

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №3 города Каменск - Шахтинский

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методической кафедры гуманитарного,
художественно – эстетического и
оздоровительного цикла
МБОУ СОШ № 3
от 30.08.2021 г. № 2
 секретарь МО Храмченкова Ю.Г.
подпись

СОГЛАСОВАНО

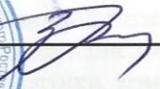
Зам. директора по УВР

 Яценко Н.А.
подпись

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №3 _____

Приказ от  № 

Подпись руководителя  И.А.Золотова

Печать



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре 5 а класс

Учитель **Басакина Анастасия Евгеньевна**

на 2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре, для 5 класса основной общеобразовательной школы составлена и реализуется на основе Федерального государственного стандарта основного образования, примерной программы основного общего образования федерального перечня учебников, рекомендованных или допущенных к использованию в образовательном процессе МБОУ СОШ №3, базисного учебного плана, авторского тематического планирования учебного материала В.И.Ляха, А.А Зданевич и требований к результатам общего образования.

Цель физического воспитания детей 5класса базируется на целях физического воспитания, сформированных для основной школы. Это, прежде всего, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и умения в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачами программы является укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию. Расширение двигательного опыта

Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам.

Совершенствование функциональных возможностей организма.

Развитие двигательных способностей.

Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии.

Обучение основам знаний о работе мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений и осуществление простейшего контроля за деятельностью этих систем.

Обучение терминологии упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм.

Обучение основам знаний личной гигиены ,правилам закаливающих процедур, коррекции осанки ,профилактики травматизма .Формирование практических умений в составлении комплексов утренней гимнастики, комплексы упражнений по развитию двигательных качеств и формированию осанки.

На преподавание физической культуры в пятом классе отводится 102 часа в год - 3 часа в неделю. Сроки реализации программы с 01.09.2021 по 25.05.2022 г

Учебно-методические пособия, используемые для достижения планируемых результатов .М.Я.Виленский физическая культура 5–6-7х классов. –Просвещение издательство, 2001 г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно личностными, метапредметными, и предметными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

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 передвижений;

- 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 характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

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

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 трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

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 коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

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.

Предметная область ОБЖ в 5 классе по физической культуре реализуется через

следующие разделы и темы :

Движение и здоровье.

Нарушение осанки и причины возникновения.

Развитие и изменение организма в вашем возрасте.

Физическое и нравственное взросление человека.

Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Лёгкая атлетика игры (волейбол)	19
1.3	Кроссовая подготовка	21
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	19
1.5	Подвижные и спортивные	18
2.1	Баскетбол	21
	Итого:	98

Календарно-тематическое планирование

№ урока	№раздела и темы урока	Тема	Кол-во часов	Дата		Примечание
				Планир.	Фактич.	
		Легкая атлетика (12ч)				
1.	1.1	Т/б на уроках л/а. Основы знаний.	1	01.09.21		
2.	1.2	Спринтерский бег. Игры.	1	04.09.21		
3.	1.3	Спринтерский бег. Прыжок в длину с места. Игры.	1	06.09.21		
4.	1.4	Прыжки в длину с места и разбега. Игры	1	08.09.21		
5.	1.5	Прыжки в длину с разбега. Игры.	1	11.09.21		
6.	1.6	Прыжки в длину с разбега. Игры.	1	13.09.21		
7.	1.7	Метание мяча. Игры.	1	15.09.21		
8.	1.8	Метание мяча. Игры.	1	18.09.21		
9.	1.9	Метание мяча. Игры.	1	20.09.21		
10.	1.10	Техника длительного бега. Игры.	1	22.09.21		
11.	1.11	Техника длительного бега. Игры.	1	25.09.21		
12.	1.12	Техника длительного бега. Игры.	1	27.09.21		
		Кроссовая подготовка (12ч)				
13.	2.1	Кроссовая и силовая подготовка. Игры.	1	29.09.21		
14.	2.2	Кроссовая и силовая подготовка. Игры.	1	02.10.21		
15.	2.3	Кроссовая и силовая подготовка. Игры.	1	04.10.21		
16.	2.4	Эстафеты, челночный бег. Игры.	1	06.10.21		
17.	2.5	Эстафеты, челночный бег. Игры.	1	09.10.21		
18.	2.6	Эстафеты, челночный бег. Игры.	1	11.10.21		
19.	2.7	Прыжки в высоту. Игры.	1	13.10.21		
20.	2.8	Прыжки в высоту. Игры.	1	16.10.21		

21.	2.9	Прыжки в высоту. Игры.	1	18.10.21		
22.	2.10	Тесты «Президентских состязаний». Игры.	1	20.10.21		
23.	2.11	Тесты «Президентских состязаний». Игры.	1	23.10.21		
24.	2.12	Развитие силы и выносливости. Игры.	1	25.10.21		
25.	2.13	Развитие силы и выносливости. Игры.	1	27.10.21		
		Гимнастика с элементами акробатики (18ч)				
26.	3.1	«Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Инструктаж по ТБ»	1	08.11.21		
27.	3.2	«Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). в вися. Подвижная игра «Светофор»»	1	10.11.21		
28.	3.3	«Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Контрольная работа. Значение гимнастических упр. для сохранения осанки Подвижная игра «Фигуры.»»	1	13.11.21		
29.	3.4	«Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в вися. Эстафета «Веревочка под ногами»»	1	15.11.21		
30.	3.5	«Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подвижная игра «Прыжок за прыжком.»»»	1	17.11.21		
31.	3.6	Контроль « Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).»	1	20.11.21		
32.	3.7	« Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Контроль Подтягивания в вися.	1	22.11.21		
33.	3.8	« Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Контроль «Прыжки через скакалку»	1	24.11.21		
34.	3.9	«Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?».	1	27.11.21		

