

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Калининградской области

**Администрация муниципального образования «Нестеровский
муниципальный округ»**

МАОУ СОШ г. Нестерова имени В.П. Пацаева

РАССМОТРЕНО
на заседании Школьного
методического
объединения учителей
начальной школы

Протокол №1
от "25" августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
и рекомендовано к
утверждению на
педагогическом совете
МАОУ СОШ г. Нестерова
имени В.И. Пацаева»

Протокол № 1
от "31" августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Нагаева И.В.

Приказ № 153-О

от "31" августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID: 20430427)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 6 классов

Составитель: учитель физической культуры

Поленов Кирилл Юрьевич

Нестеров

2023

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, кроссовая подготовка, 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.

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.

Число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Кроссовая подготовка».

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Равномерный бег (до 20 мин). Преодоление препятствий. Развитие выносливости в длительном беге. Бег 2000 м. Бег по пересеченной местности. Бег в равномерном темпе. Бег 500м. (девочки) 1000 м. (мальчики).

Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплыwanie учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приеме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных 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 6 классе* обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные образовательные ресурсы
		всего	Кон тро льн ые рабо ты	Пра кти ческ ие рабо ты	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика(модуль «Гимнастика»)	4			
2.2	Легкая атлетика(модуль «Легкая атлетика»)	4			
2.3	Кроссовая подготовка(модуль «Кроссовая подготовка»)	4			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол(модуль «Спортивные игры»)	6			
2.5	Спортивные игры. Волейбол(модуль «Спортивные игры»)	6			
2.6	Спортивные игры. Футбол(модуль	4			

	«Спортивные игры»)				
2.7	Плавание(модуль «Плавание»)	34			
2.8	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	3	3		
Общее количество часов		68			

Поурочное планирование (2 часа в неделю)

№ урока	Тема урока	Колич ество часов
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности.	1
2	Модуль «Плавание». Изучение правил поведения в бассейне.	1
3	Модуль «Легкая атлетика». Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Спринтерский бег.	1
4	Модуль «Плавание». Обучение подготовительным упражнениям по освоению с водой.	1
5	Модуль «Легкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
6	Модуль «Плавание». Обучение подготовительным упражнениям по освоению с водой.	1
7	Модуль «Кроссовая подготовка». Равномерный бег (до 20 мин).	1
8	Модуль «Плавание». Ознакомление с плаванием способом кроль на груди.	1
9	Вводная административная контрольная работа. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1
10	Модуль «Плавание». Ознакомление с плаванием способом кроль на груди.	1
11	Модуль «Кроссовая подготовка». Преодоление препятствий.	1
12	Модуль «Плавание». Развитие общей координации движения.	1
13	Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации.	1
14	Модуль «Плавание». Развитие общей координации движения.	1
15	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1
16	Модуль «Плавание». Обучение техники плавания кролем на груди, согласование работы ног и рук с дыханием.	1
17	Модуль «Гимнастика». Упражнения на невысокой гимнастической перекладине.	1
18	Модуль «Плавание». Обучение техники плавания кролем на груди, согласование работы ног и рук с дыханием.	1
19	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики.	1
20	Модуль «Плавание». Обучение техники плавания кролем на груди, согласование работы ног и рук с дыханием.	1
21	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Основные показатели физической нагрузки. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	1
22	Модуль «Плавание». Развитие выносливости.	1
23	Административная контрольная работа за 1 полугодие. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1

24	Модуль «Плавание». Развитие выносливости.	1
25	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1
26	Модуль «Плавание». Совершенствование техники плавания кролем на груди.	1
27	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1
28	Модуль «Плавание». Совершенствование техники плавания кролем на груди.	1
29	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1
30	Модуль «Плавание». Совершенствование техники плавания кролем на груди.	1
31	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча.	1
32	Модуль «Плавание». Ознакомление с техникой плавания кроль на спине.	1
33	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху.	1
34	Модуль «Плавание». Ознакомление с техникой плавания кроль на спине.	1
35	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху.	1
36	Модуль «Плавание». Обучение стартовому прыжку с тумбочки.50 м. брасс.	1
37	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передвижение в стойке баскетболиста.	1
38	Модуль «Плавание». Развитие быстроты.	1
39	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Прыжки вверх толчком одной ногой.	1
40	Модуль «Плавание». Развитие быстроты.	1
41	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Остановка двумя шагами и прыжком.	1
42	Модуль «Плавание». Развитие быстроты.	1
43	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Упражнения в ведении мяча.	1
44	Модуль «Плавание». Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании способом кроль на груди и кроль на спине	1
45	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Упражнения на передачу и броски мяча.	1
46	Модуль «Плавание». Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании способом кроль на груди и кроль на спине	1
47	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Игровая деятельность с использованием технических приёмов.	1
48	Модуль «Плавание». Развитие общей выносливости.	1
49	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча.	1
50	Модуль «Плавание». Развитие общей выносливости.	1

51	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча.	1
52	Модуль «Плавание». Развитие общей выносливости.	1
53	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча.	1
54	Модуль «Плавание». 50 м. кроль на груди.	1
55	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки.	1
56	Модуль «Плавание». 50 м. кроль на груди.	1
57	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег по пересеченной местности.	1
58	Модуль «Плавание». Ознакомление с техникой плавания брасс.	1
59	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег 2000 м.	1
60	Модуль «Плавание». Ознакомление с техникой плавания брасс.	
61	Упражнения для коррекции телосложения. Упражнения для профилактики нарушения зрения. Упражнения для профилактики нарушений осанки.	1
62	Модуль «Плавание». Ознакомление с техникой плавания брасс.	1
63	Административная контрольная работа за 2 полугодие Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1
64	Модуль «Плавание». Согласование движений при плавании	1
65	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения в длину и высоту.	1
66	Модуль «Плавание». Развитие координации.	1
67	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча по движущейся мишени.	1
68	Модуль «Плавание». Обучение стартовому прыжку с тумбочки. 50 м. брасс.	1
Итого		68

