

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию и молодежной политике Администрации Павловского района

МБОУ «Павлозаводская СОШ»

РАСМОТРЕНО

методическим объединением
учителей основного общего
и среднего общего
образования

 Завьялова Е.И.

Протокол № 1
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Замудина И.Ю.

Протокол № 1
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО



Сахно И.М.

от «29» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для 6 класса начального общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Степанов Игорь Владимирович
учитель физической культуры

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утверждённая приказом министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 года, приказ № 286 и на основе примерной рабочей программы по физической культуре, разработанной ФГБНУ ИСРО РАО (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г.).

В 6 классе в соответствии с учебным планом школы и годовым календарным графиком на уроки физкультуры отводится 68 ч (2 ч в неделю, 34 учебные недели).

Последовательность изучения тематических блоков скорректирована для обеспечения возможности реализации предметного содержания в соответствии с логикой изучения тем и с учётом образовательных потребностей и интересов обучающихся.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 физкультурпауз, 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).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (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). Лазанье по канату в три приёма (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 «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

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 приёме 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.

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 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 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 физкультурминутки и физкультурпаузы для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

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

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), 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 учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);

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);

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака; устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

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

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо 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.

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 диску.

Тематическое планирование

Распределение учебного времени прохождения программного материала для учащихся 6 классов.

№п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов всего	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ			
1.1.	Возрождение Олимпийских игр	0.25	
1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	0.25	
1.3.	История первых Олимпийских игр современности	0.5	

Итого по разделу		1	
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ			
2.1.	Составление дневника физической культуры	0.5	
2.2.	Физическая подготовка человека	0.5	
2.3.	Правила развития физических качеств	0.25	
2.4.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	0.25	
2.5.	Правила измерения показателей физической подготовленности	0.5	
2.6.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	0.5	
2.7.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	0.5	
Итого по разделу		3	
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	В процессе урока	
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	В процессе урока	
3.3.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	В процессе урока	
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация	2	
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорные прыжки	1	
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения на низком гимнастическом бревне	0.5	
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне	0.5	
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	0.5	
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	0.5	

3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазание по канату в три приёма	1	
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения ритмической гимнастики	0.5	
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	0.5	
3.13.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Беговые упражнения	3	
3.14.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	1	
3.15.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в высоту с разбега	3	
3.16.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	
3.17.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	3	
3.18.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	1	
3.19.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Передвижение одновременным одношажным ходом	3	
3.20.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	1	
3.21.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	0.5	
3.22.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	0.5	
3.23.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Технические	6	

	действия баскетболиста без мяча		
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	2	
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	7	
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	3	
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1	
Итого по разделу		44	
Раздел 4. СПОРТ			
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	20	
Итого по разделу		20	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

Обоснование изменений, внесенных в примерную программу

В 6 классе в соответствии с календарным учебным графиком МБОУ «Павловская СОШ» на уроки физической культуры отводится 68 ч (2 ч в неделю, 34 учебных недель). Реализует содержание примерной программы в полном объеме.

Примечание: В случае плохой погоды во время лыжной подготовки занятия проводить по программе баскетбол, волейбол

Поурочное планирование

№п/п	Наименование разделов и тем уроков	Модуль воспитательной программы «Школьный»	Кол-во часов.	Приложение
-------------	---	---	----------------------	-------------------

		урок»		
1.	Знания о физической культуре.		1	
1	Возрождение Олимпийских игр Символика и ритуалы первых Олимпийских игр История первых Олимпийских игр современности	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	1	
2.	Способы самостоятельной деятельности.		3	
2	Составление дневника физической культуры Физическая подготовка человека Правила развития физических качеств	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации	1	
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой Правила измерения показателей физической подготовленности	привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения,	1	

		высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения		
4	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе	1	
3а	*Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.		В процессе урока	
3б	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спорт».		44	
	Модуль «Лёгкая атлетика»		6	
5	Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. <i>Техника безопасности на уроках легкой атлетике.</i>	включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению	1	
6	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции.		1	
7	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».		1	
8	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».		1	
9	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.		1	
10	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.		1	

		доброжелательной атмосферы во время урока		
	Модуль «Спорт»		6	
11	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО: короткие дистанции.	организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	1	
12	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО: длинные дистанции.		1	
13	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО: прыжки в длину с разбега.		1	
14	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО: в метании спортивного снаряда с разбега на дальность		1	
15	Тестовые задания комплекса ГТО по легкой атлетике: беговые упражнения.		1	
16	Тестовые задания комплекса ГТО по легкой атлетике: прыжок в длину с разбега, метание мяча.		1	
	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол		8	
17	Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста. <i>Техника безопасности на уроках по баскетболу.</i>	инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык	1	
18	Технические действия игрока без мяча: прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу. *Упражнения для профилактики нарушения зрения.		1	
19	Технические действия игрока без мяча: остановка двумя шагами и прыжком.		1	
20	Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.		1	
21	Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.		1	
22	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.		1	
23	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.		1	
24	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.		1	

		публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.		
	Модуль «Спорт».		2	
25	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО: поднимание туловища из положения лежа на спине. Тестовые задания комплекса ГТО.	установление доверительных отношений между учителем и его учениками,	1	
26	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Тестовые задания комплекса ГТО.	способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	1	
	Модуль «Гимнастика»		7	
27	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. <i>Техника безопасности на уроках по гимнастике.</i>		1	
28	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. <i>*Упражнения для коррекции телосложения</i>		1	
29	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).		1	
30	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).		1	
31	Упражнения на низком гимнастическом бревне.		1	
32	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине.		1	
33	Лазание по канату в три приёма.		1	
	Модуль «Зимние виды спорта» (лыжная подгот.).		6	
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. <i>Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке.</i>		1	

35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.		1	
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.		1	
37	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке;		1	
38	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.		1	
39	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.		1	
	Модуль «Спорт»		2	
40	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО.			
41	Тестовые задания комплекса ГТО (лыжные гонки).			
	Модуль «Спортивные игры». Волейбол		7	
42	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху. <i>Техника безопасности на уроках по волейболу.</i>	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации	1	
43	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху.		1	
44	Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. *Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня		1	
45	Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.		1	
46	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.		1	
47	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.		1	
48	Использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности		1	
	Модуль «Спорт»			4
49	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой	1	
50	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.		1	
51	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.		1	

52	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	1	
	Модуль «Лёгкая атлетика»		6	
53	Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. <i>Техника безопасности на уроках легкой атлетике.</i>	использование воспитательных возможностей содержания	1	
54	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции.	учебного предмета через демонстрацию	1	
55	Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги».	детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления	1	
56	Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги».	человеколюбия и добросердечности , через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения,	1	
57	Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги».	проблемных ситуаций для обсуждения в классе	1	
58	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.		1	
	Модуль «Спорт».		6	
59	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО: короткие дистанции.	применение на уроке интерактивных форм работы учащихся:	1	
60	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО: длинные дистанции.	интеллектуальны х игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;	1	
61	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО: прыжки в длину с разбега.	дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках;	1	
62	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО: в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.		1	
63	Тестовые задания комплекса ГТО по легкой атлетике: беговые упражнения.		1	
64	Тестовые задания комплекса ГТО по легкой атлетике: прыжок в длину с разбега, метание мяча.		1	

		дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми		
	Модуль «Спортивные игры». Футбол		4	
65	Удары по катящемуся мячу с разбега. <i>Техника безопасности на уроках по футболу.</i>	включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	1	
66	Удары по катящемуся мячу с разбега.		1	
67	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.		1	
68	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.		1	
	ВСЕГО		68	

