

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
МБОУ Верхнекаранайская СОШ

ПРИНЯТО на заседании Педагогического совета школы Протокол № 1 от	УТВЕРЖДАЮ И. о. директора Магомедова У. М.  от 05.09.24.
--	---



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 5 класса начального общего образования  
на 2024-2025 учебный год

Разработчик: Исрапов М. А.,  
учитель физической культуры

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей лично значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре.*

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

#### *Способы самостоятельной деятельности.*

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

#### *Физическое совершенствование.*

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие

координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

#### Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

#### Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

#### Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

#### Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **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**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные 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 обучающимися, 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные 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 относится 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 физкультурминуток, 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); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей; 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).

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
	Знания о физической культуре				
Итого по разделу					
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
	Способы самостоятельной деятельности				
Итого по разделу					
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
	Физкультурно-оздоровительная деятельность				
Итого по разделу					
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
	Гимнастика (модуль "Гимнастика")				
	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")				
	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")				

	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")				
	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")				
	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")				
	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")				
Итого по разделу					
<b>Раздел 3. Название</b>					
<b>Итого</b>					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ					

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Физическая культура и здоровый образ жизни человека					
	Организация и проведение самостоятельных занятий					
	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности					
	Кувырок вперёд и назад в группировке					
	Упражнения на развитие координации					
	Упражнения на развитие гибкости					
	Кувырок назад из стойки на лопатках					
	Упражнения на низком гимнастическом бревне					
	Упражнения на гимнастической лестнице					

	Упражнения на гимнастической лестнице					
	Упражнения на гимнастической скамейке					

	Бег на короткие дистанции					
	Бег на длинные дистанции					
	Бег на длинные дистанции					
	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»					
	Бег на короткие дистанции					
	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»					
	Метание малого мяча в неподвижную мишень					
	Метание малого мяча на дальность					
	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом					
	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом					
	Повороты на лыжах способом переступания					
	Повороты на лыжах способом переступания					



	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»					
	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»					
	Спуск на лыжах с пологого склона					
	Спуск на лыжах с пологого склона					
	Техника ловли мяча					
	Техника ловли мяча					

	Техника передачи мяча					
	Техника передачи мяча					
	Ведение мяча стоя на месте					
	Ведение мяча стоя на месте					
	Ведение мяча в движении					
	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места					
	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места					
	Технические действия с мячом					
	Прямая нижняя подача мяча					
	Прямая нижняя подача мяча					
	Прямая нижняя подача мяча					

	Приём и передача мяча снизу					
	Приём и передача мяча снизу					
	Приём и передача мяча сверху					
	Приём и передача мяча сверху					
	Приём и передача мяча сверху					
	Технические действия с мячом					
	Технические действия с мячом					
	Удар по мячу внутренней стороной стопы					
	Удар по мячу внутренней стороной стопы					

	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы					
	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы					
	Остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы					
	Ведение футбольного мяча «по прямой»					
	Ведение футбольного мяча по прямой					
	Ведение футбольного мяча «по прямой»					

	Ведение футбольного мяча «по кругу»					
	Ведение футбольного мяча по кругу					
	Ведение футбольного мяча «по кругу»					
	Ведение футбольного мяча «змейкой»					
	Ведение футбольного мяча змейкой					
	Обводка мячом ориентиров					
	Обводка мячом ориентиров					
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты					
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:					

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					

	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры					
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ						

## **Поурочный план 24/25. Физическая культура-5 класс.**

Уроков: 2Контрольных: 0Повторение изученного

Урок 1

Олимпийские игры Древней Греции

Урок 2

Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности

Уроков: 2Контрольных: 0Повторение изученного

Урок 3

Режим дня и его значение

Урок 4

Осанка как показатель физического развития

Уроков: 10Контрольных: 0Повторение изученного

Урок 5

Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой

Урок 6

Подбор спортивного инвентаря и экипировки во время занятий легкоатлетическими упражнениями

Урок 7

Закрепление техники бега на длинные дистанции

Урок 8

Бег с равномерной скоростью

Урок 9

Закрепление техники бега с высокого старта

Урок 10

Закрепление техники бега на короткие дистанции

Урок 11

Закрепление техники метания на дальность

Урок 12

Закрепление техники метания в цель

Урок 13

Упражнения на развитие физических качеств

Урок 14

Легкоатлетическая эстафета

Уроков: 12Контрольных: 0Повторение изученного

Урок 15

Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой

Урок 16

Страховка и само страховка на уроках гимнастики. Совершенствование техники акробатических упражнений

Урок 17

Строевые упражнения

Урок 18

Основные физические упражнения, используемые на занятиях гимнастикой

Урок 19

Разучивание техники кувырков вперед и назад

Урок 20

Закрепление техники кувырков вперед и назад

Урок 21

Разучивание техники опорных прыжков

Урок 22

Закрепление техники опорных прыжков

Урок 23

Разучивание упражнений на гимнастическом бревне

Урок 24

Разучивание упражнений на гимнастической лестнице

Урок 25

Основные правила соревнований по дисциплинам гимнастики

Урок 26

Обобщающий урок по гимнастике

Уроков: 10 Контрольных: 0 Повторение изученного

Урок 27

Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми

Урок 28

Основные виды спортивных игр

Урок 29

Изучение правил игры в баскетбол

Урок 30

Подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви

Урок 31

Передвижения, стойки, повороты, остановки

Урок 32

Упражнения с баскетбольными мячами

Урок 33

Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди, на месте и в движении

Урок 34

Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу», «змейкой», с обводкой

Урок 35

Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места из-под кольца, с точек.

Штрафные броски

Урок 36

Закрепление ранее разученных технических действий с мячом и без мяча

Уроков: 10 Контрольных: 0 Повторение изученного

Урок 37

Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми

Урок 38

Прямая нижняя подача мяча в волейболе

Урок 39

Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу

Урок 40

Комбинации из ранее разученных технических действий с мячом

Урок 41

Правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам волейбола

Урок 42

Изучение правил игры в футбол

Урок 43

Удар по неподвижному мячу

Урок 44

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы

Урок 45

Ведение футбольного мяча

Урок 46

Эстафеты с футбольным мячом

Уроков: 2 Контрольных: 0 Повторение изученного

Урок 47

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями

Урок 48

Ведение дневника самоконтроля

Уроков: 8 Контрольных: 0 Повторение изученного

Урок 49

Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой

Урок 50

Закрепление техники прыжков в длину с разбега

Урок 51

Закрепление техники прыжков в высоту

Урок 52

Подвижная игра на закрепление техники прыжков

Урок 53

Закрепление техники метания малого мяча в цель

Урок 54

Закрепление техники метания малого мяча на дальность

Урок 55

Основные правила соревнований по дисциплинам легкой атлетики

Урок 56

Обобщающий урок по легкой атлетике

Уроков: 4Контрольных: 0Повторение изученного

Урок 57

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО

Урок 58

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО

Урок 59

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО

Урок 60

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО

Уроков: 6Контрольных: 0Повторение изученного

Урок 61

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека

Урок 62

Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий

Урок 63

Формирование телосложения с использованием внешних отягощений

Урок 64

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов

Урок 65

Упражнения на развитие координационных способностей