

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Гимназия №17»

г.о. Королёв

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор  
МБОУ «Гимназии №17»

\_\_\_\_\_ (В.А.Герасимова)

«30» августа  
2021г.

М.П.

Рабочая программа по физической культуре

6 «а» класс

Составите  
ль:

Павлов Анатолий Сергеевич,  
учитель высшей категории

2021 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 6 класса разработана в соответствии:  
- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;  
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2015 год);  
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2016. — 104 с.)

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

В соответствии с ключевыми задачами общего образования в рамках деятельностной парадигмы требования к результатам освоения основных общеобразовательных программ прямо связаны с основными направлениями личностного развития и включают в себя предметные, метапредметные и личностные результаты.

*Предметные результаты освоения учащимися программы по физической культуре*

### **Обучающийся на базовом уровне научится:**

Раздел «Знания о физической культуре» - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

### **Обучающийся получит возможность на базовом уровне научиться:**

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

### **Обучающийся на базовом уровне научится:**

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.

### **Обучающийся получит возможность на базовом уровне научиться:**

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Обучающийся на базовом уровне научится:** Раздел «Гимнастика с основами акробатики» - выполнять строевые команды, упражнения общеразвивающей направленности, упражнения комбинации на гимнастических брусках, опорные прыжки, акробатические прыжки и комбинации, развивать координационные и скоростно – силовые способности.

### **Обучающийся получит возможность на базовом уровне научиться:**

- проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовки, владеть организаторскими способностями.

### **Обучающийся на базовом уровне научится:**

Раздел «Легкая атлетика» - технике спринтерского бега, технике прыжка в длину, метание малого мяча в цель и на дальность, бросать набивной мяч двумя руками из различных исходных положений, выполнять бег с препятствиями, старты из различных исходных положений, бег с ускорением.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- Выполнять простейшие программы развития выносливости, скоростно- силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.

**Обучающийся на базовом уровне научится:**

Раздел « Лыжная подготовка» - выполнять на лыжах одновременный двухшажный и бесшажный ходы, подъем « елочкой», торможение и повороты упором, проходить дистанцию 3,5 км, подвижные игры на лыжах.

**Обучающийся получит возможность на базовом уровне научиться**

- Правилам самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий, значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности, виды лыжного спорта, применение лыжных мазей, требования к одежде и обуви занимающегося лыжами, техника безопасности при занятиях на лыжах.

**Обучающийся на базовом уровне научится**

- Раздел « Спортивные игры» - выполнять технику передвижения, остановок, поворотов и стоек, ловить и передавать мяч, техники ведения мяча, бросков мяча, нижней прямой подачи, нападающий удар в волейболе, техники владения мячом и развитие координационных способностей.

**Обучающийся получит возможность на базовом уровне научиться:** самостоятельно готовить занятия прикладной физической подготовки, организовывать и проводить подвижные игры и игровые задания.

*Метапредметные результаты освоения учащимися программы по физической культуре.*

**Обучающийся на базовом уровне научится:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, понимать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

Ученик получит возможность научиться:

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

*Личностные результаты освоения учащимися программы по физической культуре*

**Обучающийся на базовом уровне научится:**

1) в области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, о составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

2) в области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

3) в области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

4) в области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

5) в области коммуникативной культуры:

- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**Обучающийся получит возможность на базовом уровне научиться:**

- навыкам выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Основы знаний о физической культуре

История олимпийского движения в дореволюционной России. Росто–весовые показатели, основные органы человека. Влияние физических упражнений на основные показатели организма. Здоровье и здоровый образ жизни. Самоконтроль, дневник самоконтроля. Первая помощь при травмах. Основные двигательные способности: гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость. Виды спорта: легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, лыжная подготовка. *История развития вида (видов) спорта и его роль в современном обществе, история олимпийских игр и олимпийского движения, характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО).*

*Основные понятия физической и спортивной подготовке обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности, о самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.*

### Гимнастика с основами акробатики

Комплексы упражнений коррекционной гимнастики. ОРУ с предметами и без предметов. Акробатическая комбинация состоящая из шести элементов (серии кувырков вперед и назад в группировке, стойка на лопатках, переворот боком, прыжки на месте с поворотами и продвижением вперед и назад; стилизованно оформленные общеразвивающие упражнения). Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений.

