

**Планируемые результаты** **внеурочной деятельности «Физическое воспитание»**

**Личностные, метапредметные, предметные.**

**5 класс**

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

**6 класс**

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

**7 класс**

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре.

**8 класс**

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культур.

**9 класс**

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

**Метапредметные**

**5 класс**

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

***Регулятивные универсальные учебные действия***

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

***Познавательные универсальные учебные действия***

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

***Коммуникативные универсальные учебные действия***

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

**6 класс**

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

***Регулятивные универсальные учебные действия***

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

***Познавательные универсальные учебные действия***

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

***Коммуникативные универсальные учебные действия***

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

**7 класс**

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

***Регулятивные универсальные учебные действия***

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

***Познавательные универсальные учебные действи***

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

***Коммуникативные универсальные учебные действия***

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

**8 класс**

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

***Регулятивные универсальные учебные действия***

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

Соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

***Познавательные универсальные учебные действия***

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

***Коммуникативные универсальные учебные действия***

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

**9 класс**

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

***Регулятивные универсальные учебные действия***

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

Соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

***Познавательные универсальные учебные действия.***

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

***Коммуникативные универсальные учебные действия.***

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

**5 класс**

**Предметные**

**Обучающийся научится:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;
* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

**6 класс**

**Обучающийся научится:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

**7 класс**

**Обучающийся научится:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
* проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

**8 класс**

**Обучающийся научится:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
* выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
* проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

**9 класс**

**Выпускник научится:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
* выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
* проплывать учебную дистанцию вольным стили.

**2. Содержание учебного предмета, курса**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и     бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.**

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

1. **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

1. **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

1. **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

1. **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики*.***

Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

**Легкая атлетика*.***

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Метание набивного мяча.

**Лыжные гонки.**

Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.**

Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.**

Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.**

Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики*.***

Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика*.***

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки*.***

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.**

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.**

Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Подготовка** к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

1. **Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

**5 класс**

**Количество часов в неделю: 1 часа**

**Количество часов в год: 34 часов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел/Тема урока** | **Кол-во**  **часов** |
| ***Лёгкая атлетика*** | | **6** |
| 1 | Овладение техникой спринтерского бега | 1 |
| 2 | Высокий старт | 1 |
| 3 | Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 4 | Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| 5 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 6 | Метание мяча на дальность. | 1 |
| ***Знания о физической культуре*** | | **2** |
| 7 | Становлении и развитии Олимпийских игр современности. | 1 |
| 8 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)» | 1 |
| ***Спортивные игры***  Футбол | | **3**  **1** |
| 9 | Техника перемещения в футболе: ускорения, остановки, повороты, перемещения | 1 |
| Волейбол | | **1** |
| 10 | Знания о физической культуре. Волейбол. | 1 |
| Баскетбол | | **1** |
| **11** | Знания о физической культуре. Баскетбол. | 1 |
| ***Гимнастика с основами акробатики*** | | **5** |
| 12 | Строевые упражнения. | 1 |
| 13 | Акробатические упражнения: кувырки, стойки, комбинации. | 1 |
| 14 | Элементы перелезаний, кувырков, равновесия. | 1 |
| 15 | Элементы кувырков. | 1 |
| 16 | Круговая тренировка. | 1 |
| ***Лыжная подготовка*** | | **7** |
| 17 | Одновременный и попеременный ход. | 1 |
| 18 | Подъем в гору скользящим шагом. | 1 |
| 19 | Поворот плугом при спуске. | 1 |
| 20 | Занятие на склоне 40-45'. | 1 |
| 21 | Прохождение дистанции со средней скоростью. | 1 |
| 22 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. | 1 |
| 23 | Лыжные спринт. | 1 |
| ***Гимнастика с основами акробатики*** | | **4** |
| 24 | Строевые упражнения. | 1 |
| 25 | Висы и упоры. Подъем туловища. | 1 |
| 26 | Акробатические упражнения: кувырки, стойки, комбинации. | 1 |
| 27 | Круговая тренировка. | 1 |
| ***Спортивные игры***  Футбол | | **3**  **1** |
| 28 | Ведение мяча по прямой и с изменением направления. | 1 |
| Волейбол | | **1** |
| 29 | Прием мяча снизу двумя руками с набрасывания, с передачи сверху. | 1 |
| Баскетбол | | **1** |
| 30 | Повороты с мячом. Остановка двумя шагами и прыжком. | 1 |
| ***Лёгкая атлетика*** | | **4** |
| 31 | Развитие кондиционных и координационных способностей. | 1 |
| 32 | Развитие выносливости. | 1 |
| 33 | Развитие силовой выносливости | 1 |
| 34 | Финальное усилие. Эстафеты. | 1 |
| **Итого:** | | **34** |

