

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Кутейниковская казачья средняя общеобразовательная школа №3

«Утверждаю»

Приказ от 30.08.2021г.№141-ОД

Директор МБОУ

Кутейниковской казачьей СОШ № 3

\_\_\_\_\_ Лазуткина Н.Г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По физической культуре

Уровень общего образования (класс): основное общее образование, 8класс

Количество часов 68

Учитель: Чернышов Евгений Александрович

Программа разработана на основе примерной программы основного общего образования по физической культуре, авторской программы Лях В. И. Физическая культура. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: — М. : Просвещение, 2018г.

ст. Кутейниковская

2021г.

## 2. Пояснительная записка

Рабочая программа по физкультуре в 8 классе разработана на основе нормативно-правовых документов:

1. Федерального Закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 13.07.2021г.);
2. Областного закона от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (в ред. от 06.11.2020г. №388-ЗС);
3. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утверждён приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897; в ред. от 29.12.2014 №1644, от 31.12.2015 №1577, от 11.12.2020 №712);
4. Приказа Минпросвещения России от 20.05.2020 №254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (в ред. приказа Минпросвещения России от 23.12.2020 №766);
5. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 №16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (в ред. от 24.03.2021 №10);

7. Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08.04.2015 №1/15);
8. Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Кутейниковской казачьей СОШ №3 на 2021-2022 учебный год (утверждена приказом от 18.08.2021г. №135-ОД);
9. Учебного плана МБОУ Кутейниковской казачьей СОШ №3 (утверждён приказом от 28.05.2021г. №75-ОД);
10. Авторской программы Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: — М. : Просвещение, 2018г.

### **Цели:**

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь специфической целью школьного физического воспитания 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.

### **Задачи:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность

реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) 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, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

### **3. Место учебного предмета в учебном плане**

Согласно учебному плану школы рабочая программа рассчитана на 70 часа (2 часа в неделю).

В связи с праздничными днями (2.11.2020; 8.03.2021; 3.05.2021; 10.05.2021г.) произведено уплотнение учебного материала:

Урок №48 проводятся 5.03.2022

Урок №61 и урок №62 проводятся 29.04.2022

Урок №63 и урок №64 проводятся 6.05.2022

### **4. Планируемые результаты изучения предмета (УУД)**

## **Личностные результаты:**

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой 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 соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты :**

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

### ***Регулятивные универсальные учебные действия***

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

Соотносить свои действия с планируемыми результатами, 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 ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

### ***Познавательные универсальные учебные действия***

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

### ***Коммуникативные универсальные учебные действия***

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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

### **Предметные результаты:**

*Обучающийся научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;



- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## **5.Содержание учебного предмета**

**Раздел:Знание о физической культуре.**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижение отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов.

Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе.

**Физическая культура(основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движения и её основные показатели.

Всестороннее и гармоническое физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятия физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуткой и физкультпауз.

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Изменение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## **Раздел Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**
- *Гимнастика с элементами акробатики.* Организующие команды и приёмы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Ритмическая гимнастика (девочки).
- Опорные прыжки.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
- Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).
- Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- **Легкая атлетика.**
- Бег на короткие дистанции 30м.,60 м. Челночный бег. Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в

длину с места. Эстафетный бег. Гладкий бег 2000м. Кроссовый бег (10 ч) (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Бег 1000 м.

- **Кроссовая подготовка.**

Бег в равномерном темпе.

Кроссовый бег.

Развитие физических качеств.

- Подвижные игры.

- **Спортивные игры.**

- **Баскетбол.** Технические действия: повороты с мячом, передачи и ловля мяча на месте и в движении, броски мяча в кольцо с места и в движении, штрафной бросок, перехваты мяча во время передач и во время ведения, накрывание вырывание и выбивание мяча. Тактические действия игры в защите и в нападении. Сочетание изученных технических и тактических действий и приёмов в учебной игре. Игра в баскетбол по правилам.

- **Волейбол.** Технические действия: подачи мяча, приём и передачи мяча, нападающий удар, блокирование. взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Упражнения общей физической подготовки.

<b>Календарно- тематическое планирование 8 класс</b>			
№ Урока	Дата		Тема урока
	план	факт	
<b>1 четверть 18 часов</b>			
<b>Легкая атлетика 12 часов</b>			
1	3.09		Т.Б. на уроках физкультуры Стартовый разбег, Эстафетный бег.
2	6.09		Входной контроль: .Бег на дистанцию 30м.(оценка), эстафетный бег.