### Лыжные гонки

Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход; повороты переступанием; подъем «полуёлочкой»; торможение «плугом»; прохождение дистанции до 3 км. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах.

### Легкая атлетика

Старт с опорой на одну руку, пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10-12 мин; после разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени. Финиширование. Эстафетный бег. Совершенствование техники стартовых движений, прыжков в длину и высоту с разбега.

*Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО. Комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.*

### Плавание.

*Проплывание учебных дистанций произвольным способом. Работа рук в плавании брассом, проплывание отрезков 25м. Эстафеты на воде. Плавание на спине. Плавание вольным стилем.*

### Спортивные игры

**Баскетбол:** технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

**Волейбол:** технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 5 класса должны

иметь представление:

об особенностях содержания физических упражнений общеразвивающей направленности;

основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках средствами физической культуры;

способы укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

правила использования спортивного инвентаря и оборудования; правила личной гигиены, профилактики травматизма.

уметь:

технически правильно осуществлять двигательные действия в условиях соревновательной деятельности и собственного досуга; управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;

соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма;

пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Двигательные умения, навыки и способности:

в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10-12 мин; после разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание»;

в метаниях на дальность и на меткость: метание теннисного мяча с места на дальность , на заданное расстояние, в коридор 5-6м, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние..

в гимнастике с элементами акробатики: организующие команды и приемы; акробатические упражнения и комбинации.

ОРУ с предметами и без предметов; эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря, висы, смешанные висы, подтягивание в висячем положении; из виса лежа. ОРУ в парах, упражнения в партере.

в спортивных играх: играть в спортивные игры (баскетбол, волейбол) по упрощенным правилам;

В лыжной подготовке: умение передвигаться попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным ходом; повороты переступанием; подъем «полуёлочкой»; торможение « плугом»; проходить дистанцию до 3 км.

Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

**Уровень физической подготовленности учащихся 6 класса:**

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег 30 метров с высокого старта	4.8	5.2 – 5.6	65.9	5.0	5.4-6.0	6.2
Бег 60 м (сек)	9.4	10.2	11.0	9.8	10.4	11.2
Челночный бег 3 x10 м (сек)	8.2	8.3-8.5	8.6	8.6	8.7-9.0	9.1
Прыжки в длину с места (см)	200	190-170	150	180	160-150	140
Прыжки через скакалку за 1 мин	100	94-81	80	120	115-100	95
Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.	24	18-20	15	18	15-13	12
Наклон вперёд (см)	9	5-7	3	16	12-10	6
Подтягивание(девочки из положения лёжа)	8	7-4	3	14	13-6	5
Бег 1000 м	4.45	4.46-6.45	6.46	5.20	5.21-7.20	7.21
Бег на лыжах	6.30	6.31-7.39	7.40	7.00	7.01-8.00	8.01

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

№ урока	Элементы содержания	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
1	2	3	4	5
<b>Легкая атлетика 16 (ч)</b>				
1	Высокий старт (15-30м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50м). специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Инструктаж по ТБ.	1	03.09.21	
2	Высокий старт 15-30 м. Бег по дистанции (40-50 м). ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств.	1	03.09.21	
3	Высокий старт (15-30м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Старты из различных положений.	1	10.09.21	
4	Высокий старт (15-30м). Бег ( 3x50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Старты из различных положений.	1	10.09.21	
5	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1	17.09.21	
6	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Специальные беговые упражнения.	1	17.09.21	
7	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения.	1	24.09.21	
8	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения.	1	24.09.21	
9	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	01.10.21	
10	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости.	1	01.10.21	
11	Высокий старт (15-30м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты.	1	20.05.22	
12	Высокий старт (15-30м). Бег по дистанции (40-50м). ОРУ. Встречные эстафеты. Старты из различных положений.	1	20.05.22	
13	Высокий старт (15-30 м) Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафеты. Старты из различных положений.	1	27.05.22	
14	Высокий старт (15-30 м) Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	1	27.05.22	



