

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Свердловской области

Администрация муниципального округа Верхотурский

МКОУ "КОРДЮКОВСКАЯ СОШ"

филиал МКОУ "Кордюковская СОШ" - "СОШ №31"

РАССМОТРЕНА

на педагогическом
совете

—
протокол №1
приказ №111/3-ОД от «01»
сентябрь 2025 г.

СОГЛАСОВАНА

заместитель директора
по УВР

—
М.А.Смирнова
приказ № 111/3-ОД от «01»
сентябрь 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

и.о. директора

—
О.М. Черноголова
приказ №111/3-ОД от «01»
сентябрь 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

(ID 9298242)

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности ОФП
для обучающихся 5-9 классов классов

с.Кордюково 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Пояснительная записка

Исходными документами для составления курса по внеурочной деятельности являются:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Программа рассчитана на школьников в возрасте от 12 до 16 лет.

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

В процессе ОФП учащиеся совершенствуют умение управлять движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, которые способствуют гармоническому развитию детей. ОФП имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

«ОФП» входит во внеурочную деятельность по направлению физкультурно-спортивное развитие личности.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на развитие физических качеств, формирование коммуникативных, двигательных навыков. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

1.Место в учебном плане

Программа рассчитана на 68 часов в год с проведением занятий 2 раза в неделю.

Целью программы является формирование у учащихся 5-9 классов основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию;
- овладение «школой движений»;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание учебного 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 . Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

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.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

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 (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Подвижные игры. Русские народные игры.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты обучения:

- 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 по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- 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;
- умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений; обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и

оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 КЛАСС

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творческих их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

6 КЛАСС

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творческих их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

7 КЛАСС

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творческих их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность

мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

8 КЛАСС

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творческих их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать

физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

9 КЛАСС

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в

процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творческих их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<hr/>					
Раздел 1. Легкая атлетика					
1.1	Легкая атлетика	16			
Итого					
Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики					
2.1	Гимнастика с элементами акробатики	14			
Итого					
Раздел 3. Лыжная подготовка					
3.1	Лыжная подготовка	20			
Итого					
Раздел 4. Спортивные игры					
4.1	Спортивные игры	18			
Итого					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО					
68					

ПРОГРАММЕ

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Название модуля					
Раздел 1. **Легкая атлетика **					
1.1	Легкая атлетика	16			
Итого					
Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики					
2.1	Гимнастика с элементами акробатики	14			
Итого					
Раздел 3. Лыжная подготовка					
3.1	Лыжная подготовка	20			
Итого					
Раздел 4. **Спортивные игры **					
4.1	Спортивные игры	18			
Итого					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Название модуля					
Раздел 1. Легкая атлетика					
1.1	Легкая атлетика	16			
Итого					
Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики					
2.1	Гимнастика с элементами акробатики	14			
Итого					
Раздел 3. Лыжная подготовка					
3.1	Лыжная подготовка	20			
Итого					
Раздел 4. Спортивные игры					
4.1	Спортивные игры	18			
Итого					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Название модуля					
Раздел 1. Легкая атлетика					
1.1	Легкая атлетика	16			
Итого					
Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики					
2.1	Гимнастика с элементами акробатики	14			
Итого					
Раздел 3. Лыжная подготовка					
3.1	Лыжная подготовка	20			
Итого					
Раздел 4. Спортивные игры					
4.1	Спортивные игры	18			
Итого					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Название модуля					
Раздел 1. Легкая атлетика					
1.1	Легкая атлетика	16			
Итого					
Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики					
2.1	Гимнастика с элементами акробатики	14			
Итого					
Раздел 3. Лыжная подготовка					
3.1	Лыжная подготовка	20			
Итого					
Раздел 4. Спортивные игры					
4.1	Спортивные игры	18			
Итого					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Правила техники безопасности на занятиях кружка, Значение легкоатлетических упражнений для человека.	1
2	Влияние занятий физкультурой на организм	1
3	Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений.	1
4	Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий	1
5	Челночный бег.	1
6	Подбор упражнений для самостоятельных занятий.	1
7	Закаливание	1
8	Игры на координацию движений.	1
9	Прыжки в длину с места.	1
10	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание	1
11	Упражнения с набивными мячами.	1
12	Метание мяча и гранаты на дальность.	1
13	Игры с метанием мяча.	1
14	Бег на выносливость.	1
15	Преодоление полосы препятствий.	1
16	Игры на координацию движений	1
17	Возможные травмы и их предупреждения.	1
18	Эстафеты с предметами.	1

