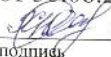



муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №3 города Каменск - Шахтинский

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

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
 Н.А. Яценко
подпись

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ №3 _____

Приказ от 30.08.2021 № 246

Подпись руководителя  И.А. Золотова
Печать



АДАПТИВНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре 4А класс

Учитель: **Басакина Анастасия Евгеньевна**

на 2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре, составлена на основе Федерального государственного образовательного 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 и требований к результатам общего образования.

Цель программы:

- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачами курса являются:

- формировать у детей крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Постановление Министерства общего и профессионального образования Ростовской области №7 от 21.12.2017 «Об утверждении Порядка Регламентации и оформления отношений государственной и муниципальной образовательной организации Ростовской области и родителей (законных представителей) обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, в том числе детей-инвалидов, в части организации обучения по основным общеобразовательным программам на дому или в медицинских организациях»

Цель программы формирование у учащихся начальной школы с ОВЗ основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения устной деятельности. Создать атмосферу принятия и взаимопонимания в детском коллективе.

Задачи программы:

Повышение физиологической активности систем организма, ослабленных болезнью, содействие оптимизации умственной работоспособности в режиме учебной деятельности.

Обогащение знаний о технике выполнения разделов программы по гимнастике, легкой атлетике, спортивных и подвижных игр.

Воспитание воли, инициативы, настойчивости в преодолении трудностей.

Формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.

В процессе освоения курса у учащихся школы формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

— Учебная программа характеризуется: умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

-умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет. На его преподавание отводится 102 часа в год - 3 часа в неделю. На основании основного календарного графика МБОУ СОШ №3 программа скорректирована на 98 часов.

Учебно-методические пособия, используемые для достижения планируемых результатов. Основная литература для учителя Лях В.И.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–4 х классов. – М.: Просвещение, 2016 г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре. На каждом уроке

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание)
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Основы знаний о физической культуре

(Здоровье и здоровый образ жизни. Самоконтроль, дневник самоконтроля. Первая помощь при травмах. Основные двигательные способности: гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость. Виды спорта: легкая атлетика, гимнастика, волейбол, баскетбол.

Гимнастика с основами акробатики 20ч

Передвижения ходьбой по наклонной гимнастической скамейке (бревну). Спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку(теория). Преодоление шагом боком небольшого препятствия (гимнастическое бревно) с опорой на левую (правую) руку и правую (левую) ногу. Кувырки (вперед, назад, сериями). Прыжки через скакалку и через гимнастического козла в ширину.(теория). Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из вися на верхней жерди; соскоки с поворотами с опорой о нижнюю жердь.(теория)

Легкая атлетика 36 ч

Высокий старт с ускорением.(теория) Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.(теория) Метание малого мяча с места на дальность и в цель. Низкий старт. Прыжок в высоту (способом «перешагивание»). (теория) 1000м., 2000 без учёта времени.(теория)

Спортивные игры 24ч. Стойки и перемещения. Передача мяча двумя руками сверху. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Стойки и передвижения б/б. Ведение мяча на месте. Ведение мяча с изменением направления.(теория).

Баскетбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.(теория)

Подвижные игры 18ч.

Технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.(теория)

Учебно-тематический план

№п/п	Название раздела	Количество часов	
1.1	Легкая атлетика.	36	
1.2	Кроссовая подготовка		
1.3	Спортивные игры	волейбол	18 ч .
1.4		баскетбол	24ч.
1.5	Гимнастика	20ч.	
	Всего:	98ч.	

