

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Старостаничная средняя общеобразовательная школа
Каменского района Ростовской области

«Утверждаю»
Директор МБОУ Старостаничной СОШ
Приказ от 31.08.2023 № 510
О.А.Колесникова
М.П.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
_____ (учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс)
_____ основное общее образование 8 в класс
_____ (начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием
_____ класса)

Количество часов 68

Учитель Манукало Мария Евгеньевна.
_____ (Ф.И.О.)

Программа разработана на основе
программы «Физическая культура» классы / Лях В.И, Зданевич А.А - М.: «Просвещение», 2020г.

(указать примерную программу/ программы, издательство, год издания при
наличии)

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В результате изучения предмета физическая культура у восьмиклассника будут сформированы предметные знания и умения, предусмотренные программой, а также личностные и метапредметные (регулятивные, познавательные, коммуникативные) универсальные учебные действия как основа умения учиться.

ФГОС устанавливает требования к результатам освоения обучающимися программ основного общего образования, в том числе адаптированных:

Личностным, включающим:

осознание российской гражданской идентичности;
готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению;
ценность самостоятельности и инициативы;
наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности;
сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом;

Метапредметным, включающим:

освоение обучающимися межпредметных понятий (используются в нескольких предметных областях и позволяют связывать знания из различных учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности), учебных модулей в целостную научную картину мира) и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные);
способность их использовать в учебной, познавательной и социальной практике;
готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;
овладение навыками работы с информацией: восприятие и создание информационных текстов в различных форматах, в том числе цифровых, с учетом назначения информации и ее целевой аудитории;

Предметным, включающим:

освоение обучающимися в ходе изучения учебного предмета научных знаний, умений и способов действий, специфических для соответствующей предметной области;
предпосылки научного типа мышления;
виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов.

Требования к результатам освоения адаптированной программы основного общего образования обучающимися с ОВЗ учитывают в том числе

особенности их психофизического развития и их особые образовательные потребности.

Научно-методологической основой для разработки требований к личностным, метапредметным и предметным результатам обучающихся, освоивших программу основного общего образования, является системно-деятельностный подход.

Личностные результаты освоения программы основного 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 освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на ее основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

Гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;
неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
представление о способах противодействия коррупции;
готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;
готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

Патриотического воспитания:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;
ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;
уважение к символам России, государственным праздникам, историческому

и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

Духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;

готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;

активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

Эстетического воспитания:

восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;

понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;

стремление к самовыражению в разных видах искусства.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни;

ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

умение принимать себя и других, не осуждая;

умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

Метапредметные результаты освоения программы основного общего образования, в том числе адаптированной, должны отражать:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);

устанавливать существенный признак классификации, основания для

обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;
предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;
выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;
делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;
самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

2) базовые исследовательские действия:

использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;
формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;
формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;
проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;
оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования (эксперимента);
самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;
прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;

3) работа с информацией:

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;
выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;
самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;
оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение системой универсальных учебных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков у обучающихся.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;

выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;

понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;

в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;

сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);

самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов;

2) совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнений, «мозговые штурмы» и иные);

выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;

оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;

сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

Овладение системой универсальных учебных коммуникативных действий

обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;
ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);
самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;

составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;

делать выбор и брать ответственность за решение;

2) самоконтроль:

владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;

давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;

учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;

объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;

оценивать соответствие результата цели и условиям;

3) эмоциональный интеллект:

различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;

выявлять и анализировать причины эмоций;

ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;

регулировать способ выражения эмоций;

4) принятие себя и других:

осознанно относиться к другому человеку, его мнению;

признавать свое право на ошибку и такое же право другого;

принимать себя и других, не осуждая;

открытость себе и другим;

осознавать невозможность контролировать все вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

Предметные результаты освоения программы основного общего

образования с учетом специфики содержания предметных областей, включающих конкретные учебные предметы, ориентированы на применение знаний, умений и навыков обучающимися в учебных ситуациях и реальных жизненных условиях, а также на успешное обучение на следующем уровне образования.

Требования к освоению предметных результатов программ основного общего образования на базовом и углубленном уровнях на основе их преемственности и единства их содержания обеспечивают возможность изучения учебных предметов углубленного уровня, в том числе по индивидуальным учебным планам, с использованием сетевой формы реализации образовательных программ, электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, в том числе в целях эффективного освоения обучающимися иных учебных предметов базового уровня, включая формирование у обучающихся способности знать определение понятия, знать и уметь доказывать свойства и признаки, характеризовать связи с другими понятиями, представляя одно понятие как часть целого комплекса, использовать понятие и его свойства при проведении рассуждений, доказательства и решении задач (далее - свободно оперировать понятиями), решать задачи более высокого уровня сложности.

