

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 7 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 личностно 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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча

изза боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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.

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
Раздел 1. Знания о физической культуре				
	Знания о физической культуре			
Итого по разделу				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
	Способы самостоятельной деятельности			
Итого по разделу				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				

	Физкультурно-оздоровительная деятельность			
Итого по разделу				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
	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				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
	Истоки развития олимпизма в России			
	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями			
	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой			
	Упражнения для профилактики нарушения осанки			
	Упражнения для профилактики нарушения осанки			
	Акробатические комбинации			
	Акробатические комбинации			
	Акробатические комбинации			
	Акробатические комбинации			
	Стойка на голове с опорой на руки			
	Комбинация на низкой г			
	Спринтерский и гладкий равномерный бег.			
	Спринтерский и гладкий равномерный бег.			

	Эстафетный бег			
	Эстафетный бег			
	Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.			
	Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.			
	Метание малого мяча в катящуюся мишень			
	Метание малого мяча в катящуюся мишень			
	Торможение на лыжах способом «упор»			
	Торможение на лыжах способом «упор»			
	Поворот упором при спуске с пологого склона			
	Поворот упором при спуске с пологого склона			
	Преодоление естественных препятствий на лыжах			
	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции			
	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции			

	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции			
	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции			
	Передача мяча после отскока от пола			
	Передача мяча после отскока от пола			
	Передача мяча после отскока от пола			
	Ловля мяча после отскока от пола			

	Ловля мяча после отскока от пола			
	Ловля мяча после отскока от пола			
	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения			
	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения			
	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения			
	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения			
	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения			
	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов			
	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов			

	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов			
	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов			
	Верхняя прямая подача мяча			
	Верхняя прямая подача мяча			
	Верхняя прямая подача мяча			
	Верхняя прямая подача мяча			
	Передача мяча через сетку двумя руками сверху			
	Передача мяча через сетку двумя руками сверху			
	Передача мяча через сетку двумя руками сверху			
	Передача мяча через сетку двумя руками сверху			

	Перевод мяча за голову			
	Перевод мяча за голову			
	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов			
	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов			

	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов			
	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов			
	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов			
	Средние и длинные передачи мяча по прямой			
	Средние и длинные передачи мяча по прямой			
	Средние и длинные передачи мяча по диагонали			
	Тактические действия при выполнении углового удара			
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м			
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м			
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км			
	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и			

	техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени			
	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени			
	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				

Поурочный план 24/25. Физическая культура-7 класс.

Уроков: 2Контрольных: 0Знания о физической культуре

Урок 1

Выдающиеся советские и российские олимпийцы

Урок 2

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личности современного человека

Уроков: 4Контрольных: 0Способы самостоятельной деятельности

Урок 3

Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью проб и индексов

Урок 4

Понятие "техническая подготовка"

Урок 5

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой

Урок 6

Правила организации самостоятельных занятий

Уроков: 8Контрольных: 0Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика

Урок 7

Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой

Урок 8

Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона. Развитие скоростных способностей. Бег 30 метров

Урок 9

Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Бег 60 метров. Бег в равномерном темпе

Урок 10

Совершенствование техники метания малого на дальность. Бег в равномерном темпе

Урок 11

Эстафета по кругу

Урок 12

Совершенствование техники бега с преодолением препятствий. Бег на выносливость 1000 метров

Урок 13

Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Челночный бег 3x10

Урок 14

Совершенствование техники прыжков в высоту

Уроков:14 Контрольных:0 Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика

Урок 15

Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой

Урок 16

Разучивание техники акробатических упражнений

Урок 17

Строевые упражнения. Закрепление техники акробатических упражнений

Урок 18

Акробатические комбинации из ранее разученных элементов

Урок 19

Разучивания комплексов оздоровительной гимнастики

Урок 20

Общеразвивающие гимнастические упражнения. Эстафеты с элементами прикладно-ориентированной гимнастики

Урок 21

Совершенствование техники опорного прыжка

Урок 22

Комбинация на бревне (девочки), на перекладине (юноши)

Урок 23

Совершенствование лазания по канату в три приема (девочки). Разучивание лазания по канату в два приема (мальчики)

Урок 24

Совершенствование лазания по канату в три приема (девочки). Закрепление лазания по канату в два приема (мальчики)

Урок 25

Комплекс упражнений степ-аэробики

Урок 26

Общеразвивающие гимнастические упражнения

Урок 27

Эстафеты с гимнастическим уклоном

Урок 28

Обобщающий урок по гимнастике

Уроков: 10Контрольных: 0Спортивно-оздоровительная деятельность.

Спортивные игры

Урок 29

Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми

Урок 30

Баскетбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек в баскетболе

Урок 31

Совершенствование техники игры (ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди)

Урок 32

Тактические действия в баскетболе

Урок 33

Совершенствование техники броска мяча

Урок 34

Совершенствование техники ведения мяча

Урок 35

Совершенствование техники передачи мяча

Урок 36

Ведение мяча с изменением направления движения

Урок 37

Совершенствование техники передачи мяча, штрафного броска

Урок 38

Учебная игра

Уроков:10 Контрольных:0 Спортивно-оздоровительная деятельность.

Спортивные игры

Урок 39

Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми

Урок 40

Волейбол. Совершенствование техники передачи волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками

Урок 41

Совершенствование техники подачи. Учебная игра

Урок 42

Тактические действия в волейболе. Учебная игра

Урок 43

Судейство волейбольного матча. Учебная игра

Урок 44

Футбол. Закрепление техники ранее разученных элементов техники

Урок 45

Совершенствование техники передачи мяча, угловой удар

Урок 46

Эстафета с футбольным мячом

Урок 47

Тактические действия в футболе. Учебная игра

Урок 48

Судейство футбольного матча. Учебная игра

Уроков: 10Контрольных: 0Спортивно-оздоровительная деятельность.
Лёгкая атлетика
Урок 49
Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой
Урок 50
Совершенствование техники прыжков в длину с места
Урок 51
Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега
Урок 52
Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие скоростных способностей. Бег 30 метров
Урок 53
Совершенствование техники метания малого мяча в катящуюся мишень. Бег 60 метров
Урок 54
Сложно-координированные прыжковые упражнения
Урок 55
Сложно-координированные беговые упражнения
Урок 56
Совершенствование техники бега на выносливость 1000 метров
Урок 57
Совершенствование техники спринтерского бега
Урок 58
Совершенствование техники эстафетного бега
Уроков: 4Контрольных: 0Спортивно-оздоровительная деятельность. Спорт
Урок 59
Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО
Урок 60
Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО
Урок 61
Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО
Урок 62
Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО
Уроков: 4Контрольных: 0Физкультурно-оздоровительная деятельность
Урок 63
Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий
Урок 64
Дыхательная и зрительная гимнастика в режиме учебного дня
Урок 65
Упражнения для коррекции телосложения и осанки

Урок 66 Основы техники безопасности в период летних каникул.
Подвижные игры и эстафеты