19	Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000м.	1
20	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Строевые упражнения.	1
21	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1
22	Прыжки со скакалкой.	1
23	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	1
24	Развитие координационных, силовых способностей	1
25	Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев.	1
26	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью	1
27	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев	1
28	Лазанье по канату. Подтягивания.	1
29	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см)	1
30	Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами	1
31	Эстафеты, игры	1
32	Развитие скоростно-силовых качеств	1
33	Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	1
34	Эстафеты	1
35	Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовки. Прохождение дистанции 2 км классическими лыжными ходами	1
36	Коньковые лыжные ходы	1
37	Игры и эстафеты на лыжах.	1
38	Прохождение дистанции 2 км	1

39	Подъем в гору различными способами.	1
40	Прохождение дистанции 3 км	1
41	Спуски с горы в различных стойках.	1
42	Спуск с горы с изменением направления движения.	1
43	Прохождение коротких отрезков с максимальной скоростью	1
44	Прохождение дистанции 3 км на время	1
45	Игры и эстафеты на лыжах.	1
46	Прохождение дистанции 3 км	1
47	Повороты на лыжах.	1
48	Подвижные игры на лыжах	1
49	Прохождение дистанции 5 км без учета времени	1
50	Игры и эстафеты на лыжах.	1
51	Подъем «елочкой», подъем полуелочкой	1
52	Спуск в низкой стойке с преодолением бугров и впадин	1
53	Торможение плугом, торможение упором	1
54	Прохождение дистанции 5 км на времени	1
55	Ознакомление с правилами соревнований в игре футбол. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений	1
56	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1
57	Удар по катящемуся мячу внешней стороной стопы	1
58	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам	1
59	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо	1
60	Игра по правилам	1
61	Овладение мячом и противодействия	1

62	Отвлекающие приёмы	1
63	Учебно-тренировочная игра.	1
64	Остановка мяча грудью	1
65	Основные приёмы игры в футбол	1
66	Техника удара по мячу внутренней стороной стопы.	1
67	Техника остановки катящегося мяча	1
68		1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Правила техники безопасности на занятиях кружка, Значение легкоатлетических упражнений для человека.	1
2	Влияние занятий физкультурой на организм	1
3	Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений.	1
4	Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий	1
5	Челночный бег.	1
6	Подбор упражнений для самостоятельных занятий.	1
7	Закаливание	1
8	Игры на координацию движений.	1
9	Прыжки в длину с места.	1
10	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание	1
11	Упражнения с набивными мячами.	1
12	Метание мяча и гранаты на дальность.	1
13	Игры с метанием мяча.	1
14	Бег на выносливость.	1
15	Преодоление полосы препятствий.	1
16	Игры на координацию движений	1
17	Возможные травмы и их предупреждения.	1
18	Эстафеты с предметами.	1
19	Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000м.	1

20	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Строевые упражнения.	1
21	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1
22	Прыжки со скакалкой.	1
23	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	1
24	Развитие координационных, силовых способностей	1
25	Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев.	1
26	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью	1
27	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев	1
28	Лазанье по канату. Подтягивания.	1
29	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см)	1
30	Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами	1
31	Эстафеты, игры	1
32	Развитие скоростно-силовых качеств	1
33	Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	1
34	Эстафеты	1
35	Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовки. Прохождение дистанции 2 км классическими лыжными ходами	1
36	Коньковые лыжные ходы	1
37	Игры и эстафеты на лыжах.	1
38	Прохождение дистанции 2 км	1
39	Подъем в гору различными способами.	1

40	Прохождение дистанции 3 км	1
41	Спуски с горы в различных стойках.	1
42	Спуск с горы с изменением направления движения.	1
43	Прохождение коротких отрезков с максимальной скоростью	1
44	Прохождение дистанции 3 км на время	1
45	Игры и эстафеты на лыжах.	1
46	Прохождение дистанции 3 км	1
47	Повороты на лыжах.	1
48	Подвижные игры на лыжах	1
49	Прохождение дистанции 5 км без учета времени	1
50	Игры и эстафеты на лыжах.	1
51	Подъем «елочкой», подъем полуелочкой	1
52	Спуск в низкой стойке с преодолением бугров и впадин	1
53	Торможение плугом, торможение упором	1
54	Прохождение дистанции 5 км на времени	1
55	Ознакомление с правилами соревнований в игре футбол. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений	1
56	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1
57	Удар по катящемуся мячу внешней стороной стопы	1
58	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам	1
59	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо	1
60	Игра по правилам	1
61	Овладение мячом и противодействия	1
62	Отвлекающие приёмы	1

