

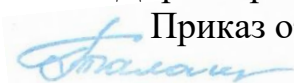
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
«ГИМНАЗИЯ № 118 ИМЕНИ ВАЛЕРИЯ НИКОЛАЕВИЧА ЦЫГАНОВА»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Гимназия № 118»

Приказ от 30.08.2019г № 194

Т.С. Балашова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

основное общее образование, 5 класс

Учитель: Ильина Елена Евгеньевна

Количество часов: 5м- 69 часов

Учитель: Демко Михаил Николаевич

Количество часов: 5а - 69 часов

Учитель: Ермоленко Ольга Михайловна

Количество часов: 5б - 65 часов

Учитель: Проходной Алексей Викторович

Количество часов 5 в- 66 часов

5 и - 66 часов

Программа разработана на основе

Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов
под редакцией Лях В.И. 2018г

2019- 2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 5-9 классов

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Лях, А. А. Зданевич : Просвещение, 2018г.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник Виленский М. Я. Физическая культура. 5-7 класс, Просвещение, 2016г.

Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Общая характеристика предмета.

Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Программный материал по физической культуре представляет собой ступеньку, опирающуюся на предыдущее и служащей основанием для последующей. Учебный материал для обучающихся предьявляется систематически и последовательно с учетом возрастных возможностей школьников, для того чтобы не допустить негативного воздействия физической нагрузки на растущий организм. Основные содержательные линии программы физического воспитания реализуются в двух направлениях: развитие двигательных умений и навыков, развитие и совершенство-

вание двигательных качеств. Предполагают их интегрирование посредством применения метода «сопряженного упражнения». Так как изучение физических упражнений, способы развития двигательных способностей связано с воздействием на анато-физиологическое и морфофункциональное развитие обучающихся критерий соответствия сложности содержания учебного материала зависит от реальных возможностей обучающихся данного возраста.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, региональными климатическими условиями;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения.
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Место учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»

Курс «Физическая культура» изучается в 5-х классах из расчёта 2 ч в неделю.

Согласно годовому учебному календарному графику на 2019-2020 учебный год по программе в 5А- 69 часов; 5Б- 65 часов ,5 В- 66 часов; 5И- 66часов,5М --69 часов.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	9м
	Базовая часть	52	54	53	53	50
1	Знания о физической культуре	В процессе урока				
2	Способы физкультурной деятельности	Самостоятельные занятия				
3	Физическое совершенствование:					
	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	18	18	18	18	18
	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14	14	16
	Элементы баскетбола и волейбола	20	22	21	21	16
	Развитие двигательных качеств	В процессе урока				
	Вариативная часть	17	16	16	16	17
	Легкая атлетика и кроссовая подготовка.	17	16	16	16	17
	Итого	69	70	69	69	67

Содержание учебного предмета

Содержание обучения по физической культуре подчинено требованиям, предъявляемым обществом педагогической наукой и практикой на современном этапе развития средней школы:

- усиление деятельностного подхода при обучении предмета;
- обеспечение вклада предмета в формирование общеучебных умений, навыков и способов деятельности;
- усиление развивающего влияния предмета на психическое и личностное развитие школьника.

Посредством рабочей программы создаются условия для реализации системно-деятельностного подхода, который отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована не столько на передачу «готовых» знаний, сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где объем информации растет, где социально-профессиональная успешность зависят от позитивного отношения к новациям, самостоятельности мышления и инициативности, готовности проявлять творческий подход к делу, конструктивно взаимодействовать с людьми.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры.

Вариативный (дифференцированный) компонент физической культуры обу-

словлен необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных и местных особенностей работы школы.

