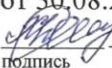


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №3 города Каменск - Шахтинский

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  \_\_\_\_\_ № 246

Подпись руководителя \_\_\_\_\_ И.А.Золотова

Печать



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре 5б 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	23
	Итого:	100

## Календарно-тематическое планирование

№ урока	№раздела и темы урока	Тема	Кол-во часов	Дата		Примечание
				Планир.	Фактич.	
		<b>Легкая атлетика (12ч)</b>				
1.	1.1	Т/б на уроках л/а. Основы знаний.	1	01.09.21		
2.	1.2	Спринтерский бег. Игры.	1	03.09.21		
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	10.09.21		
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	17.09.21		
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	24.09.21		
12.	1.12	Техника длительного бега. Игры.	1	27.09.21		
		<b>Кроссовая подготовка (12ч)</b>				
13.	2.1	Кроссовая и силовая подготовка. Игры.	1	29.09.21		
14.	2.2	Кроссовая и силовая подготовка. Игры.	1	01.10.21		
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	08.10.21		
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	15.10.21		
21.	2.9	Прыжки в высоту. Игры.	1	18.10.21		
22.	2.10	Тесты «Президентских состязаний».	1	20.10.21		

		Игры.				
23.	2.11	Тесты «Президентских состязаний». Игры.	1	22.10.21		
24.	2.12	Развитие силы и выносливости. Игры.	1	25.10.21		
25.	2.13	Развитие силы и выносливости. Игры.	1	27.10.21		
26.	2.14	Развитие силы и выносливости. Игры.	1	29.10.21		
		<b>Гимнастика с элементами акробатики (18ч)</b>				
27.	3.1	«Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Инструктаж по ТБ»	1	08.11.21		
28.	3.2	«Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). в вися. Подвижная игра «Светофор»»	1	10.11.21		
29.	3.3	«Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Контрольная работа. Значение гимнастических упр. для сохранения осанки Подвижная игра «Фигуры.»»	1	12.11.21		
30.	3.4	«Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в вися. Эстафета «Веревочка под ногами»»	1	15.11.21		
31.	3.5	«Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подвижная игра «Прыжок за прыжком.»»»	1	17.11.21		
32.	3.6	Контроль « Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).»	1	19.11.21		
33.	3.7	« Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Контроль Подтягивания в вися.	1	22.11.21		
34.	3.8	« Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Контроль «Прыжки через скакалку»	1	24.11.21		
35.	3.9	«Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?».	1	26.11.21		



36.	3.10	«Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки» Контроль «Пресс»	1	29.11.21		
37.	3.11	«Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка	1	01.12.21		
38.	3.12	Контроль «Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка»..	1	03.12.21		
39.	3.13	«Кувырок вперед. Эстафеты». Контроль «Наклон»	1	06.12.21		
40.	3.14	«Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря».	1	08.12.21		
41.	3.15	«Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Контроль «Бросок мяча»	1	10.12.21		
42.	3.16	«Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц».	1	13.12.21		
43.	3.17	«Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». Контроль «Многоскоки»	1	15.12.21		
44.	3.18	Тема урока: Контроль« Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем.	1	17.12.21		
		<b>Подвижные игры. Волейбол(19ч)</b>				
45.	4.1	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Техника безопасности при игре в волейбол	1	20.12.21		
46.	4.2	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	1	22.12.21		
47.	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	24.12.21		
48.	4.4	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Подвижная игра с элементами в/б	1	27.12.21		

		«Летучий мяч»				
49.	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		
50.	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	30.12.21		
51.	4.7	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Подвижные игры с элементами в/б	1	14.01.22		
52.	4.8	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	17.01.22		
53.	4.9	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	19.01.22		
54.	4.10	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол	1	21.01.22		
55.	4.11	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		
56.	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	26.01.22		
57.	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	28.01.22		
58.	4.14	Передача мяча двумя руками сверху	1	31.01.22		

