

Министерство образования и науки Республики Тыва  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение учреждение  
средняя общеобразовательная школа села Аянгаты Барун-Хемчикского кожууна

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР  
МБОУ СОШ с. Аянгаты  
Ооржак /Ооржак Е.С./

«26» 08 2023 г

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ  
с. Аянгаты  
Шокар /Шокар О.Б./

Приказ №48  
от 26.08.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физической культуре, 5 класс**

Уровень образования : *основное общее образование*

Уровень: *базовый*

Всего часов на изучение программы : *68*

Количество часов в неделю : *2*

Разработчик: *Монгуш Шончалай Борисовна, учитель физической культуры*

Программа разработана на основе Федерального закона от 29.12.2012 №273 ФЗ «Об образовании в РФ», требований к результатам освоения федеральной образовательной программы основного общего образования, примерной и авторский программы для общеобразовательных учреждений, авторов учебников В.И.Лях, А.А.Зданевич.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

---

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### ***Универсальные познавательные действия:***

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

#### ***Универсальные коммуникативные действия:***

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

#### ***Универсальные учебные регулятивные действия:***

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминут, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

### **Знания о физической культуре**

#### ***История физической культуры.***

Олимпийские игры древности. Возрождение

Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

#### ***Физическая культура человека.***

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

### **Физическое совершенствование**

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

***Гимнастика с основами акробатики.*** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика.**

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.**

Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.**

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.**

Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.**

Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.**

Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.**

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки.**

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.**

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.**

Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Учебно- тематического распределения часов**

<b>№</b>	<b>Тема раздела</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>18</b>
<b>2</b>	<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	<b>16</b>
<b>3</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>14</b>
<b>4</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>6</b>
<b>5</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>14</b>
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>

## Календарно-тематический план

### 5 класс

№	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
1.	Инструктаж по Т.Б. Ходьба и бег. История физической культуры	1	02.09	
2.	Бег с ускорением. 30 м. Прыжки в длину с места	1	05.09	
3.	Челночный бег 3*10м. Подвижная игра «Русская лапта»	1	06.09	
4.	Ходьба с преодолением препятствий. Прыжок в длину с места.	1	12.09	
5.	Спринтерский бег. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров	1	13.09	
6.	Высокий старт и скоростной бег.	1	19.09	
7.	Эстафеты, встречная эстафета	1	20.09	
8.	Бег на 30м.Метание в цель.	1	26.09	
9.	Бег на 4мин. Метание мяча на дальность	1	27.09	
10.	Метание в цель. Прыжки в длину с места	1	03.10	
11.	Передачи мяча на месте в движении	1	04.10	
12.	Учебная игра «Футбол» Игра «Мяч соседу»	1	10.10	
13.	Ведения мяча змейкой. Прямой удар вороту.	1	11.10	
14.	Веселые старты. Игра «Точный расчет»	1	17.10	
15.	Техника паса в футбол	1	18.10	
16.	Эстафеты с элементами баскетбола	1	24.10	
17.	Инструктаж по гимнастике. Упражнения на гибкость Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	01.11	
18.	Перекат вперед в упор присев.Пресс.	1	07.11	
19.	Кувырок вперед, стойка на лопатках.	1	08.11	
20.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Акробатика.	1	14.11	

21.	Кувырок вперёд в группировке	1	15.11	
22.	Кувырок вперёд ноги «скрёстно»	1	21.11	
23.	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	22.11	
24.	Опорный прыжок на горку матов. Полоса препятствий	1	28.11	
25.	Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.	1	29.11	
26.	Перестроение из колонны по два колону по одному.	1	05.12	
27.	Кувырок вперед стойка на голове. Эстафета.	1	06.12	
28.	Стойка на голове и на руках. Полоса препятствий	1	12.12	
29.	Кувырок вперед с разбега через препятствий	1	13.12	
30.	Прыжки в скакалку за 30 сек	1	19.12	
31.	Мост из положения лежа. Полушпагат	1	20.12	
32.	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	26.12	
33.	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	27.12	
34.	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах	1	09.01	
35.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	10.01	
36.	Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке	1	16.01	
37.	Попеременный двухшажный ход. Подъем «елечкой»	1	17.01	
38.	Спуск на лыжах с пологого склона	1	23.01	
39.	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	24.01	
40.	Повороты на лыжах способом переступания	1	30.01	
41.	Подъем в горку на лыжах способом «лесенка»	1	31.01	
42.	Одновременный безшажный ход. Спуск в высокой стойке	1	06.02	
43.	Одновременный двухшажный ход Попеременный двухшажный ход.	1	07.02	

