

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 8 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, 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.

Число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю) На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 1 час в неделю.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

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. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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 8 классе** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные образовательные ресурсы
		всего	Контрольные работы	Практические работы	
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	3			
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль «Гимнастика»)	10			
2.2	Легкая атлетика. (модуль «Лёгкая атлетика»)	11			
2.3	Кроссовая подготовка модуль («Кроссовая подготовка»)	6			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол модуль («Спортивные игры»)	11			
2.5	Спортивные игры. Волейбол модуль («Спортивные игры»)	11			

2.6	Спортивные игры Футбол. модуль («Спортивные игры»)	7			
2.7	Плавание (модуль «Плавание»)	34			
2.8	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	6	6		
Итого по разделу		96	6		
Общее количество часов		102			

Поурочное планирование (3 часа в неделю)

№ урока	Тема урока	Колич ество часов
1	Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1
2	Адаптивная и лечебная физическая культура. Коррекция нарушения осанки.	1
3	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой.	1
4	Модуль «Плавание». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения упражнений на самостоятельных занятиях по плаванию.	1
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на короткие дистанции.	1
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на короткие дистанции.	1
7	Модуль «Плавание». Обучение подготовительным упражнениям по освоению с водой.	1
8	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1
9	Вводная административная контрольная работа. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на средние дистанции.	1
11	Модуль «Плавание». Ознакомление с плаванием способом кроль на груди.	1
12	Модуль «Плавание». Ознакомление с плаванием способом кроль на груди.	1
13	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на средние дистанции.	1
14	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции.	1
15	Модуль «Плавание». Развитие общей координации движения.	1
16	Модуль «Кроссовая подготовка». Равномерный бег (до 20 мин).	1
17	Модуль «Кроссовая подготовка». Преодоление препятствий.	1
18	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег в равномерном темпе.	1
19	Модуль «Плавание». Развитие общей координации движения.	1
20	Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации.	1
21	Коррекция избыточной массы тела. Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения.	1
22	Модуль «Плавание». Обучение техники плавания кролем на груди, согласование работы ног и рук с дыханием.	1
23	Составление планов для самостоятельных занятий. Способы учёта индивидуальных особенностей. Профилактика умственного перенапряжения.	1
24	Упражнения для профилактики утомления.	1
25	Модуль «Плавание». Обучение техники плавания кролем на груди, согласование работы ног и рук с дыханием.	1
26	Дыхательная и зрительная гимнастика.	1
27	Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации.	1

28	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.	1
29	Модуль «Плавание». Обучение техники плавания кролем на груди, согласование работы ног и рук с дыханием.	1
30	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.	1
31	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине.	1
32	Модуль «Плавание». Развитие выносливости.	1
33	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине.	1
34	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине.	1
35	Модуль «Плавание». Развитие выносливости.	
36	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине.	1
37	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях.	1
38	Модуль «Плавание». Совершенствование техники плавания кролем на груди.	1
39	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.	1
40	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1
41	Административная контрольная работа за 1 полугодие. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1
42	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности, использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол.	1
43	Модуль «Плавание». Совершенствование техники плавания кролем на груди.	1
44	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар.	1
45	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар.	1
46	Модуль «Плавание». Совершенствование техники плавания кролем на груди.	1
47	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	1
48	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	1
49	Модуль «Плавание». Ознакомление с техникой плавания кроль на спине.	1
50	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в защите.	1
51	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в защите.	1
52	Модуль «Плавание». Ознакомление с техникой плавания кроль на спине.	1

53	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в нападении.	1
54	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в нападении.	1
55	Модуль «Плавание». Развитие быстроты.	1
56	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1
57	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1
58	Модуль «Плавание». Развитие быстроты.	1
59	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности, использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.	1
60	Модуль «Плавание». Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании способом кроль на груди и кроль на спине	1
61	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте.	1
62	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте.	1
63	Модуль «Плавание». Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании способом кроль на груди и кроль на спине	1
64	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	1
65	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	1
66	Модуль «Плавание». Развитие общей выносливости.	1
67	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой снизу.	1
68	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой снизу.	1
69	Модуль «Плавание». Развитие общей выносливости.	1
70	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1
71	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1
72	Модуль «Плавание». Развитие общей выносливости.	1
73	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.	1
74	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.	1
75	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности, использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол.	1
76	Модуль «Плавание». 50 м. кроль на груди.	1
77	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы.	1

78	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка мяча внутренней стороной стопы.	1
79	Модуль «Плавание». 50 м. кроль на груди.	1
80	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Правила игры в мини-футбол.	1
81	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Правила игры в мини-футбол.	1
82	Модуль «Плавание». Ознакомление с техникой плавания брасс.	1
83	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Игровая деятельность по правилам классического футбола.	1
84	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Игровая деятельность по правилам классического футбола.	1
85	Модуль «Плавание». Ознакомление с техникой плавания брасс.	1
86	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег в равномерном темпе.	1
87	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег по пересеченной местности.	1
88	Модуль «Плавание». Ознакомление с техникой плавания брасс.	1
89	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1
90	Административная контрольная работа за 2 полугодие Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1
91	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег 2000 м.	1
92	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции.	1
93	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в длину с разбега.	1
94	Модуль «Плавание». Согласование движений при плавании способом брасс.	1
95	Модуль «Плавание». Согласование движений при плавании способом брасс.	1
96	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в длину с разбега.	1
97	Модуль «Плавание». Развитие координации.	1
98	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1
99	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1
100	Модуль «Плавание». Обучение стартовому прыжку с тумбочки.50 м. брасс.	1
101	Модуль «Плавание». Обучение стартовому прыжку с тумбочки.50 м. брасс.	1
102	Модуль «Плавание». Развитие скорости.	1
Итого	Модуль «Плавание». Развитие скорости.	102