Структура курса

№	5 класс	Примерное количество часов
1	Знания о физической культуре	На каждом уроке
2	Физическое совершенствование:	
	Легкая атлетика	1-18 53-69
	а) бег на короткие дистанции	
	б) прыжки в длину с разбега	
	в) прыжки в высоту с разбега	
	г) метание мяча	
	е) кроссовая подготовка	
	ж) развитие двигательных качеств	На каждом уроке
	Гимнастика	19-32
	а) акробатика	
	б) общеразвивающие упражнения	На каждом уроке
	в) опорный прыжок	
	г) прыжки через скакалку	
	д) полоса препятствий	
	е) висы и упоры	
	ж) развитие двигательных качеств	На каждом уроке
	з) строевые упражнения	На каждом уроке
	Баскетбол	33-43
	а) Ловля и передача мяча	
	б) ведение мяча	
	в) тактические действия	
	г) штрафной бросок	
	Волейбол	44-52
	а) Прием и передача мяча	
	б) подача мяча	
	в) нижняя подача мяча	

Содержание программы

Раздел программы	Элементы содержания программы	Характеристика деятельности обучающихся	Метапредметные результаты.
Знания о физической культуре.	Инструктаж по технике безопасности	Беседа	Осмысление правил поведения и техники безопасности
1 -4 четверть Легкая атлетика:	Бег на короткие дистанции; Прыжки в длину и высоту; Метание мяча; Развитие выносливости.	Освоение техники	Осмысление своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.
2четверть Гимнастика	Акробатика: Кувьрки Стойки Мостик Складки Прыжки через козла Лазание Упражнения в равновесии Упражнения в висах Развитие силы Развитие гибкости	Освоение техники	Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека.
3четверть Баскетбол Волейбол	Ловля и передача мяча Ведение мяча Броски мяча Подвижные игры Передачи мяча Подачи мяча	Освоение техники	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость) Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.

Результаты

Система оценки планируемых результатов по физической культуре.

При выполнении минимальных требований к подготовленности обучающиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

По уровню физической подготовленности.

Основной метод контроля уровня развития физических качеств и двигательной подготовленности занимающихся это упражнения – тесты. Тесты дают возможность получить объективные данные об уровне развития двигательных способностей обучающихся различных возрастов. Проведение контрольных испытаний, способы их выполнения и оценка результатов тестирования осуществляется по общепринятым правилам. В работе используются виды контроля: вводный, текущий, коррекционный, итоговый. Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги обучающихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценки сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных обучающихся. При оценки темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять обучающимся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение обучающимися этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

Метапредметные результаты

- 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 долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограничения 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.
- 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.
- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.
- 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.
- 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 ис-

пользование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

Предметные результаты

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.

- 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.
- 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.
- 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 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 вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
- 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.
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты

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.

- 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 перенапряжения средствами физической культуры;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- 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;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий 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.
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

Основные учебные нормативы

№	Контрольные упражнения 5 кл	мальчики			девочки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 30 м.	6.3	5.5	5.2	6.4	5.8	5.4
2	Бег 60 м.	11.2	10.6	10.0	11.4	10.8	10.4
3	Челночный бег 3х10 м.	9.7	9.0	8.6	10.1	9.6	8.9
4	Бег 1000 м.	6.25	5.25	4.45	6.30	6.00	5.20
5	Бег 2000 м.	Без учета времени.					
6	Прыжки в длину с места	140	170	190	130	160	175
7	Прыжки в длину с разбега	260	300	340	220	260	300
8	Метание мяча на дальность	20	26	32	14	17	20
9	Вис на согнутых руках	6	15	25	5	12	20
10	Подтягивания в висе	3	4	6	8	10	14
11	Сгибание рук в упоре лежа	9	16	23	4	7	10
12	Наклон вперед	0	6	10	2	8	14
13	Поднимание туловища(1мин.)	27	39	49	22	33	42

Перечень проверочных работ

Легкая атлетика

- бег 30м, 60м
- бег 1000м
- 6-ти минутный бег
- бег в равномерном темпе до 12 мин.
- прыжки в длину с места
- прыжки в высоту с разбега
- метание мяча 150г с 3 – 5 шагов разбега на дальность
- челночный бег 3х10м, 4х9м

Гимнастика.

