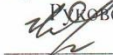


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение Подтелковская № 21 основная общеобразовательная школа  
х.Калашников, Кашарского района, Ростовской области

**«РАССМОТРЕНО»**  
на заседании  
методического совета  
Протокол №1 от 30.08.23 г.  
Руководитель МО  
 /Т.В. Чигридова/

**«СОГЛАСОВАНО»**  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1 от 30.08.23 г

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор МБОУ  
Подтелковской № 21 ООШ  
 /Т.В. Чигридова/  
Приказ № 56 от 31.08.2023 г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета «Физическая культура»  
для 8 класса основного общего образования  
на 2023-2024 учебный год

Рабочая программа разработана учителем  
Л.А. Подкуйко

х. Калашников, 2023

## 1. Пояснительная записка

***Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» для 8 класса разработана на основе:***

Рабочая программа составлена в полном соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 года, № 1897, с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, на основе фундаментального ядра содержания общего образования, примерной программой основного общего образования по физической культуре, авторской учебной программой В.И. Ляха, А. А. Зданевича: «Комплексная программа основного общего образования по физической культуре 1—11 классы», требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования (ФГОС) МБОУ Подтелковской № 21 ООШ на 2023-2024 учебный год.

Реализация программы осуществляется по учебнику: Виленский, М. Я. Физическая культура. 8-9 класс: учебник для общеобразовательных учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общей редакцией М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2023.

***целью программы*** – является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

***Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:***

- Содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям в нашей среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- Обучение основам базовых видов двигательных действий;
- Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма;
- Углубления представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдении правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах.
- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи.

Ведущей идеей курса является формирование устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-

оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности личности через развитие основных физических качеств и способностей.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

В соответствии с учебным недельным планом МБОУ Подтелковской № 21 ООШ на изучение предмета «Физическая культура» в 8 классе отводится 2 часа из обязательной части учебного плана, что за год составляет 68 учебных часа.

## **2. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Выпускник научится:**

#### ***в сфере предметных результатов***

- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; оказывать первую помощь при лёгких травмах; расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- производить наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб;
- определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

- организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

***в сфере метапредметных результатов:***

- определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

***в сфере личностных результатов***

- применять знания об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма для профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- знать правила организации и проведения занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- 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;
- формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую

комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- вести дневник самонаблюдений;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

#### ***в сфере предметных результатов***

- понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

### ***в сфере метапредметных результатов***

- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- выполнять двигательные действия и физические упражнения базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использовать эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### ***в сфере личностных результатов***

- узнать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества, воспитывать чувства ответственности и долга перед Родиной;
- проявлять способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- проявлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- уметь вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- усвоить правила индивидуального и коллективного безопасного образа жизни.

### 3. Содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем.	Форма организации учебных занятий.	Основные виды учебной деятельности.
<b>Лёгкая атлетика</b>		<b>Выполнять</b> правила безопасности при выборе мест занятий, инвентаря и использовании спортивного оборудования.
1. Техника выполнения высокого старта	Комбинированный урок, урок контроля.	<b>Описывать</b> технику выполнения высокого старта, <b>анализировать</b> правильность его выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.
2. Техника выполнения старта с опорой на одну руку	Комбинированный урок, урок контроля.	<b>Описывать</b> технику выполнения старта с опорой на одну руку, <b>анализировать</b> правильность его выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.
3. Бег на короткие дистанции	Комбинированный урок, урок контроля.	<b>Демонстрировать</b> технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат.
4. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Комбинированный урок, урок контроля.	<b>Описывать</b> технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.
5. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Комбинированный урок, урок контроля.	<b>Демонстрировать</b> технику прыжка в длину способом «согнув ноги» в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат).
Кроссовая подготовка		<b>Демонстрировать</b> технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м.
<b>Баскетбол</b>		
1. Ведение мяча	Комбинированный урок, урок контроля.	<b>Выполнять</b> правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности.
2. Передача мяча	Комбинированный урок, урок контроля.	<b>Демонстрировать</b> технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)
3. Бросок мяча	Комбинированный урок, урок контроля.	<b>Демонстрировать</b> технику и результативность броска мяча в корзину двумя