**6 класс**

**Количество часов в неделю: 1 часа**

**Количество часов в год: 34 часов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел/Тема урока** | **Кол-во**  **часов** |
| ***Лёгкая атлетика*** | | **6** |
| 1 | Овладение техникой спринтерского бега | 1 |
| 2 | Низкий старт. Подтягивание на перекладине. | 1 |
| 3 | Бег 60м. | 1 |
| 4 | Челночный бег 3х10м. | 1 |
| 5 | Прыжок в длину с разбега. Наклон вперед. | 1 |
| 6 | Прыжки через скакалку. | 1 |
| ***Знания о физической культуре*** | | **2** |
| 7 | Выдающиеся до­стижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. | 1 |
| 8 | Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» | 1 |
| ***Спортивные игры***  Футбол | | **3**  **1** |
| 9 | Техника перемещения в футболе: ускорения, остановки, повороты, перемещения | 1 |
| Волейбол | | **1** |
| 10 | Знания о физической культуре. Волейбол. | 1 |
| Баскетбол | | **1** |
| **11** | Знания о физической культуре. Баскетбол. | 1 |
| ***Гимнастика с основами акробатики*** | | **5** |
| 12 | Строевые упражнения. | 1 |
| 13 | Акробатические упражнения: кувырки, стойки, комбинации. | 1 |
| 14 | Висы и упоры. Подъем туловища. | 1 |
| 15 | Элементы кувырков. | 1 |
| 16 | Круговая тренировка. | 1 |
| ***Лыжная подготовка*** | | **7** |
| 17 | Попеременный двушажный ход. | 1 |
| 18 | Поворот и торможение в движении «упором». | 1 |
| 19 | Подъём «ёлочкой». Торможение «упором». | 1 |
| 20 | Одновременный двушажный ход | 1 |
| 21 | Прохождение дистанции со средней скоростью. | 1 |
| 22 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. | 1 |
| 23 | Лыжные спринт. | 1 |
| ***Гимнастика с основами акробатики*** | | **4** |
| 24 | Акробатические упражнения: кувырки, стойки, комбинации. | 1 |
| 25 | Висы и упоры. Подъем туловища. | 1 |
| 26 | Строевые упражнения. | 1 |
| 27 | Круговая тренировка. | 1 |
| ***Спортивные игры***  Футбол | | **3**  **1** |
| 28 | Ведение мяча по прямой и с изменением направления. | 1 |
| Волейбол | | **1** |
| 29 | Прием мяча снизу двумя руками с набрасывания, с передачи сверху. | 1 |
| Баскетбол | | **1** |
| 30 | Повороты с мячом. Остановка двумя шагами и прыжком. | 1 |
| ***Лёгкая атлетика*** | | **4** |
| 31 | Метание набивного мяча на дальность. | 1 |
| 32 | Челночный бег 3х10м. | 1 |
| 33 | Развитие силовой выносливости | 1 |
| 34 | Эстафеты. | 1 |
| **Итого:** | | **34** |