Строевые упражнения

- строевой шаг;
- перестроение из колонны по одному по четыре дроблением и сведением.

- Перекладина, брусья:

- висы согнувшись и прогнувшись;
- поднимание прямых ног в висе;
- смешанные висы;
- подтягивание в висе (мальчики), из вися лежа (девочки);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Опорный прыжок:

- прыжок «согнув ноги»

Акробатика:

- кувырок вперед и назад; стойка на лопатках; «мост» из положения, лежа;
- поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой 30 и 60 сек.
- прыжки на скакалке 30 секунд и 60 секунд.
- наклон туловища вперед из положения, сидя на полу, ноги врозь на ширину стопы;

Спортивные игры

Баскетбол:

- передача мяча за 30 сек.;
- ведение мяча 3х10м;
- ведение мяча «змейкой» 2х15м;
- броски в движении после двух шагов (10 бросков);
- броски со штрафной линии (10 бросков);

Волейбол:

- прием мяча сверху
- прием мяча снизу
- игра в кругу

КОМПЛЕКТ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ВОПРОСОВ НА КОНЕЦ ГОДА

- Воспитание физических качеств: быстрота, сила, ловкость, гибкость,
- Выносливость, какие упражнения используются для развития этих качеств?
- Работоспособность и её связь с гимнастическим режимом?
- Понятие теста. Какие упражнения могут быть тестами?
- Личная гигиена, закаливание организма, водные процедуры.
- Правильное дыхание во время выполнения упражнений.

Упражнения на развитие двигательных качеств:

1. Быстрота:

- Бег с максимальной частотой шагов 15-20м
- Ускорения из различных исходных положений.
- Бег по прямой с максимальной скоростью (10-12м)
- Бег с ходу.

2. Скоростно-силовые способности:

- Комплексы ОУ с отягощением.
- Передвижения на руках (с помощью партнера).
- Многоскоки.
- Подтягивание в виси (мальчики), и в виси лежа (девочки).
- Поднимание туловища.
- Разнообразные прыжковые упражнения.
- Комплексы упражнений силовой направленности по методу круговой тренировки.

3. Ловкость:

- Полосы препятствий включающие в себя упражнения с различной биомеханикой, структурой и направления движения.
- Эстафеты с предметами и без предметов.
- Подвижные игры.
- Метание малых мячей на точность и дальность.

4. Гибкость:

- Комплексы ОУ на подвижность суставов, растяжение и расслабление мышц.

5. Силовые качества:

- Гимнастические упражнения с дополнительными отягощениями.
- Силовые упражнения методом круговой тренировки.
- Разнообразные прыжковые упражнения.
- Комплексы: общеразвивающие упражнения с локальным воздействием на отдельные мышечные группы.

6. Выносливость:

- Бег в умеренном темпе до 15 мин.
- Круговые тренировки
- Подвижные игры с мячом.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учитель: Ильина Е.Е. 5 класс.