44.	Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом»	1	13.02	
45.	Подъем «елечкой», игры на лыжах	1	14.02	
46.	Повороты на лыжах способом переступания	1	20.02	
47.	Ведение баскетбольного мяча	1	21.02	
48.	Ведения мяча на низкой, средней и высокой стойке.	1	27.02	
49.	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком.	1	28.02	
50.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления.	1	06.03	
51.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Броски мяча двумя руками от груди с места	1	07.03	
52.	Ловля мяча двумя руками на месте бросок одной или двумя руками	1	12.03	
53.	Ведения мяча. Ловля и передача мяча	1	13.03	
54.	Ловля мяча ведение бросок в два шага в корзину	1	19.03	
55.	Сочетание приемов ловля мяча двумя руками на месте.	1	20.03	
56.	Верхняя подача, прием мяча снизу.	1	02.04	
57.	Обучение верхней подаче. Пионербол с элементами волейбола	1	03.04	
58.	Техника выполнения верхней передачи мяча и обучение стойке	1	09.04	
59.	Верхняя передача мяча над собой в определенных условиях.	1	10.04	
60.	Бег на 30м с максимальной скоростью	1	16.04	
61.	Высокий старт. Метание в цель.	1	17.04	
62.	Челночный бег 3*10м. Метание в цель	1	23.04	
63.	Прыжки в длину с места. Бег на 1000м	1	30.04	
64.	Эстафетный бег. Подвижная игра «К своим флажкам»	1	03.05	
65.	Бег на выносливость 1000м. Игра «Русская лапта»	1	11.05	
66.	Бег с эстафетной палочкой.	1	13.05	
67.	Поднимание туловища лежа на спине за 30 с	1	22.05	

68	Бег на 1000.	1	23.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

п/п	Тема урока	Количество часов			Дата		Виды, формы контроля
		всего	контрольные	практические работы	план	факт	
1.	Инструктаж по Т.Б. Ходьба и бег. История физической культуры	1	0	1	<b>02.09</b>		Устный опрос; Объяснение
2.	Бег с ускорением. 30 м. Прыжки в длину с места	1	0	1	<b>05.09</b>		Объяснение
3.	Челночный бег 3*10м. Подвижная игра «Русская лапта»	1	0	1	<b>06.09</b>		Объяснение
4.	Ходьба с преодолением препятствий. Прыжок в длину с места.	1	0	1	<b>12.09</b>		Беседа
5.	Спринтерский бег. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров	1	0	1	<b>13.09</b>		Беседа
6.	Высокий старт и скоростной бег.	1	0	1	<b>19.09</b>		Практическая работа
7.	Эстафеты, встречная эстафета	1	0	1	<b>20.09</b>		Практическая работа
8.	Бег на 30м.Метание в цель.	1	0	1	<b>26.09</b>		Практическая работа
9.	Бег на 4мин. Метание мяча на дальность	1	0	1	<b>27.09</b>		Практическая работа
10.	Метание в цель. Прыжки в длину с места	1	0	1	<b>03.10</b>		Практическая работа
11	Передачи мяча на месте в движении	1	0	1	<b>04.10</b>		Практическая работа
12	Учебная игра «Футбол» Игра «Мяч соседу»	1	0	1	<b>10.10</b>		Практическая работа

13	Ведения мяча змейкой. Прямой удар вороту.	1	0	1	<b>11.10</b>		Практическая работа
----	---	---	---	---	--------------	--	---------------------

14	Веселые старты. Игра «Точный расчет»	1	0	1	<b>17.10</b>		Практическая работа
15	Техника паса в футбол	1	0	1	<b>18.10</b>		Практическая работа
16	Эстафеты с элементами баскетбола	1	0	1	<b>24.10</b>		Практическая работа
17	Инструктаж по гимнастике. Упражнения на гибкость. Упражнения дыхательной и зрительной	1	0	1	<b>01.11</b>		Тестирование
18	Пережат вперед в упор присев.Пресс.	1	0	1	<b>07.11</b>		Практическая работа
19	Кувырок вперед, стойка на лопатках.	1	0	1	<b>08.11</b>		Практическая работа
20	Размыкание и смыкание приставными шагами. Акробатика.	1	0	1	<b>14.11</b>		Практическая работа
21	Кувырок вперёд в группировке	1	0	1	<b>15.11</b>		Практическая работа
22	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	1	<b>21.11</b>		Практическая работа
23	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1	<b>22.11</b>		Практическая работа
24	Опорный прыжок на горку матов. Полоса препятствий	1	0	1	<b>28.11</b>		Практическая работа
25	Кувырок вперед и назад, стойка на	1	0	1	<b>29.11</b>		Практическая работа
26	Перестроение из колонны по два колону по одному.	10		1	<b>05.12</b>		Практическая работа
27	Кувырок вперед стойка на голове. Эстафета.	1	0	1	<b>06.12</b>		Практическая работа
28	Стойка на голове и на руках. Полоса препятствий	1	0	1	<b>12.12</b>		Практическая работа
29	Кувырок вперед с разбега через препятствий	1	0	1	<b>13.12</b>		Практическая работа
30	Прыжки в скакалку за 30 сек	1	0	1	<b>19.12</b>		Практическая работа

