подготовка (10ч.)</b> Равномерный бег по пересеченной местности.. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Составления плана спортивной подготовки.	1	27.04	
62	Равномерный бег по пересеченной местности..	1	6.05	

	Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Составления плана спортивной подготовки.			
63	Равномерный бег по пересеченной местности.. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Составления плана спортивной подготовки.	1	7.05	
64	Равномерный бег по пересеченной местности.. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Составления плана спортивной подготовки.	1	13.05	
65	Равномерный бег по пересеченной местности.. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Составления плана спортивной подготовки.	1	14.05	
66	Равномерный бег по пересеченной местности.. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Особенность составления планов тренировочных занятий	1	20.05	
67	Равномерный бег по пересеченной местности.. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Особенность составления планов тренировочных занятий	1	21.05	
<b>Итого:</b>		<b>67ч.</b>		

<p>СОГЛАСОВАНО:</p> <p>Протокол заседания педагогического совета МБОУ Первомайской СОШ от 29.08.2023 года № 1</p> <p><u>Г. Кладиева</u> /Кладиева Г.В./</p> <p>Подпись председателя педагогического совета</p>	<p>СОГЛАСОВАНО:</p> <p>Заместитель директора МБОУ Первомайской СОШ</p> <p><u>А.И. Зинченко</u> /Зинченко А.И./</p> <p>ФИО</p>
--	---