№		5м	Тема урока	Кол-во часов	Д/З
1	3.09		Инструктаж по ТБ.№1 Бег со старта.	1	4-5
2	5.09		Тест- челн. бег 3х10м	1	5-6
3	10.09		Бег из различных и.п.	1	6-10
4	12.09		Тест - бег 30 м	1	п.1
5	17.09		Тест - бег 60м.	1	10-11
6	19.09		Прыжки в длину, много скоки	1	12-13
7	24.09		Техника прыжков в длину с/р	1	п2
8	26.09		Бег по кругу 500 м	1	14-15
9	1.10		Кросс 8 мин. Прыжки в длину с разбега	1	16-18
10	3.10		Шестиминутный бег .	1	19-20
11	8.10		Бег 1000 м.	1	21-23
12	10.10		Бег на выносливость 1500м без времени.	1	24-25
13	15.10		Метание мяча в парах	1	27-28
14	17.10		Тест - метание мяча	1	29-31
15	22.10		Тест - прыжки в длину с/м	1	32-34
16	24.10		Техника прыжков в высоту .	1	35-37
17	7.11		Прыжки в высоту.	1	38-40
18	12.11		ОФП. Игра.	1	П3
19	14.11		Т.Б.№2 Строевая подготовка.	1	44-47
20	19.11		Акробатические упражнения.	1	48-51
21	21.11		Упражнения в упорах.	1	52-54
22	26.11		Упражнения в висе.	1	55-58
23	28.11		Тест - сгибание и разгибание рук	1	59-62
24	3.12		Акробатика, пресс за 1 мин.	1	63-66
25	5.12		Прыжки ч/скакалку за 30сек.	1	П4
26	10.12		Прыжки ч/ скакалку за 1мин.	1	70-71
27	12.12		Опорный прыжок.	1	П5
28	17.12		Прыжки через козла на технику.	1	П6
29	19.12		Опорный прыжок - согнув ноги.	1	82-84
30	24.12		Развитие гибкости. Наклон вниз.	1	85-90
31	26.12		Развитие силы. Подтягивание.	1	91-92
32	9.01		Т.Б.№3 Ловля и передача мяча	1	П7
33	14.01		Ведение и передача мяча на месте	1	100-103
34	16.01		Передача мяча за 30 сек. Игра.	1	104-108
35	21.01		Ведение мяча правой, левой рукой. Игра.	1	П8
36	23.01		Совершенствовать ведение мяча Игра.	1	112-113
37	28.01		Броски мяча в кольцо с места. Игра.	1	114-116
38	30.01		Челночный бег с ведением мяча Игра.	1	П9
39	4.02		Броски мяча в кольцо в движении. Игра.	1	118-121
40	6.02		Ведение мяча 8-ка Игра.	1	П10
41	11.02		Штрафной бросок . Игра.	1	124-127
42	13.02		ОФП. Игра баскетбол.	1	128-129
43	18.02		Волейбол. Передвижения.	1	П11
44	20.02		Освоение техники приема мяча.	1	134-135
45	25.02		Передача мяча в парах	1	136-141
46	27.02		Верхняя передача мяча	1	П13

47	3.03		Нижняя передача в парах .	1	144-145
48	5.03		Прием мяча снизу двумя руками	1	146-147
49	10.03		Нижняя прямая подача мяча.	1	148-150
50	12.03		Нижняя подача . Игра.	1	205-206
51	17.03		ОФП Игра волейбол.	1	П28
52	31.03		ТБ№4Техника прыжка в высоту.	1	208-209
53	2.04		Прыжки в высоту на технику	1	210
54	7.04		Прыжки в высоту.	1	П29
55	9.04		Кросс бмин.	1	212-213
56	14.04		Прыжки в длину с/м.	1	214-215
57	16.04		Бег 500 м.	1	216-217
58	21.04		Метание мяча в парах.	1	П30
59	23.04		Шестиминутный бег.	1	220-221
60	28.04		Метание мяча на результат.	1	П31
61	30.04		Бег 1000 м. зачет	1	П32
62	5.05		Бег со старта. Прыжки в длину с \ р.	1	226-227
63	7.05		Челночный бег 3x10м,4x9 м	1	228-230
64	12.05		Бег 30 м на скорость Игра .	1	П33
65	14.05		Бег 60 м. - зачет Игра .	1	234-235
66	19.05		Подвижные игры	1	236-238
67	21.05		Игры эстафеты.	1	ОФП
68	26.05		Эстафетный бег по кругу	1	
69	28.05		Игра по выбору.	1	

Методическое обеспечение физической культуры.

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В.И.Лях, А.А. Зданевич. (Москва «Просвещение» 2018).
2. Примерные рабочие программы. Физическая культура 5-9классов Лях В.И., Виленский М.Я. Москва, Просвещение 2019
3. Учебник Физическая культура 5-7 классы. В.И.Виленский. А.А. Лях М. «Просвещение» 2016.