31	Мост из положения лежа. Полушпагат	1	0	1	<b>20.12</b>	Практическая работа
----	---------------------------------------	---	---	---	--------------	------------------------

32	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	1	<b>26.12</b>		Практическая работа
33	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	1	<b>27.12</b>		Беседа
34	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах	1	0	1	<b>09.01</b>		Практическая работа
35	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	1	0	<b>10.01</b>		Контрольная работа
36	Одновременный двухшажный ход	1	1	0	<b>16.01</b>		Контрольная работа
37	Попеременный двухшажный ход. Подъем	1	1	0	<b>17.01</b>		Контрольная работа
38	Спуск на лыжах с пологого склона	1	1	0	<b>23.01</b>		Контрольная работа
39	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	1	0	<b>24.01</b>		Контрольная работа
40	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	<b>30.01</b>		Практическая работа
41	Подъем в горку на лыжах способом	1	1	0	<b>31.01</b>		Контрольная работа
42	Одновременный безшажный ход. Спуск в высокой стойке	1	0	0	<b>06.02</b>		Практическая работа
43	Одновременный двухшажный ход Попеременный	1	0	0	<b>07.02</b>		Практическая работа
44	Спуск в высокой стойке. Торможение	1	0	0	<b>13.02</b>		Практическая работа
45	Подъем «елечкой», игры на лыжах	1	0	0	<b>14.02</b>		Практическая работа
46	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	<b>20.02</b>		Практическая работа
47	Ведение баскетбольного мяча	1	0	0	<b>21.02</b>		Практическая работа

48	Ведения мяча на низкой, средней и высокой стойке.	1	0	1	<b>27.02</b>		Практическая работа
49	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком.	1	0	1	<b>28.02</b>		Практическая работа
50	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления.	1	1	0	<b>06.03</b>		Контрольная работа
52.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Броски мяча двумя руками от груди с	1	0	1	<b>07.03</b>		Практическое занятие
53	Ловля мяча двумя руками на месте бросок одной или двумя руками	1	0	1	<b>12.03</b>		Практическое занятие
54	Ведения мяча. Ловля и передача мяча	1	0	1	<b>13.03</b>		Контрольное занятие
55	Ловля мяча ведение бросок в два шага в корзину	1	1	0	<b>19.03</b>		Практическое занятие
56	Сочетание приемов ловля мяча двумя руками на	1	0	1	<b>20.03</b>		Практическое занятие
58	Верхняя подача, прием мяча снизу.	1	0	1	<b>02.04</b>		Практическое занятие
59	Обучение верхней подаче. Пионербол с элементами волейбола	1	0	1	<b>03.04</b>		Практическое занятие
60	Техника выполнения верхней передачи мяча и обучение стойке	1	1	0	<b>09.04</b>		Контрольное занятие
61	Верхняя передача мяча над собой в определенных условиях.	1	0	1	<b>10.04</b>		Беседа
62	Бег на 30м с максимальной скоростью	1	0	1	<b>16.04</b>		Практическая работа

63	Высокий старт. Метание в цель.	1	0	1	17.04		Практическое занятие
64	Челночный бег 3*10м. Метание в цель	1	1	0	23.04		Контрольное занятие
65	Прыжки в длину с места. Бег на 1000м	1	0	1	24.04		Беседа
66	Эстафетный бег. Подвижная игра «К своим флажкам»	1	0	1	30.04		Практическое занятие
67	Бег на выносливость 1000м. Игра «Русская лапта»	1	1	0	03.05		Контрольное занятие
68	Бег с эстафетной палочкой.	1	0	1	10.05		Практическое занятие

### УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха: Физическая культура. 5 – 7 кл.: учебник под редакцией М.Я. Виленского – 7-е изд., Москва «Просвещение» 2018 г.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Программа по физической культуре для 5 – 9 классов В.И. Ляха. Линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха: Физическая культура. 5 – 7 кл.: учебник под редакцией М.Я. Виленского – 7-е изд., Москва «Просвещение» 2018 г.

### ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Спортивная энциклопедия: <http://ru.sport-wiki.org/>

РЭШ Физическая культура: <https://resh.edu.ru/subject/9/>

Сайт ВФСК ГТО: <https://www.gto.ru/>

Образовательная социальная сеть: <https://nsportal.ru/>

Физкультура в школе: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>

Физическая культура и спорт: <https://fk-i-s.ru/>

Метод совет: [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)