		в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол				
59.	4.15	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Игра в мини-волейбол	1	02.02.22		
60.	4.16	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м.. Игра в мини-волейбол	1	04.02.22		
61.	4.17	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		
62.	4.18	Игра в мини-волейбол	1	09.02.22		
63.	4.19	Игра в мини-волейбол	1	11.02.22		
		<b>Баскетбол(22ч)</b>				
64.	5.1	Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.	1	14.02.22		
65.	5.2	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол Контрольная работа «Правила соревнований по баскетболу»	1	16.02.22		
66.	5.3	Контроль Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Игра в мини-баскетбол	1	18.02.22		
67.	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	21.02.22		
68.	5.5	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	1	25.02.22		

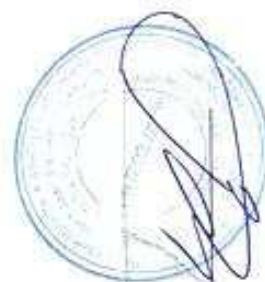
69.	5.6	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.	1	28.02.22		
70.	5.7	Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол	1	02.03.22		
71.	5.8	Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол	1	04.03.22		
72.	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	07.03.22		
73.	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	09.03.22		
74.	5.11	Сочетание приемов: <i>(ведение – остановка – бросок)</i> . Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.	1	11.03.22		
75.	5.12	Сочетание приемов: <i>(ведение – остановка – бросок)</i> . Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.	1	14.03.22		
76.	5.13	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол	1	16.03.22		
77.	5.14	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол	1	18.03.22		

78.	5.15	Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1	21.03.22		
79.	5.16	Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1	23.03.22		
80.	5.17	Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол	1	25.03.22		
81.	5.18	Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол	1	06.04.22		
82.	5.19	Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом	1	08.04.22		
83.	5.20	Игра в мини-баскетбол	1	11.04.22		
84.	5.21	Игра в мини-баскетбол	1	13.04.22		
85.	5.22	Игра в мини-баскетбол	1	15.04.22		
		<b>Кроссовая подготовка(9ч)</b>				
86.	6.1	Равномерный бег (10 мин). игра «Разведчики и часовые».	1	18.04.22		
87.	6.2	Равномерный бег (12 мин). игра «Разведчики и часовые».	1	20.04.22		
88.	6.3	Равномерный бег (13 мин). Подвижная игра «Посадка картошки».	1	22.04.22		
89.	6.4	Равномерный бег (15 мин). Подвижная игра «Посадка картошки».	1	25.04.22		
90.	6.5	Равномерный бег (16 мин). Подвижная игра «Салки маршем».	1	27.04.22		
91.	6.6	Равномерный бег (17мин). Подвижная игра «Салки маршем».	1	29.04.22		
92.	6.7	Равномерный бег (18 мин). Подвижная игра «Наступление	1	04.05.22		

93.	6.8	Равномерный бег (18 мин. Подвижная игра «Наступление»	1	06.05.22		
94.	6.9	Контроль Равномерный бег 2 км Подвижная игра «Наступление»	1	11.05.22		
		<b>Легкая атлетика(7ч)</b>				
95.	7.1	Тема урока Тест Бег (30м) Игра «Знамя»	1	13.05.22		
96.	7.2	Тема урока Тест Сгибание рук в упоре лежа . Игра «Знамя»	1	16.05.22		
97.	7.3	Тема урока Тест прыжок в длину с места. Игра «Знамя»	1	18.05.22		
98.	7.4	Тема урока Высокий старт (до 10– 15 м), бег с ускорением(100 м). Встречная эстафета	1	20.05.22		
99.	7.5	Тема урока Контроль Техники высокого старта, бег с ускорением(100 м), бег по дистанции. Встречная эстафета (передача палочки)	1	23.05.22		
100.	7.6	Тема урока Контроль Метание мяча на дальность .Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (отталкивание, переход планки). игра « Лапта»	1	25.05.22		
		<b>Итого: 100 часов</b>				

С учетом праздничных и выходных дней \_\_\_\_\_ часов.

Пропиновано и скреплено печатью  
листов 52



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