35.	3.10	«Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки» Контроль «Пресс»	1	29.11.21		
36.	3.11	«Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка	1	01.12.21		
37.	3.12	Контроль «Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка»..	1	04.12.21		
38.	3.13	«Кувырок вперед. Эстафеты». Контроль «Наклон»	1	06.12.21		
39.	3.14	«Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря».	1	08.12.21		
40.	3.15	«Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Контроль «Бросок мяча»	1	11.12.21		
41.	3.16	«Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц».	1	13.12.21		
42.	3.17	«Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». Контроль «Многоскоки»	1	15.12.21		
43.	3.18	Тема урока: Контроль« Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем.	1	18.12.21		
		Подвижные игры. Волейбол(19ч)				
44.	4.1	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Техника безопасности при игре в волейбол	1	20.12.21		
45.	4.2	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	1	22.12.21		
46.	4.3	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча Тема урока: подача мяча ,Прием руками сверху над собой и вперед. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	1	25.12.21		
47.	4.4	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Подвижная игра с элементами в/б	1	27.12.21		

		«Летучий мяч»				
48.	4.5	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	1	29.12.21		
49.	4.6	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	1	15.01.22		
50.	4.7	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Подвижные игры с элементами в/б	1	17.01.22		
51.	4.8	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	19.01.22		
52.	4.9	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	22.01.22		
53.	4.10	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол	1	24.01.22		
54.	4.11	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол	1	26.01.22		
55.	4.12	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	29.01.22		
56.	4.13	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	31.01.22		
57.	4.14	Передача мяча двумя руками сверху	1	02.02.22		

		в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол				
58.	4.15	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Игра в мини-волейбол	1	05.02.22		
59.	4.16	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м.. Игра в мини-волейбол	1	07.02.22		
60.	4.17	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м.. Игра в мини-волейбол	1	09.02.22		
61.	4.18	Игра в мини-волейбол	1	12.02.22		
62.	4.19	Игра в мини-волейбол	1	14.02.22		
		Баскетбол(22ч)				
63.	5.1	Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.	1	16.02.22		
64.	5.2	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол Контрольная работа «Правила соревнований по баскетболу»	1	19.02.22		
65.	5.3	Контроль Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Игра в мини-баскетбол	1	21.02.22		
66.	5.4	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол	1	26.02.22		
67.	5.5	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	1	28.02.22		

68.	5.6	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.	1	02.03.22		
69.	5.7	Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол	1	05.03.22		
70.	5.8	Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол	1	07.03.22		
71.	5.9	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол	1	09.03.22		
72.	5.10	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол	1	12.03.22		
73.	5.11	Сочетание приемов: <i>(ведение – остановка – бросок)</i> . Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.	1	14.03.22		
74.	5.12	Сочетание приемов: <i>(ведение – остановка – бросок)</i> . Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.	1	16.03.22		
75.	5.13	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол	1	19.03.22		
76.	5.14	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол	1	21.03.22		

77.	5.15	Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1	23.03.22		
78.	5.16	Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1	26.03.22		
79.	5.17	Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол	1	06.04.22		
80.	5.18	Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол	1	09.04.22		
81.	5.19	Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом	1	11.04.21		
82.	5.20	Игра в мини-баскетбол	1	13.04.22		
83.	5.21	Игра в мини-баскетбол	1	16.04.22		
84.	5.22	Игра в мини-баскетбол	1	18.04.22		
		Кроссовая подготовка(9ч)				
85.	6.1	Равномерный бег (10 мин). игра «Разведчики и часовые».	1	20.04.22		
86.	6.2	Равномерный бег (12 мин). игра «Разведчики и часовые».	1	23.04.22		
87.	6.3	Равномерный бег (13 мин). Подвижная игра «Посадка картошки».	1	25.04.22		
88.	6.4	Равномерный бег (15 мин). Подвижная игра «Посадка картошки».	1	27.04.22		
89.	6.5	Равномерный бег (16 мин). Подвижная игра «Салки маршем».	1	30.04.22		
90.	6.6	Равномерный бег (17мин). Подвижная игра «Салки маршем».	1	04.05.22		
91.	6.7	Равномерный бег (18 мин). Подвижная игра «Наступление	1	07.05.22		

92.	6.8	Равномерный бег (18 мин. Подвижная игра «Наступление»	1	11.05.22		
93.	6.9	Контроль Равномерный бег 2 км Подвижная игра «Наступление»	1	14.05.22		
		Легкая атлетика(7ч)				
94.	7.1	Тема урока Тест Бег (30м) Игра «Знамя»	1	16.05.22		
95.	7.2	Тема урока Тест Сгибание рук в упоре лежа . Игра «Знамя»	1	18.05.22		
96.	7.3	Тема урока Тест прыжок в длину с места. Игра «Знамя»	1	21.05.22		
97.	7.4	Тема урока Высокий старт (до 10– 15 м), бег с ускорением(100 м). Встречная эстафета	1	23.05.22		
98.	7.5	Тема урока Контроль Техники высокого старта, бег с ускорением(100 м), бег по дистанции. Встречная эстафета (передача палочки)	1	25.05.22		
		Итого: 98 часов				

С учетом праздничных и выходных дней _____ часов.

Прошнуровано и скреплено печатью

листов

2



директор МБОУ СОШ № 3
Золотова И.А.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575970

Владелец Золотова Ирина Александровна

Действителен с 27.02.2022 по 27.02.2023