

Ростовская область Мартыновский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение -
средняя общеобразовательная школа №8 п.Крутобережный

«Утверждаю»
И.о. директора МБОУ - СОШ №8
п. Крутобережный
Мамчур Е.А.
Приказ № 205 от 31.08.2023 г.

Рабочая программа по физической культуре

Уровень общего образования – начальное общее образование, 3 класс

Количество часов в неделю – 2 ч

Количество часов в год - 67 ч.

Учитель - Мурадова Лейла Дамировна

Программа разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
- Примерной программы по Физической культуре и авторской программы В.И. Лях «Физическая культура», М.: «Просвещение» 2018 г

2023 – 2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по Физической культуре составлена на основе:

- Федерального образовательного стандарта начального общего образования (утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 31.05.2021 № 286 с изменениями и дополнениями);
- примерной программы начального общего образования по Физической культуре с учетом авторской программы по Физической культуре В.И. Лях . Физическая культура. Учебник для общеобразовательных организаций. Физическая культура. 3 класс. В.И. Лях УМК «Школа России» Москва « Просвещение» 2018 г.; Образовательной программы начального общего образования МБОУ – СОШ №8 п.Крутобережный;
- учебного плана МБОУ — СОШ №8 п. Крутобережный на 2023 – 2024 учебный год;
- Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования на 2023 – 2024 г.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника Физическая культура: Учебник для 1-4 кл. общеобразовательных учреждений / В.И. Лях / Под ред. В.И. Ляха, Москва « Просвещение» 2018 г. Рекомендовано Министерством образования и науки РФ;

Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекта обусловлен основной образовательной программой начального общего образования МБОУ-СОШ №8 п. Крутобережный

В соответствии с ФГОС НОО и ООП НОО МБОУ-СОШ № 8 п. Крутобережный данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП НОО включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты, в том числе на формирование планируемых результатов освоения междисциплинарных программ. «Формирование универсальных учебных действий», «Формирование ИКТ-компетентности», «Основы проектно-исследовательской деятельности».

Новизна программы Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Межпредметные связи

Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) – достигается формирование физической культуры личности.

Цель физического воспитания в 3 классе – содействие всестороннему и гармоничному развитию личности. Это понятие включает в себя крепкое здоровье, соответствующий уровень развития двигательных способностей и физического развития, необходимые знания и навыки в области физической культуры, мотивы и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

При изучении физической культуры реализуются следующие задачи:

- **укрепление** здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- **развитие** жизненно важных двигательных умений и навыков (координационных способностей – точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений,

равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве; кондиционных способностей – скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости), формирование опыта двигательной деятельности;

- **овладение** общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- **воспитание:** познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности, дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- **выработка** представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, соблюдение правил безопасности во время занятий;
- **содействие** развитию психических процессов (представления, памяти, мышления) в ходе двигательной деятельности;
- **формирование** элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.

Общая характеристика учебного предмета.

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, стоящих на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой).

При организации целостного образовательного процесса в 3 классе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. Программа ориентирована на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается, прежде всего, выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности.

В процессе овладения физической культурой происходит формирование общеучебных умений, навыков и овладение способами деятельности. Так, в структуре познавательной деятельности это простейшие наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью, умения принимать творческие решения в процессе подвижных игр или соревнований. В речевой деятельности это умение участвовать в диалоге при обучении двигательным действиям или объяснять правила подвижных игр, умение элементарно обосновывать качество выполнения физических упражнений, используя для этого наглядные образцы. У школьников развиваются организационные умения, связанные с самостоятельным выполнением задания, установлением последовательности упражнений при проведении утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, с изменением физической нагрузки с учетом индивидуальных показаний частоты сердечных сокращений и самочувствия. Развиваются также умения сотрудничать в коллективе сверстников в процессе проведения подвижных игр и спортивных соревнований.

Знания: влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, проведении закаливающих процедур, режим дня и двигательный режим, элементарные знания о правилах и формах занятий физическими упражнениями, доступными видами спорта в свободное время, о спортивных достижениях.

Двигательные умения и навыки: В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основы движений в ходьбе: ходьба с изменением направления, длины и широты шагов, широким свободным шагом с сохранением осанки, с различным положением и движением рук, в полуприседе и приседе, с остановками по сигналу, различная по технике, построению и темпе.

Бег: различный по технике, направлению и построению, коротким, средним и длинным шагом, равномерный по выносливости до 6 мин, челночный бег, с преодолением препятствий, на скорость, в чередовании с ходьбой, с максимальной скоростью бегать 30 м по дорожке стадиона, быстро стартовать с высокого старта.

Прыжки: с продвижением, с поворотами на 90⁰ и 180⁰, многоскоки, спрыгивание, впрыгивание, через препятствие, через короткую скакалку на обеих ногах с промежуточным прыжком на месте, сильно отталкиваться и приземляться на обе ноги при прыжках в длину с места прыгать в высоту с прямого разбега с 3-5 шагов, совершать опорные прыжки на горку из гимнастических матов.