Календарно-тематическое планирование

№п/п		Название раздела	Дата проведения		Примечание
			План.	Факт.	
1.	1.1	Легкая атлетика(11ч) Вводный инструктаж. Инструктаж по ТБ на уроках Л/а.	01.09.21		
2.	1.2	Тест. Круговая эстафета. (теория)	03.09.21		
3.	1.3	Диагностический контроль «Прыжок с места.»	07.09.21		
4.	1.4	«Бег с ускорением (50–60 м), финиширование, Метание мяча на дальность.(теория)	08.09.21		
5.	1.5	Контроль «Бег (60 м). (теория). Метание малого на дальность. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	10.09.21		
6.	1.6	«Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги». Контроль Метание малого на дальность (теория)	14.09.21		
7.	1.7	«Обучение подбора разбега. Прыжок с 8–9 шагов разбега.(теория) Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. Подвижная игра «Кто дальше бросит»	15.09.21		
8.	1.8	«Прыжок с 9-10 шагов разбега. Приземление.(теория) Контроль Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м.. Подвижная игра «Метко в цель».	17.09.21		
9.	1.9	Контроль «Прыжок с 10–12 шагов разбега «Челночный бег»(теория)	21.09.21		
10.	1.10	Контроль «Челночного бега.» Бег 1000 м .(теория) Подвижные игра «Салки»	22.09.21		
11.	1.11	Подвижная игра «Салки маршем»	24.09.21		
		Раздел «Кроссовая подготовка»(8ч)			
12.	2.1	«Равномерный бег (10 мин).. (теория) Подвижные игры «Невод»»	28.09.21		
13.	2.2	«Равномерный бег (12 мин).(теория) Подвижная игра «Перебежка с выручкой».»	29.09.21		

14.	2.3	«Равномерный бег (15 мин).(теория) . Подвижная игра «Бег с флажками».»	01.10.21		
15.	2.4	«Равномерный бег (15 мин).(теория)Подвижная игра «Вызов номера».»	05.10.21		
16.	2.5	Равномерный бег (15 мин). (теория)ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих».	06.10.21		
17.	2.6	«Равномерный бег (17 мин). (теория)ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки».»	08.10.21		
18.	2.7	«Равномерный бег (17 мин). (теория)Подвижная игра «Разведчики и часовые».»	12.10.21		
19.	2.8	ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем».»	13.10.21		
		Раздел «Гимнастика»18 часов			
20.	3.1	«Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Инструктаж по ТБ».	15.10.21		
21.	3.2	«Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). в вися. Подвижная игра «Светофор»»	19.10.21		
22.	3.3	«Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Контрольная работа. Значение гимнастических упр.для сохранения осанки Подвижная игра «Фигуры».»	20.10.21		
23.	3.4	«Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в вися. Эстафета «Веровочка под ногами»»	22.10.21		
24.	3.5	«Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подвижная игра «Прыжок за прыжком».»»	26.10.21		
25.	3.6	Контроль «Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).»	27.10.21		
26.	3.7	Подвижная игра «Удочка». Контроль Подтягивания в вися	29.10.21		
27.	3.8	Подвижная игра «Прыжки по полоскам».	09.11.21		
28.	3.9	Подвижная игра «Кто обгонит?».	10.11.21		
29.		«Прыжок ноги врозь. (теория)Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки» Контроль «Пресс»	12.11.21		
30.	3.10	«.Прыжок ноги врозь.(теория) Подвижная игра	16.11.21		

		«Удочка»			
31.	3.11	Подвижная игра «Удочка».	17.11.21		
32.	3.12	«Кувырок вперед. Эстафеты». Контроль «Наклон»	19.11.21		
33.	3.13	«Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря».	23.11.21		
34.	3.14	«Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Контроль «Бросок мяча»	24.11.21		
35.	3.15	«Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц».	26.11.21		
36.	3.16	«Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Челнок».	30.11.21		
37.	3.17	Контроль «Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках.	01.12.21		
		Волейбол(19ч)			
38.	4.1	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Техника безопасности при игре в волейбол	03.12.21		
39.	4.2	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	07.12.21		
40.	4.3	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Прием руками сверху над собой и вперед. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	08.12.21		
41.	4.4	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	10.12.21		
42.	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»	14.12.21		
43.	4.6	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.	15.12.21		
44.	4.7	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Подвижные игры с элементами в/б	17.12.21		