**7 класс**

**Количество часов в неделю: 1 часа**

**Количество часов в год: 34 часов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел/Тема урока** | **Кол-во**  **часов** |
| ***Лёгкая атлетика*** | | **6** |
| 1 | Виды легкой атлетики. | 1 |
| 2 | Низкий старт. Подтягивание на перекладине. | 1 |
| 3 | Прыжок в длину с места. Бег в равномерном темпе. | 1 |
| 4 | Метание малого мяча с места и с 4-5 шагов разбега. | 1 |
| 5 | Прыжок в длину с разбега. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 |
| 6 | Прыжки через скакалку. | 1 |
| ***Знания о физической культуре*** | | **2** |
| 7 | Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» | 1 |
| 8 | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. | 1 |
| ***Спортивные игры***  Футбол | | **3**  **1** |
| 9 | Техника перемещения в футболе: ускорения, остановки, повороты, перемещения | 1 |
| Волейбол | | **1** |
| 10 | Знания о физической культуре. Волейбол. | 1 |
| Баскетбол | | **1** |
| **11** | Знания о физической культуре. Баскетбол. | 1 |
| ***Гимнастика с основами акробатики*** | | **5** |
| 12 | Строевые упражнения. | 1 |
| 13 | Акробатические упражнения: кувырки, стойки, комбинации. | 1 |
| 14 | Висы и упоры. Подъем туловища. | 1 |
| 15 | Элементы кувырков. | 1 |
| 16 | Преодоление гимнастической полосы препятствий. Элементы перелезаний, кувырков, равновесия. | 1 |
| ***Лыжная подготовка*** | | **7** |
| 17 | Одновременный одношажный ход. | 1 |
| 18 | Подъем в гору скользящим шагом. Попеременный двушажный ход. | 1 |
| 19 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | 1 |
| 20 | Совершенствование изученных лыжных ходов. | 1 |
| 21 | Преодоление небольших трамплинов. | 1 |
| 22 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. | 1 |
| 23 | Лыжные спринт. | 1 |
| ***Гимнастика с основами акробатики*** | | **4** |
| 24 | Акробатические упражнения: кувырки, стойки, комбинации. | 1 |
| 25 | Висы и упоры. Подъем туловища. | 1 |
| 26 | Строевые упражнения. | 1 |
| 27 | Круговая тренировка. | 1 |
| ***Спортивные игры***  Футбол | | **3**  **1** |
| 28 | Ведение мяча по прямой и с изменением направления. | 1 |
| Волейбол | | **1** |
| 29 | Прием мяча снизу двумя руками с набрасывания, с передачи сверху. | 1 |
| Баскетбол | | **1** |
| 30 | Повороты с мячом. Остановка двумя шагами и прыжком. | 1 |
| ***Лёгкая атлетика*** | | **4** |
| 31 | Бег на короткие дистанции. | 1 |
| 32 | Челночный бег 3х10м. | 1 |
| 33 | Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| 34 | Эстафеты. | 1 |
| **Итого:** | | **34** |

**8 класс**

**Количество часов в неделю: 1 часа**

**Количество часов в год: 34 часов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел/Тема урока** | **Кол-во**  **часов** |
| ***Лёгкая атлетика*** | | **6** |
| 1 | Бег в медленном темпе 3-4 мин. | 1 |
| 2 | Низкий старт. Подтягивание на перекладине. | 1 |
| 3 | Бег 60м. Метание мяча на дальность с разбега. | 1 |
| 4 | Челночный бег 3х10м. | 1 |
| 5 | Прыжок в длину с разбега. Наклон вперед. | 1 |
| 6 | Прыжки через скакалку. | 1 |
| ***Знания о физической культуре*** | | **2** |
| 7 | Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» | 1 |
| 8 | Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. | 1 |
| ***Спортивные игры***  Футбол | | **3**  **1** |
| 9 | Техника перемещения в футболе: ускорения, остановки, повороты, перемещения | 1 |
| Волейбол | | **1** |
| 10 | Знания о физической культуре. Волейбол. | 1 |
| Баскетбол | | **1** |
| **11** | Знания о физической культуре. Баскетбол. | 1 |
| ***Гимнастика с основами акробатики*** | | **5** |
| 12 | Строевые упражнения. | 1 |
| 13 | Акробатические упражнения: кувырки, стойки, комбинации. | 1 |
| 14 | Висы и упоры. Подъем туловища. | 1 |
| 15 | Элементы кувырков. | 1 |
| 16 | Круговая тренировка. | 1 |
| ***Лыжная подготовка*** | | **7** |
| 17 | Попеременный четырехшажный ход. | 1 |
| 18 | Коньковый ход. | 1 |
| 19 | Преодоление неровностей трассы. | 1 |
| 20 | Переход с попеременных ходов на одновременные. | 1 |
| 21 | Прохождение дистанции со средней скоростью. | 1 |
| 22 | Коньковый ход: отработка техники. Переходы с хода на ход. | 1 |
| 23 | Лыжные спринт. | 1 |
| ***Гимнастика с основами акробатики*** | | **4** |
| 24 | Акробатические упражнения: кувырки, стойки, комбинации. | 1 |
| 25 | Висы и упоры. Подъем туловища. | 1 |
| 26 | Строевые упражнения. | 1 |
| 27 | Круговая тренировка. | 1 |
| ***Спортивные игры***  Футбол | | **3**  **1** |
| 28 | Ведение мяча по прямой и с изменением направления. | 1 |
| Волейбол | | **1** |
| 29 | Прием мяча снизу двумя руками с набрасывания, с передачи сверху. | 1 |
| Баскетбол | | **1** |
| 30 | Повороты с мячом. Остановка двумя шагами и прыжком. | 1 |
| ***Лёгкая атлетика*** | | **4** |
| 31 | Бег на короткие дистанции. | 1 |
| 32 | Челночный бег 3х10м. | 1 |
| 33 | Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| 34 | Эстафеты. | 1 |
| **Итого:** | | **34** |