По учебному предмету «Физическая культура»:

- 1) формирование привычки к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой;
- 2) умение планировать самостоятельные занятия физической культурой и строить индивидуальные программы оздоровления и физического развития;
- 3) умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 4) организацию самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- 5) умение оказывать первую помощь при травмах (например: извлечение и перемещение пострадавших, проведение иммобилизации с помощью подручных средств, выполнение осмотра пострадавшего на наличие наружных кровотечений и мероприятий по их остановке);
- 6) умение проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности, наблюдение за динамикой развития своих физических качеств и двигательных способностей, оценивать состояние организма и определять тренирующее воздействие занятий физическими упражнениями, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

7) умение выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;

8) владение основами технических действий и приемами различных видов спорта, их использование в игровой и соревновательной деятельности;

9) умение повышать функциональные возможности систем организма при подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Достижение результатов освоения программы основного общего образования обеспечивается посредством включения в указанную программу предметных результатов освоения модулей учебного предмета «Физическая культура».

Организация вправе самостоятельно определять последовательность модулей и количество часов для освоения обучающимися модулей учебного предмета «Физическая культура» (с учетом возможностей материально-технической базы Организации и природно-климатических условий региона).

Содержание учебного предмета.

Федеральный базисный учебный план для общеобразовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение физической культуры основного общего образования ФГОС ООО в 8 классе в объеме 70 часов в год, 2 часа в неделю. В соответствии с календарным графиком образовательной деятельности МБОУ Старостоничной СОШ на 2023-2024 учебный год и расписанием уроков программа будет выполнена в 8 за 68 часов, за счет объединения тем «Технике опорного прыжка ноги врозь через козла», «Техника замаха и угла вылета снаряда» и «Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега».

Лёгкая атлетика 23ч

Ознакомятся со значением легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Запомнят упражнения для организации самостоятельных тренировок и понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Научатся использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.

Кроссовая подготовка 7ч

Длительный бег на выносливость, бег длительностью от 5 до 10 минут. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Гимнастика с элементами акробатики 17ч

Овладеют способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений; В гимнастических и

акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

Спортивные игры 20ч

Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема раздела	Кол-во часов	Сроки прохождения	Формируемые универсальные учебные действия.				Электронные образовательные ресурсы
				Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные	
1	Лёгкая атлетика	23	01.09-09.10 19.04-31.05	Освоение обучающимися межпредметных понятий, учебных модулей и научную картину мира.	Овладения навыками работы с информацией: восприятие и создание информационных текстов в различных формах, в том числе цифровых, с учетом названия информации и ее целевой аудитории.	Способность использовать в учебной, познавательной и социальной практике.	Готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогическим и работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории.	Российская электронная школа. https://resh.edu.ru/
2	Кроссовая подготовка	7	13.10-20.10 05.04-15.04	Освоение обучающимися межпредметных	Овладения навыками работы с информацией:	Способность использовать в учебной,	Готовность к самостоятельному планированию	Российская электронная школа.

				понятий, учебных модулей и научную картину мира.	восприятие и создание информационных текстов в различных формах, в том числе цифровых, с учетом названия информации и ее целевой аудитории.	познавательной и социальной практике.	и осуществлению учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогическим и работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории.	https://resh.edu.ru/
3	Гимнастика с элементами акробатики	17	23.10-29.12	Освоение обучающимися межпредметных понятий, учебных модулей и научную картину мира.	Овладения навыками работы с информацией: восприятие и создание информационных текстов в различных формах, в том числе цифровых, с учетом названия информации и ее целевой аудитории.	Способность использовать в учебной, познавательной и социальной практике.	Готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогическим и работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной	Российская электронная школа. https://resh.edu.ru/

							образовательной траектории.	
4	Спортивные игры	20	12.01-01.04	Освоение обучающимися межпредметных понятий, учебных модулей и научную картину мира.	Овладения навыками работы с информацией: восприятие и создание информационных текстов в различных формах, в том числе цифровых, с учетом названия информации и ее целевой аудитории.	Способность использовать в учебной, познавательной и социальной практике.	Готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогическим и работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории.	Российская электронная школа. https://resh.edu.ru/