3	10.09		Развитие скоростной выносливости. Прыжок в длину с места.(оценка)
4	13.09		Бег на дистанцию 60м. (оценка).
5	17.09		Челночный бег 3*10м.(оценка), Техника метания малого мяча на дальность.
6	20.09		Метание мяча на дальность. Челночный бег 6*10 метров.
7	24.09		Техника прыжка в длину с разбега, Метание малого мяча на дальность. (оценка)
8	28.09		Прыжки в длину с разбега.(оценка). Гладкий бег на дистанцию до 1000м.
9	27.09		Физическая Культура в современном обществе. Развитие скоростных качеств.
10	1.10		Бег на дистанцию 30м.(оценка) Прыжки в длину с места.
11	4.10		Развитие скоростной выносливости Прыжки в длину с места.
12	8.10		Контрольная работа: Бег с максимальной скоростью на дистанцию до 80м.
<b>Кроссовая подготовка 6 часов</b>			
13	11.10		Т/Б на уроке. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Развитие выносливости.
14	15.10		Развитие выносливости. Бег на дистанцию 1000метров.(оценка).
15	18.10		Развитие выносливости. .Бег в среднем и медленном темпе .
16	22.10		Бег по пересечённой местности с переходами на шаг до 2-х км.
17	25.10		Бег по пересечённой местности с переходами на шаг до 2-х км.
18	29.10		Равномерный бег(10мин.),
19	8.11		Равномерный бег(10мин.), Игра баскетбол.
<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>			
20	15.11		Спортивная игра «Баскетбол»: инструктаж по Т.Б.
21	19.11		Двухсторонняя игра с применением разученных технических приёмов.



22	22.11		.Броски мяча. Учебная игра.
23	26.11		Двухсторонняя игра с применением разученных технических приёмов.
24	29.11		Броски мяча в кольцо Учебная игра
25	3.12		Двухсторонняя игра с применением разученных технических приёмов.
26	6.12		Учебная игра на одно кольцо. Двухсторонняя игра.
27	10.12		Двухсторонняя игра с применением разученных технических приёмов.
28	13.12		Учебная игра на одно кольцо. Двусторонняя игра.
29	17.12		инструктаж по Т.Б. - тактические действия в игре;
30	20.12		Контрольная работа: Двухсторонняя игра с применением разученных технических приёмов.
31	24.12		Броски мяча. Учебная игра.
32	10.01		Двухсторонняя игра с применением разученных технических приёмов.
33	14.01		Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
<b>Гимнастика с элементами акробатики 18 часов</b>			
34	17.01		Инструктаж по ТБ .ОРУ в движении. Строевой шаг.
35	21.01		Передвижения строем смыкания и размыкание строя. Развитие координационных способностей Круговая тренировка.
36	24.01		Передвижения строем . Развитие координационных способностей
37	28.01		Подтягивание в висе Акробатика..
38	31.01		Акробатика.. Развитие координационных способностей
39	4.02		Акробатическая комбинация: Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.

40	7.02		Акробатическая комбинация «Мост» из положения, лежа на спине
41	11.02		Комбинация из освоенных элементов
42	14.02		Контрольный урок комбинация из освоенных элементов
43	18.02		Висы, Упражнение на равновесие
44	22.02		Опорный прыжок Упражнение на равновесие
45	25.02		Упражнение на равновесие Круговая тренировка
46	28.02		Тестирование сгибание разгибание рук в упоре
47	4.03		Упражнения в равновесии Подтягивание на перекладине.(оценка)Акробатические упражнения
48	5.03		Упражнения в равновесии Подтягивание на перекладине.(оценка)Акробатические упражнения
49	11.03		Лазание по канату. (оценка). Акробатические упражнения.(оценка)
50	14.03		Опорные прыжки через г. Козла.(оценка) Упражнения на перекладине
51	18.03		Контрольная работа: Опорные прыжки через г. козла.(оценка)Упражнения на перекладине
<b>Спортивные игры (волейбол )8 часов</b>			
52	28.03		Инструктаж по ТБ. Технические действия игроков:
53	1.04		Освоение техники приёмов и передач Двусторонняя учебная игра .
54	4.04		Инструктаж по ТБ. Технические действия игроков: Упражнения в парах.
55	8.04		Освоение техники приёмов и передач. Двусторонняя учебная игра ;
56	11.04		Работа в парах, работа через сетку. Двусторонняя учебная игра.
57	15.04		Совершенствование техники приемов и передач. Нападающий удар:
58	18.04		Совершенствование техники приемов и передач.

59	22.04		Сочетание изученных технических и тактических действий в двусторонней игре.
<b>Кроссовая подготовка 9 часов</b>			
60	25.04		ТБ. Бег в равномерном темпе до 10 минут
61	29.04		Кроссовый бег до 13 минут
62			Кроссовый бег до 13 минут
63	6.05		Кроссовый бег до 14 минут
64			Кроссовый бег до 14 минут
65	13.05		Развитие выносливости. Равномерный бег(10мин)
66	16.05		Развитие выносливости. Бег на дистанцию 1000метров.(оценка).
67	20.05		Контрольный урок Развитие выносливости. Бег по пересечённой местности до 2-х км.
68	23.05		Кросс по пересеченной местности 1000м
<b>Легкая атлетика 2 часа</b>			
69	27.05		Развитие скоростных качеств. Стартовый разбег, техника бега на короткие дистанции.
70	30.05		Метание мяча на дальность. Челночный бег 6-10 метров.(оценка)

**«РАССМОТРЕНО»**

Протокол заседания

методического объединения

учителей физической культуры, музыки, ОБЖ,  
технологии, ИЗО.

МБОУ Кутейниковской казачьей СОШ №3

от 30.08.2021года №1

Зам.руководителя МО \_\_\_\_\_ / Низева С.В./

**«СОГЛАСОВАНО»**

Заместитель директора

\_\_\_\_\_/Резвушкина Е.А../

от 30.08.2021года