Лазанье: ранее изученными способами, лазать по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет, по канату, лестнице и скамейке на расстояние 4 м.

Полоса препятствий: преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого разбега с 3-5 шагов; прыгать с поворотами на 180 градусов.

Метание: передача мяча по кругу, в колонне, в шеренге сверху, снизу, сбоку, перебрасывание мяча в парах, через сетку, в метаниях на дальность, в цель, в узкие вертикальные цели и на меткость: метать небольшие предметы весом до 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой руками (с места); толкать набивной мяч весом 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 5-6 м.

Равновесие: ходьба на носках по гимнастической скамейке с различным положением рук, с предметами, приставными шагами вперед, с высоким подниманием коленей, с перешагиванием через предметы, повороты на носках, стоя.

В гимнастических и акробатических упражнениях: *строевые упражнения:* ориентировка самих обучающихся – слева, справа, вверху, внизу, впереди, перед, за, между, рядом, друг за другом, через одного; построение в колонну, шеренгу, в круг, равнение в затылок, равнение по носкам, повороты на месте переступанием, повороты на 180⁰, 270⁰ и 360⁰ прыжком, расчет по порядку, перестроение из одной колонны в две, три, на месте и в движении; *общеразвивающие упражнения без предметов:* упражнения на разные группы мышц на месте и в движении, комплексы ОРУ различной

координационной сложности; *общеразвивающие упражнения с предметами*: с большими и малыми мячами, гимнастическими палками, обручем, скакалкой, на гимнастической скамейке из ранее изученных исходных положений; *акробатические упражнения*: группировка в приседе, сидя, группировка лежа на спине, перекаты назад-вперед, сочетание кувырка вперед со стойкой на лопатках; *силовые упражнения*: висы из разных положений, подтягивание, отжимание, с сопротивлением; *подвижные игры*: эстафеты по методу круговой тренировки, «У ребят порядок строгий», «Кто тише», «Кто самый быстрый», «Не задень»;

Баскетбол: ловля и передача мяча на месте и в движении: в кругу, тройках; броски, передача, ведение мяча после ловли, ведение, остановка, поворот, передача или бросок в кольцо или партнеру; *подвижные игры*: «Слушай сигнал», «передал – садись», «Гонка мячей», «Мяч водящему», «Кого называли, тот ловит», «Эстафеты с мячом»;

Пионербол: действия с мячом, бросок мяча двумя руками из-за головы через сетку, передача мяча партнеру, ловля мяча двумя руками, от игрока, от сетки, групповые действия, подача мяча через сетку; *подвижные игры*: «Вперед-назад», «Назад по колонне и по кругу», «Быстро из круга», «Кто точнее», «Навстречу через сетку»;

Футбол: ведение мяча ногой в различных направлениях и с изменением скорости, остановка катящегося мяча ногой, обводка кеглей, удары по мячу, по воротам; *подвижные игры*: «Летающий мяч», «Сильный удар», «Передай соседу», «Кузнечики», «У кого больше мячей».

В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с ходьбой, бегом – «Поезд», «Самолеты», равновесие – «Фигуры», «Не оставайся на полу», «Стоп», «Переправа», лазанье – «Медведь и пчелы», «Раки», «Смелые верхолазы», «Кто скорее через обручи к флажку», прыжки – «Поймай комара», «Скакуны», «С кочки на кочку», метание – «Медведь и пчелы», «Мяч через веревочку», «Мяч в кругу», играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка типа «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол.

Двигательная подготовленность: соответствовать не ниже чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность в эстафетах, играх с элементами РНК.

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Ценностные ориентиры

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Место предмета в базисном учебном плане

В Федеральном базисном образовательном плане на изучение курса «Физическая культура» в каждом классе начальной школы отводится 2 часа. В соответствии с учебным планом школы на 2023 – 2024 учебный год и производственным календарём на 2023 – 2024 год на изучение курса «Физическая культура» отводится 67 часов.

В рабочую программу внесены изменения. В связи с погодно-климатическими условиями и отсутствием материально-технического обеспечения в базовой части программы раздел «Лыжная подготовка» заменяется играми на свежем воздухе в зимний период и т.д., остальные часы отведены на разделы: подвижные игры, гимнастика с элементами акробатики, лёгкая атлетика.

В течение года возможно изменение количества часов на изучение тем программы в связи с совпадением расписания с праздничными днями, днями здоровья, каникулярными днями и другими особенностями функционирования образовательного учреждения. Поэтому некоторые темы могут быть объединены для изучения.

Планируемый результат:

Обучающийся научится:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

Обучающийся получит возможность научиться:

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- метанию небольших предметов и мячей из различных исходных положений;
- ходить бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма;
- уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры;
- осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам);
- соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

Результаты изучения курса.