		руками снизу в условиях игровой деятельности
4. Штрафной бросок	Комбинированный урок, урок контроля.	<b>Демонстрировать</b> технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками.
<b>Гимнастика</b>		
1. Круговая тренировка по станциям	Комбинированный урок, урок контроля.	<b>Характеризовать</b> оздоровительную гимнастику как форму организации занятий физической культурой, активно содействующую оздоровлению организма.
2. Слитное выполнение кувырков вперёд-назад	Комбинированный урок, урок контроля.	<b>Раскрывать</b> значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов.
3. Кувырок вперёд в стойку на лопатках(м.), мост из положения стоя(д.)	Комбинированный урок, урок контроля.	<b>Раскрывать</b> значение развития координации движений.
4. Стойка на голове и руках согнувшись(м.) и кувырок назад в сед полушпагат(д.)	Комбинированный урок, урок контроля.	<b>Выполнять</b> упражнения для развития равновесия в статическом и динамическом режиме.
5. Акробатическая комбинация	Комбинированный урок, урок контроля.	<b>Раскрывать</b> значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств
6. Опорный прыжок	Комбинированный урок, урок контроля.	<b>Анализировать</b> правильность выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.
7. Лазание по канату в два приёма	Комбинированный урок, урок контроля.	<b>Описывать</b> технику упражнений из гимнастической комбинации.
<b>Волейбол</b>		
1. Стойка игрока	Комбинированный урок, урок контроля.	Активно <b>взаимодействовать</b> с игроками своей команды при передаче мяча в разные зоны площадки соперника.
2. Передача мяча	Комбинированный урок, урок контроля.	<b>Демонстрировать</b> технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты).
3. Подача мяча	Комбинированный урок, урок контроля.	<b>Описывать</b> технику нижней боковой подачи, <b>анализировать</b> правильность её выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.
4. Приём мяча снизу	Комбинированный урок, урок контроля.	<b>Описывать</b> технику приёма мяча, летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча на разные расстояния.
5. Встречный и линейные эстафеты	Комбинированный урок, урок контроля.	<b>Демонстрировать</b> знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, <b>характеризовать</b> основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры.

#### 4. Календарно – тематическое планирование.

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
<b>Лёгкая атлетика</b>				
1	ТБ на уроках л/а. Бег на короткие дистанции.	1	04.09	
2	Контрольный бег на 30м. Специальные беговые упражнения.	1	05.09	
3	Контроль освоения техники низкого старта. Бег 60 м.	1	11.09	
4	Финиширование. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки.	1	12.09	
5	Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивания).	1	18.09	
6	Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом «перешагивание» ( переход планки).	1	19.09	
7	Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом «перешагивание» (приземление).	1	25.09	
8	Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом «перешагивание». Эстафеты по кругу.	1	26.09	
9	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнут ноги», прыжок с 7-9 шагов.	1	02.10	
10	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов . ОРУ в движение.	1	03.10	
11	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Специальные беговые упражнения.	1	09.10	
12	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Специальные беговые упражнения	1	10.10	
13	Бег по пересеченной местности. Метание мяча в цель.	1	16.10	
14	Бег по пересеченной местности. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м	1	17.10	
15	Бег по пересеченной местности. Метание мяча в горизонтальную цель (1*1) с 5-6 м.	1	23.10	
16	Бег по пересеченной местности. Метание мяча на дальность.	1	24.10	
17	Метание мяча на дальность и в цель. Развитие скоростно-силовых качеств	1	07.11	
<b>баскетбол</b>				
18	Баскетбол. Инструктаж по ТБ на уроках. Стойки, перемещения.	1	13.11	
19	Стойки, перемещения, остановки. Контроль поднимания туловища.	1	14.11	
20	Совершенствование техники элементов баскетбола. Техника перемещений и остановок.	1	20.11	
21	Техника передачи мяча. Контроль челночного бега.	1	21.11	
22	Техника остановок и передача. Приемы и передачи мяча от груди, из-за головы от пола.	1	27.11	
23	Техника передач и приема мяча в движении. Техника ведения в движении и на месте.	1	28.11	