63	Учебно-тренировочная игра.	1
64	Остановка мяча грудью	1
65	Основные приёмы игры в футбол	1
66	Техника удара по мячу внутренней стороной стопы.	1
67	Техника остановки катящегося мяча	1
68	Упражнения для освоения остановки катящегося мяча	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Правила техники безопасности на занятиях кружка, Значение легкоатлетических упражнений для человека.	1
2	Влияние занятий физкультурой на организм	1
3	Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений.	1
4	Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий	1
5	Челночный бег.	1
6	Подбор упражнений для самостоятельных занятий.	1
7	Закаливание	1
8	Игры на координацию движений.	1
9	Прыжки в длину с места.	1
10	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание	1
11	Упражнения с набивными мячами.	1
12	Метание мяча и гранаты на дальность.	1
13	Игры с метанием мяча.	1
14	Бег на выносливость.	1
15	Преодоление полосы препятствий.	1
16	Игры на координацию движений	1
17	Возможные травмы и их предупреждения.	1
18	Эстафеты с предметами.	1
19	Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000м.	1

20	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Строевые упражнения.	1
21	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1
22	Прыжки со скакалкой.	1
23	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	1
24	Развитие координационных, силовых способностей	1
25	Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев.	1
26	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью	1
27	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев	1
28	Лазанье по канату. Подтягивания.	1
29	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см)	1
30	Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами	1
31	Эстафеты, игры	1
32	Развитие скоростно-силовых качеств	1
33	Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	1
34	Эстафеты	1
35	Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовки. Прохождение дистанции 2 км классическими лыжными ходами	1
36	Коньковые лыжные ходы	1
37	Игры и эстафеты на лыжах.	1
38	Прохождение дистанции 2 км	1
39	Подъем в гору различными способами.	1

40	Прохождение дистанции 3 км	1
41	Спуски с горы в различных стойках.	1
42	Спуск с горы с изменением направления движения.	1
43	Прохождение коротких отрезков с максимальной скоростью	1
44	Прохождение дистанции 3 км на время	1
45	Игры и эстафеты на лыжах.	1
46	Прохождение дистанции 3 км	1
47	Повороты на лыжах.	1
48	Подвижные игры на лыжах	1
49	Прохождение дистанции 5 км без учета времени	1
50	Игры и эстафеты на лыжах.	1
51	Подъем «елочкой», подъем полуелочкой	1
52	Спуск в низкой стойке с преодолением бугров и впадин	1
53	Торможение плугом, торможение упором	1
54	Прохождение дистанции 5 км на времени	1
55	Ознакомление с правилами соревнований в игре футбол. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений	1
56	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1
57	Удар по катящемуся мячу внешней стороной стопы	1
58	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам	1
59	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо	1
60	Игра по правилам	1
61	Овладение мячом и противодействия	1
62	Отвлекающие приёмы	1

63	Учебно-тренировочная игра.	1
64	Остановка мяча грудью	1
65	Основные приёмы игры в футбол	1
66	Техника удара по мячу внутренней стороной стопы.	1
67	Техника остановки катящегося мяча	1
68	Упражнения для освоения остановки катящегося мяча	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Правила техники безопасности на занятиях кружка, Значение легкоатлетических упражнений для человека.	1
2	Влияние занятий физкультурой на организм	1
3	Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений.	1
4	Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий	1
5	Челночный бег.	1
6	Подбор упражнений для самостоятельных занятий.	1
7	Закаливание	1
8	Игры на координацию движений.	1
9	Прыжки в длину с места.	1
10	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание	1
11	Упражнения с набивными мячами.	1
12	Метание мяча и гранаты на дальность.	1
13	Игры с метанием мяча.	1
14	Бег на выносливость.	1
15	Преодоление полосы препятствий.	1
16	Игры на координацию движений	1
17	Возможные травмы и их предупреждения.	1
18	Эстафеты с предметами.	1
19	Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000м.	1

20	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Строевые упражнения.	1
21	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1
22	Прыжки со скакалкой.	1
23	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	1
24	Развитие координационных, силовых способностей	1
25	Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев.	1
26	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью	1
27	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев	1
28	Лазанье по канату. Подтягивания.	1
29	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см)	1
30	Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами	1
31	Эстафеты, игры	1
32	Развитие скоростно-силовых качеств	1
33	Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	1
34	Эстафеты	1
35	Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовки. Прохождение дистанции 2 км классическими лыжными ходами	1
36	Коньковые лыжные ходы	1
37	Игры и эстафеты на лыжах.	1
38	Прохождение дистанции 2 км	1
39	Подъем в гору различными способами.	1