В результате изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости)
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

Содержание программы

Укрепление здоровья и личная гигиена.

Знания о физической культуре. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.).

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Деятельность оздоровительной направленности. Составление комплексов упражнений физкультминуток и физкультпауз. Проведение физкультминуток и физкультпауз.

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.

Комплексы общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости.

Физическое развитие и физическая подготовка.

Знания о физической подготовке. Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений.

Способы деятельности с общеразвивающей направленностью. Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Изменение физической нагрузки во время

выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения).

Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью.

Жизненно-важные двигательные навыки и умения. Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием. Лазание по гимнастической стенке различными способами и с различной направленностью передвижения. Лазание по гимнастическому канату (произвольным способом).

Акробатические упражнения с элементами гимнастики.

Организуемые команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Акробатические комбинации, состоящие из стоек, упоров, поворотов, перекатов, кувырков вперед, прыжковых упражнений (стоя на месте и с продвижением в разные стороны). Простейшие композиции ритмической гимнастики, состоящие из стилизованных, общеразвивающих, беговых, прыжковых и танцевальных упражнений, выполняемых с различным темпом и амплитудой движений. Большое разнообразие общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.

Упражнения на спортивных снарядах: простейшие комбинации на гимнастической (низкой) перекладине, состоящие из висов и махов; простейшие комбинации на напольном гимнастическом бревне, включающие в себя ходьбу простым и стилизованным шагом, боком приставными шагами; повороты, стойки (на удержание равновесия); опорные прыжки с разбега.

Легкоатлетические упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги». Бег с высокого старта на короткие (30 м) и длинные (1000 м) дистанции. Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень, а также на дальность.

Подвижные игры с элементами спортивных игр. Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости), психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.). Простейшие технические действия из спортивных игр: футбола, баскетбола.

Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости,

координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Преодоление специализированных полос препятствий.

Тематическое планирование

Тема урока	Кол-во часов
ЛЕКАЯ АТЛЕТИКА	
Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Ходьба и бег.	1
Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	1
Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м – тест.	1
Эстафеты. Бег 60 метров – учет.	1
Закрепление. Эстафеты. Бег 60 метров – учет.	1
Прыжок в длину с места.	1
Метание мяча в вертикальную цель.	1
Метание мяча с места на дальность.	1
Метание мяча с разбега.	1
Метание мяча с разбега – учет.	1
Итого:	10
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА.	
Бег в чередовании с ходьбой.	1
Преодоление препятствий.	1
Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест.	1
Переменный бег	1
Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест.	1
Переменный бег	1
Кросс 2000 метров – учет.	1
Итого:	7
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	
Т/ на уроках гимнастики. Акробатика. Строевые упражнения.	1
Акробатика. Строевые упражнения.	1
Акробатика – учет. Строевые упражнения	1
Акробатика. Строевые упражнения.	1

Лазание по канату.	1
Лазание по канату. Сгибание рук в упоре, лежа – тест.	1
Лазание по канату.	1
Лазание по канату – учет.	1
Опорный прыжок на горку гимнастических матов.	1
Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла.	1
Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук.	1
Итого:	11
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА.	
Т/Б на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты.	1
Стойки, передвижения, повороты, остановки. Подтягивание из виса – тест.	1
Ловля и передача мяча на месте.	1
Ловля и передача мяча на месте и с шагом.	1
Ведение мяча в движении.	1
Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – учет	1
Бросок мяча на места.	1
Бросок мяча с шагом.	1
Бросок мяча в движении. Поднимание туловища из положения, лежа – тест.	1
Бросок мяча в кольцо.	1
Бросок мяча в кольцо.	1
Эстафеты с элементами баскетбола. Бросок и ловля мяча – тест.	1
Итого:	18
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.	
Подвижные игры.	1
Подвижные игры.	1
Подвижные игры. Прыжок в длину с места – тест.	1
Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу.	1
Стойки игрока и перемещения. Прыжки через скакалку – тест.	1
Передача мяча сверху двумя руками	1
Передача мяча сверху двумя руками	1

Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии – учет	1
Итого:	8
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.	
Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
Прыжок в высоту с разбега.	1
Прыжок в высоту с разбега – учет.	1
Бег в чередовании с ходьбой.	1
Преодоление препятствий.	1
Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест.	1
Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест.	1
Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м – тест.	2
Эстафеты. Бег 60 метров – учет.	2
Метание мяча в вертикальную цель.	1
Итого:	15
Итого за год - 67 часов	

Согласовано
 протокол заседания методического объединения
 МБОУ-СОШ № 8 п.Крутобережный
 От 17.08.2023 №1
 _____Шевчук Т.В.

Согласовано
 заместитель директора по УВР
 _____Мамчур Е.А.
 30.08. 2023г