<b>Гимнастика</b>				
24	Гимнастика. Инструктаж по ТБ на уроках. Акробатические упражнения.	1	04.12	
25	Основы знаний. Круговая тренировка.	1	05.12	
26	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Акробатические упражнения.	1	11.12	
27	Строевые упражнения. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове.	1	12.12	
28	Мост из положения стоя. Акробатические комбинации.	1	18.12	
29	Контроль освоения акробатических упражнений. Подтягивание.	1	19.12	
30	Отжимание. Упражнения с гимнастическими палками . Опорный прыжок согнув ноги.	1	25.12	
31	Строевые упражнения, перестроения, опорный прыжок согнув ноги.	1	26.12	
32	Строевые упражнения, перестроения, опорный прыжок ноги врозь.	1	09.01	
33	Опорный прыжок ноги врозь, лазание по канату в два, три приёма.	1	15.01	
34	Контроль освоения упражнений на канате, опорных прыжков.	1	16.01	
<b>волейбол</b>				
35	Волейбол. ТБ на уроках. Тактика нападений и защиты в спортивных играх.	1	22.01	
36	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1	23.01	
37	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах		29.01	
38	Оценка техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	1	30.01	
39	Нападающий удар при встречных передачах.	1	05.02	
40	Нападающий удар при встречных передачах.	1	06.02	
41	Нападающий удар при встречных передачах.	1	12.02	
42	Оценка техники выполнения нападающего удара при встречных передачах.	1	13.02	
43	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в различных сочетаниях. Нижняя прямая подача	1	19.02	
44	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в различных сочетаниях. Нижняя прямая подача	1	20.02	
45	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1	26.02	
46	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1	27.02	
47	Оценка техники выполнения нижней прямой подачи	1	04.03	
48	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.		05.03	
49	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча		11.03	

	снизу двумя руками над собой и на сетку.			
50	Учебная игра в волейбол.		12.03	
	<b>баскетбол</b>			
51	Накрывание мяча. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Вырывание мяча	1	18.03	
52	Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	1	19.03	
53	Перехват мяча во время ведения. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	1	01.04	
54	Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой места	1	02.04	
55	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра.	1	08.04	
	<b>Лёгкая атлетика</b>			
56	Кроссовый бег до 15 мин. Техника старта, стартового разгона. Бег на результат 60 м	1	09.04	
57	Тест бег на выносливость 1000 м.	1	15.04	
58	Метание малого мяча с разбега. Упражнения на развитие скоростных способностей.	1	16.04	
59	Метание мяча на дальность. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками.	1	23.04	
60	Метание малого мяча с разбега. Упражнения на развитие скоростных способностей.	1	23.04	
61	Метание малого мяча с разбега. Упражнения на развитие скоростных способностей.	1	29.04	
62	Прыжки в высоту . Развитие прыгучести в прыжках в высоту.	1	30.04	
63	Прыжки в высоту . Разбег и отталкивание в прыжках.	1	06.05	
64	Прыжки в высоту . Переход через планку и приземление.	1	07.05	
65	Прыжки в высоту . Переход через планку и приземление.	1	13.05	
66	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор разбега. Техника разбега в сочетании с отталкиванием.	1	14.05	
67	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор разбега с (11–13 шагов). Тест прыжок в длину с места.	1	20.05	
68	Прыжок в длину способом «согнув ноги» (с 11–13 шагов). Подведение итога года	1	21.05	



х. Калашников Кашарского района Ростовской области  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Подтелковская № 21 основная общеобразовательная школа

*«СОГЛАСОВАНО»*

методическим советом  
МБОУ Подтелковской № 21 ООШ  
Протокол заседания МС  
от 30.08.2023 г. № 1  
Руководитель МС: \_\_\_\_\_ /Т.В. Чигридова./