**9 класс**

**Количество часов в неделю: 1 часа**

**Количество часов в год: 34 часов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел/Тема урока** | **Кол-во**  **часов** |
| ***Лёгкая атлетика*** | | **6** |
| 1 | Виды легкой атлетики. Бег в медленном темпе 2-3 мин. | 1 |
| 2 | Низкий старт. Скоростной бег. Подтягивание на перекладине. | 1 |
| 3 | Челночный бег 3х10м. Прыжковые упражнения и много скоки. | 1 |
| 4 | Прыжок в длину с разбега. Наклон вперед. | 1 |
| 5 | Броски набивного мяча. Бег с преодолением препятствий. | 1 |
| 6 | Прыжки через скакалку. | 1 |
| ***Знания о физической культуре*** | | **2** |
| 7 | Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» | 1 |
| 8 | Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения. | 1 |
| ***Спортивные игры***  Футбол | | **3**  **1** |
| 9 | Техника перемещения в футболе: ускорения, остановки, повороты, перемещения | 1 |
| Волейбол | | **1** |
| 10 | Знания о физической культуре. Волейбол. | 1 |
| Баскетбол | | **1** |
| **11** | Знания о физической культуре. Баскетбол. | 1 |
| ***Гимнастика с основами акробатики*** | | **5** |
| 12 | Строевые упражнения. | 1 |
| 13 | Акробатические упражнения: кувырки, стойки на лопатках и на голове и руках, «мост». | 1 |
| 14 | Висы и упоры. Подъем туловища. | 1 |
| 15 | Элементы кувырков. | 1 |
| 16 | Круговая тренировка. | 1 |
| ***Лыжная подготовка*** | | **7** |
| 17 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). | 1 |
| 18 | Коньковый ход. | 1 |
| 19 | Преодоление неровностей трассы. | 1 |
| 20 | Совершенствование изученных лыжных ходов. | 1 |
| 21 | Прохождение дистанции со средней скоростью. | 1 |
| 22 | Одновременный одношажный ход и коньковый ход: отработка техники. | 1 |
| 23 | Лыжные спринт. | 1 |
| ***Гимнастика с основами акробатики*** | | **4** |
| 24 | Акробатические упражнения: кувырки, стойки, комбинации. | 1 |
| 25 | Висы и упоры. Поднимание туловища за 1 мин | 1 |
| 26 | Строевые упражнения. | 1 |
| 27 | Круговая тренировка. | 1 |
| ***Спортивные игры***  Футбол | | **3**  **1** |
| 28 | Удары по воротам с разбега. Игра вратаря. | 1 |
| Волейбол | | **1** |
| 29 | Прием мяча снизу двумя руками над собой и с подачи. | 1 |
| Баскетбол | | **1** |
| 30 | Ловля мяча после отскока от пола. Ловля и передача мяча с сопротивлением соперника. | 1 |
| ***Лёгкая атлетика*** | | **4** |
| 31 | Бег на короткие дистанции. | 1 |
| 32 | Челночный бег 3х10м. | 1 |
| 33 | Метание мяча на дальность. | 1 |
| 34 | Эстафеты. | 1 |
| **Итого:** | | **34** |