45.	4.8	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол	21.12.21	
46.	4.9	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол	22.12.21	
47.	4.10	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол	24.12.21	
48.	4.11	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол	28.12.21	
49.	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. Игра в мини-волейбол	29.12.21	
50.	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. Игра в мини-волейбол	14.01.22	
51.	4.14	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Игра в мини-волейбол	18.01.22	
52.	4.15	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Игра в мини-волейбол	19.01.22	
53.	4.16	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м.. Игра в мини-волейбол	21.01.22	
54.	4.17	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м.. Игра в мини-волейбол	25.01.22	
55.	4.18	Игра в мини-волейбол	26.01.22	
56.	4.19	Игра в мини-волейбол	28.01.22	
		Баскетбол(26ч)		
57.	5.1	Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	01.02.22	
58.	5.2	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол Контрольная работа «Правила соревнований по баскетболу»	02.02.22	
59.	5.3	Контроль Ведение мяча на месте с разной высотой	04.02.22	

		отскока.		
60.	5.4	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.	08.02.22	
61.	5.5	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	09.02.22	
62.	5.6	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	11.02.22	
63.	5.7	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места.	15.02.22	
64.	5.8	Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места.	16.02.22	
65.	5.9	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места.	18.02.22	
66.	5.10	Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча.	22.02.22	
67.	5.11	Ведение мяча на месте. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков.	25.02.22	
68.	5.12	Ведение мяча на месте. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча.	01.03.22	
69.	5.13	Сочетание приемов: <i>(ведение – остановка – бросок)</i> . Позиционное нападение через скрестный выход	02.03.22	
70.	5.14	Сочетание приемов: <i>(ведение – остановка – бросок)</i> . Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.	04.03.22	
71.	5.15	Бросок одной рукой от плеча на месте.	09.03.22	
72.	5.16	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	11.03.22	
73.	5.17	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	15.03.22	
74.	5.18	Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции.	16.03.22	

75.	5.19	Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции.	18.03.22	
76.	5.20	Взаимодействия двух игроков через заслон.	22.03.22	
77.	5.21	Взаимодействия двух игроков через заслон.	23.03.22	
78.	5.22	Взаимодействия двух игроков через заслон.	25.03.22	
79.	5.23	Бросок одной рукой от плеча в движении.	06.04.22	
80.	5.24	Игра в мини-баскетбол(теория)	08.04.22	
81.	5.25	Игра в мини-баскетбол(теория)	12.04.22	
82.	5.26	Игра в мини-баскетбол(теория)	13.04.22	
		<i>Кроссовая подготовка(9ч)</i>		
83.	6.1	игра «Разведчики и часовые».	15.04.22	
84.	6.2	игра «Разведчики и часовые».	19.04.22	
85.	6.3	Подвижная игра «Посадка картошки».	20.04.22	
86.	6.4	Подвижная игра «Посадка картошки».	22.04.22	
87.	6.5	Подвижная игра «Салки маршем».	26.04.22	
88.	6.6	Подвижная игра «Салки маршем».	27.04.22	
89.	6.7	Подвижная игра «Наступление	29.04.22	
90.	6.8	Подвижная игра «Наступление	04.05.22	
91.	6.9	Контроль Равномерный бег 2 км (теория)Подвижная игра «Наступление»	06.05.22	
		<i>Легкая атлетика (10ч)</i>		
92.	7.1	Тест Бег (30м)(теория) Игра «Знамя»	11.05.22	
93.	7.2	Тест Сгибание рук в упоре лежа .Игра «Знамя»	13.05.22	
94.	7.3	Тест прыжок в длину с места.(теория) Игра «Знамя»	17.05.22	
95.	7.4	Тест прыжок в длину с места(теория) Игра «Знамя»	18.05.22	
96.	7.5	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением(100 м). (теория)	20.05.22	
97.	7.6	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением(100 м). (теория)	24.05.22	
98.	7.7	Контроль Техники высокого старта (теория)	25.05.22	

С учетом праздничных и выходных дней ____ часов

Прошнуровано и скреплено печатью
листов 19



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