40	Прохождение дистанции 3 км	1
41	Спуски с горы в различных стойках.	1
42	Спуск с горы с изменением направления движения.	1
43	Прохождение коротких отрезков с максимальной скоростью	1
44	Прохождение дистанции 3 км на время	1
45	Игры и эстафеты на лыжах.	1
46	Прохождение дистанции 3 км	1
47	Повороты на лыжах.	1
48	Подвижные игры на лыжах	1
49	Прохождение дистанции 5 км без учета времени	1
50	Игры и эстафеты на лыжах.	1
51	Подъем «елочкой», подъем полуелочкой	1
52	Спуск в низкой стойке с преодолением бугров и впадин	1
53	Торможение плугом, торможение упором	1
54	Прохождение дистанции 5 км на времени	1
55	Ознакомление с правилами соревнований в игре футбол. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений	1
56	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1
57	Удар по катящемуся мячу внешней стороной стопы	1
58	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам	1
59	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо	1
60	Игра по правилам	1
61	Овладение мячом и противодействия	1
62	Отвлекающие приёмы	1

63	Учебно-тренировочная игра.	1
64	Остановка мяча грудью	1
65	Основные приёмы игры в футбол	1
66	Техника удара по мячу внутренней стороной стопы.	1
67	Техника остановки катящегося мяча	1
68	Упражнения для освоения остановки катящегося мяча	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Правила техники безопасности на занятиях кружка, Значение легкоатлетических упражнений для человека.	1
2	Влияние занятий физкультурой на организм	1
3	Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений.	1
4	Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий	1
5	Челночный бег.	1
6	Подбор упражнений для самостоятельных занятий.	1
7	Закаливание	1
8	Игры на координацию движений.	1
9	Прыжки в длину с места.	1
10	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание	1
11	Упражнения с набивными мячами.	1
12	Метание мяча и гранаты на дальность.	1
13	Игры с метанием мяча.	1
14	Бег на выносливость.	1
15	Преодоление полосы препятствий.	1
16	Игры на координацию движений	1
17	Возможные травмы и их предупреждения.	1
18	Эстафеты с предметами.	1
19	Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000м.	1

20	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Строевые упражнения.	1
21	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1
22	Прыжки со скакалкой.	1
23	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	1
24	Развитие координационных, силовых способностей	1
25	Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев.	1
26	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью	1
27	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев	1
28	Лазанье по канату. Подтягивания.	1
29	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см)	1
30	Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами	1
31	Эстафеты, игры	1
32	Развитие скоростно-силовых качеств	1
33	Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	1
34	Эстафеты	1
35	Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовки. Прохождение дистанции 2 км классическими лыжными ходами	1
36	Коньковые лыжные ходы	1
37	Игры и эстафеты на лыжах.	1
38	Прохождение дистанции 2 км	1
39	Подъем в гору различными способами.	1

40	Прохождение дистанции 3 км	1
41	Спуски с горы в различных стойках.	1
42	Спуск с горы с изменением направления движения.	1
43	Прохождение коротких отрезков с максимальной скоростью	1
44	Прохождение дистанции 3 км на время	1
45	Игры и эстафеты на лыжах.	1
46	Прохождение дистанции 3 км	1
47	Повороты на лыжах.	1
48	Подвижные игры на лыжах	1
49	Прохождение дистанции 5 км без учета времени	1
50	Игры и эстафеты на лыжах.	1
51	Подъем «елочкой», подъем полуелочкой	1
52	Спуск в низкой стойке с преодолением бугров и впадин	1
53	Торможение плугом, торможение упором	1
54	Прохождение дистанции 5 км на времени	1
55	Ознакомление с правилами соревнований в игре футбол. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений	1
56	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1
57	Удар по катящемуся мячу внешней стороной стопы	1
58	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам	1
59	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо	1
60	Игра по правилам	1
61	Овладение мячом и противодействия	1
62	Отвлекающие приёмы	1

63	Учебно-тренировочная игра.	1
64	Остановка мяча грудью	1
65	Основные приёмы игры в футбол	1
66	Техника удара по мячу внутренней стороной стопы.	1
67	Техника остановки катящегося мяча	1
68	Упражнения для освоения остановки катящегося мяча	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