	Эстафеты. Развитие скоростных качеств.			
15	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1		
16	Высокий страт (15-30 м) Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1		
<b>Гимнастика 14 (ч)</b>				
1	Размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Вис лежа. Вис присев. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Техника безопасности.	1	15.10.21	
2	Размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Вис лежа. Вис присев. Эстафеты. ОРУ на месте без предметов.	1	15.10.21	
3	Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Эстафеты. ОРУ. Развитие силовых способностей.	1	22.10.21	
4	Размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов.	1	22.10.21	
5	Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Выполнение подтягивание в виси. Развитие силовых способностей.	1	29.10.21	
6	ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов.	1	29.10.21	
7	ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	05.11.21	
8	ОРУ. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	05.11.21	
9	ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	12.11.21	
10	ОРУ. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	12.11.21	
11	Выполнение комплекса ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	26.11.21	
12	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинаций. Два кувырка вперед слитно. ОРУ.	1	26.11.21	
13	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.	1	03.12.21	
14	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.	1	03.12.21	
<b>Спортивные игры 20 (ч)</b>				
1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1	04.03.22	

2	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1	04.03.22	
3	Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1	11.03.22	
4	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	1	11.03.22	
5	Ведение мяча в низкой стойке. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол.	1	18.03.22	
6	Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол.	1	18.03.22	
7	Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2х2, 3х3).	1	25.03.22	
8	Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах.	1	25.03.22	
9	Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением.	1	01.04.22	
10	Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах.	1	01.04.22	
11	Стойки игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача двумя руками от головы в парах.	1	15.04.22	
12	Стойки игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Игра (2х2, 3х3).	1	15.04.22	
13	Стойки и передвижение игрока. Перехват мяча. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение.	1	22.04.22	
14	Стойки игрока. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках.	1	22.04.22	
15	Ведение мяча. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Позиционное нападение.	1	29.04.22	
16	Ведение мяча. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передача мяча в тройках.	1	29.04.22	
17	Ведение мяча. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Нападение быстрым прорывом (2х1). Развитие координационных способностей.	1	06.05.22	
18	Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах.	1	06.05.22	

19	Стойки игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Игра (2х2, 3х3).	1	13.05.22	
20	Стойки и передвижение игрока. Перехват мяча. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение.	1	13.05.22	
<b>Лыжи 8 (ч)</b>				
1	Правила поведения на уроке лыжной подготовки. Равномерное передвижение до 2 км.	1	10.12.21	
2	Одновременный одношажный ход – изучение по элементам.	1	10.12.21	
3	Одновременный одношажный ход – изучение по элементам.	1	17.12.21	
4	Одновременный одношажный ход – равномерное передвижение до 2,5 км.	1	17.12.21	
5	Поворот на месте махом. Равномерное передвижение до 2 км.	1	24.12.21	
6	Подъем «лесенкой». Равномерно-темповая тренировка до 2 км.	1	24.12.21	
7	Подъем «лесенкой». Равномерно-темповая тренировка до 2 км.	1	14.01.22	
8	Прохождение поворота при спуске.	1	14.01.22	
<b>Плавание 10 (ч)</b>				
1	Техника безопасности на уроках плавания. ОРУ в плавании кролем на груди и спине.	1	21.01.22	
2	Плавание на груди без помощи ног.	1	21.01.22	
3	Плавание на груди с доской в ногах.	1	28.01.22	
4	Движение рук и ног в согласовании с дыханием.	1	28.01.22	
5	Плавание дополнительным способом. Прыжки в воду, старты, повороты.	1	04.02.22	
6	Плавание дополнительным способом. Прыжки в воду, старты, повороты.	1	04.02.22	
7	Проплыть со старта 3х25м на груди.	1	11.02.22	
8	Плавание со старта 3х25м на спине.	1	11.02.22	
9	Плавание при помощи рук и ног 4х25м.	1	25.02.22	
10	Плавание при помощи рук и ног 4х25м.	1	25.02.22	

**«СОГЛАСОВАНО»**

Протокол заседания методического объединения учителей от 29.08.21 №1

Руководитель ШМО

Павлов А.С.

**«СОГЛАСОВАНО»**

Заместитель директора по УВР

Родионова А.Ю.