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела и темы урока	Количество часов	Дата проведения урока	
			план	Факт
Легкая атлетика 12				
1	Инструктаж по Т.Б легкой атлетике.	1	01.09	
2	Обучить технике бегуна дистанции 30 м.	1	04.09	
3	Обучение стартовому разгону из различных И. П.	1	08.09	
4	Обучение техники высокого старта.	1	11.09	
5	Обучение техники низкого старта.	1	15.09	
6	Развитие скоростной выносливости.	1	18.09	
7	Обучить технике метания малого мяча.	1	22.09	
8	Обучить технике метания малого мяча метание мяча с 4 – 5 шагов.	1	25.09	
9	Обучить технике скрестного шага в метании мяча.	1	29.09	
10	Обучение технике прыжка в длину с 2 шагов.	1	02.10	
11	Обучение технике разбега в прыжок в длину.	1	06.10	
12	Обучение технике прыжка в длину с 5 – 7 шагов разбега.	1	09.10	
Кроссовая подготовка 3				
13	Развитие выносливости.	1	13.10	
14	Развитие силовой выносливости.	1	16.10	
15	Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения.	1	20.10	
Гимнастика с элементами акробатики 17				
16	Инструктаж по гимнастике. Обучение строевым приемам.	1	23.10	
17	Обучение поворотам на месте, перестроениям в 2 колонны и 2 шеренги.	1	27.10	
18	Обучению кувырка вперед и назад.	1	10.11	
19	Обучению технике стойки на лопатках.	1	13.11	
20	Развитие гибкости. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	1	17.11	
21	Обучение прыжкам «змейкой» через скамейку.	1	20.11	
22	Обучение упражнениям в висах и упорах.	1	24.11	
23	Обучение упражнения в висах и упорах.	1	27.11	
24	Обучение упражнениям на бревне.	1	01.12	
25	Обучение упражнению на бревне.	1	04.12	

	Повторить упражнения в висах и упорах.			
26	Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки).	1	08.12	
27	Развитие силовых способностей. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения на гибкость.	1	11.12	
28	Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	1	15.12	
29	Развитие координационных способностей.	1	18.12	
30	Обучение технике опорного прыжка ноги врозь через козла.	1	22.12	
31	Обучение технике опорного прыжка ноги врозь через козла.	1	25.12	
32	Обучение технике опорного прыжка ноги врозь через козла.	1	29.12	
Спортивные игры 20				
33	Инструктаж по баскетболу.	1	12.01	
34	Обучение стойке баскетболиста.	1	15.01	
35	Обучение остановке «двумя шагами» после ведения мяча; Остановка «двумя шагами» после ловли мяча в движении.	1	19.01	
36	Обучение технике ловли и передачи мяча.	1	22.01	
37	Обучение передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.	1	26.01	
38	Обучение технике ведения мяча.	1	29.01	
39	Обучение технике ведения мяча в низкой, высокой стойке.	1	02.02	
40	Обучение технике броска в кольцо.	1	05.02	
41	Обучить технике вырывание и выбивание мяча.	1	09.02	
42	Обучение перехвату мяча.	1	12.02	
43	Обучение технике ведения два шага бросок.	1	16.02	
44	Обучение технике ведения два шага бросок.	1	19.02	
45	Обучение технике штрафного броска.	1	26.02	
46	Обучение технике штрафного броска.	1	01.03	
47	Обучение технике броска с боку касанием о щит.	1	04.03	
48	Обучение быстрому прорыву.	1	11.03	
49	Учебная игра. Использование ранее изученных приемов.	1	15.03	
50	Учебная игра. Использование ранее изученных приемов.	1	18.03	
51	Учебная игра. Использование ранее изученных приемов.	1	22.03	
52	Учебная игра. Использование ранее	1	01.04	

	изученных приемов			
Кроссовая подготовка 4				
53	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Научить технике бега по пересеченной местности.	1	05.04	
54	Научить преодоление различных препятствий.	1	08.04	
55	Обучение техники темпового бега. Мальчики – 1200м, девочки – 800м.	1	12.04	
56	Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой.	1	15.04	
Легкая атлетика 11				
57	Обучение техники высокого старта.	1	19.04	
58	Обучение техники высокого старта.	1	22.04	
59	Обучение технике эстафетного бега.	1	26.04	
60	Обучение развитие скоростных способностей в беге на 30,60 м.	1	03.05	
61	Замаха и углу вылета снаряда.	1	06.05	
62	Замаха и углу вылета снаряда.	1	13.05	
63	Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега.	1	17.05	
64	Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега.	1	20.05	
65	Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега.	1	24.05	
66	Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега.	1	27.05	
67	Прыжки в длину с разбега	1	31.05	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
ОБЖ, физкультуры и технологии
от 29 08 2023 года № 1

_____ Манукало М.Е.
(подпись)

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР
_____ Федотова М.С.
(подпись)

_____ (дата)

«Рекомендовать рабочую программу к утверждению»
Протокол заседания педагогического совета
от 30 08 2023 года № 1

