Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2 им. Ю.К. Шхачемукова»
а. Хатукай Красногвардейского района Республики Адыгея

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
_____ М.М. Асманова
22.08.2022г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ М.Ш. Хапаева
Приказ № 127от «22» августа 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре

для ___6___ класса (основное общее образование)

количество часов -__70__

учитель
Джолов Хусен Исхакович

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО
_____ (ФИО)
Протокол № ___ от ___.08.2022г.

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
протокол от 22.08.2022 г. №__1__

2022-2023 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре 5-7 класс разработана на основе следующих нормативных документов:

- Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура» (Примерная ООП ООО, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15);
- Основной образовательной программы основного общего образования (5-9 классы), (согласована управляющим советом протокол № 1 от 23.08.2016 и утверждена директором ЧОУ «Православная гимназия преподобного Сергия Радонежского» приказ № 53 от 25.08.2016)
- Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-7 классов» (М.Я. Виленский - М.: Просвещение, 2014)
- Рабочая программа учебного предмета физическая культура обеспечена: Учебник. Физическая культура 5-7 классы: учеб.для общеобразовательных организаций /М. Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова, под ред. М.Я. Виленского.5-е изд. М.: Просвещение, 2016.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Содержание учебного предмета.

5-7 класс (70 часов – 2 часа в неделю)

Рабочая программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел 1. «Знания о физической культуре» (в процессе уроков).

соответствует основным представлениям развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы:

Правила оборудования мест занятий физической культурой, выбора спортивной одежды и обуви. Символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Внешние и внутренние признаки утомления. «Физическая культура (основные понятия)». Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки.

Олимпийские игры древности. Режим дня и двигательный режим школьника, его основное содержание. Олимпийские игры в Москве, 1980 г. Утренняя гигиеническая гимнастика.

Раздел 2: «Способы двигательной деятельности» (в течении года)

содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Раздел включает в себя такие темы: «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» (подготовка к занятиям физической культурой, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен), проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

«Оценка эффективности занятий физической культурой» (самонаблюдение и самоконтроль, оценка эффективности занятий физкультурно - оздоровительной деятельностью).

Раздел 3: «Физическое совершенствование» (70ч.)

Ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья. Раздел включает в себя ряд основных тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность»

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью».

Гимнастика с основами акробатики (16ч.)

Организующие команды и приемы (перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием); упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без (сочетание различных положений рук, ног, туловища; на месте и в движении; простые связки; с набивным мячом, гантелями, скакалкой, обручами, палками); акробатические упражнения и комбинации (кувырок вперед и назад; стойка на лопатках); опорные прыжки (вскок в упор присев; соскок прогнувшись); висы и упоры (мал – вис прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; дев – смешанные висы; подтягивание из виса лежа); ритмическая гимнастика; упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (дев.) (передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком); лазание по канату.

Легкая атлетика (18 ч.)

Беговые упражнения (бег на короткие, средние, длинные дистанции), высокий и низкий старт; ускорения с высокого старта; кроссовый бег, бег с преодолением препятствий; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; прыжковые упражнения (прыжок в высоту способом «перешагивание», прыжок в длину с разбега); упражнения в метании (метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, метание малого мяча с места и с разбега (4-5 шагов);

Кроссовая подготовка (7ч.) Содействовать развитию общей выносливости, учить бегу в равномерном темпе, преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия

Спортивные игры (29 ч.)

Баскетбол: овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек (стойка игрока, способы передвижения, остановка прыжком); ловля и передачи мяча (ловля и передача мяча двумя руками от груди); ведение мяча (ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; в движении по прямой; ведущей и не ведущей рукой); броски мяча (броски двумя руками от груди с места, после ведения, после ловли); техника защиты (вырывание и выбивание мяча); тактика игры (тактика свободного нападения; тактика позиционного нападения; нападение быстрым прорывом); овладение игрой (игра по упрощенным правилам);

Волейбол: овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек (стойка игрока, способы передвижения, комбинации); передача мяча (передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения, через сетку); подача (нижняя прямая подача); нападающий удар (после подбрасывания мяча партнёром); тактика игры (позиционное нападение без изменения позиций, свободное нападение); овладение игрой (игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, пионербол, игра по упрощенным правилам).

Класс: 6 а

№	Тема урока	Кол. час.	Дата	Домашнее задание к следующему уроку	Факт. дата
1	Специальные упражнения в ходьбе и беге. Высокий старт.	1	01.09.2022	Комплекс ОРУ	
2	Специальные упражнения в ходьбе и беге. Высокий старт.	1	06.09.2022	Общеразвивающие упражнения. Комплекс 1	
3	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. ОРУ . Специальные беговые упражнения.	1	08.09.2022	Общеразвивающие упражнения. Комплекс 2	
4	Бег 30. 60 метров.НРК Чын.	1	13.09.2022	Общеразвивающие упражнения. Комплекс 3	
5	Бег 30. 60 метров	1	15.09.2022	Общеразвивающие упражнения. Комплекс 3	
6	Прыжки в длину с места.	1	20.09.2022	Общеразвивающие упражнения. Комплекс 1	
7	Прыжки в длину с места	1	22.09.2022	Общеразвивающие упражнения. Комплекс 1	
8	Кроссовый бег до 1 км б/в. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 30 – 60 метров.	1	27.09.2022	Общеразвивающие упражнения. Комплекс 2	
9	Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега	1	29.09.2022	Общеразвивающие упражнения. Комплекс 3	
10	Кроссовый бег до 1 км ОРУ в движении. Повторный бег с повышенной скоростью от 200 – до 600 метров.НРК Чын.	1	04.10.2022	Общеразвивающие упражнения. Комплекс 1	
11	Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжки со скакалкой.	1	06.10.2022	Общеразвивающие упражнения. Комплекс 2	
12	Прыжки в длину с разбега	1	11.10.2022	Общеразвивающие упражнения. Комплекс 3	
13	Челночный бег 3*10	1	13.10.2022	Общеразвивающие упражнения. Комплекс 1	
14	Челночный бег 3*10	1	18.10.202	Общеразвивающие упражнения. Комплекс 3	
15	Кроссовый бег до 1 км б/в .ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1	20.10.2022	Общеразвивающие упражнения. Комплекс 2	
16	Кроссовый бег до 1 км Прыжки в длину с разбега	1	25.10.2022	Общеразвивающие упражнения. Комплекс 3, комлекс ОРУ	

17	Игра в футбол.	1	27.10.2022	Общеразвивающие упражнения. Комплекс 3	
18	Кроссовый бег до 1 км Прыжки в длину с разбега	1		Общеразвивающие упражнения. Комплекс 3	
19	Кроссовый бег до 1 км Прыжки в длину с разбега.НРК Чын.	1		Общеразвивающие упражнения. Комплекс 3	
20	Упражнения для развития силы: поднимание туловища, вис на перекладине. Метание мяча на дальность.	1		Общеразвивающие упражнения. Комплекс 3	
21	Прыжки в высоту с 5 шагов разбега	1		Общеразвивающие упражнения. Комплекс 1	
22	Кроссовый бег до 2 км Варианты челночного бега. Прыжки в высоту с -5 шагов с разбега	1		Общеразвивающие упражнения. Комплекс 2	
23	Легкоатлетическая полоса препятствий.НРК Чын.	1		Общеразвивающие упражнения. Комплекс 3	
24	Легкоатлетическая полоса препятствий.	1		Общеразвивающие упражнения. Комплекс 3	
25	Прыжки в высоту с 5 шагов разбега, наклоны на гибкость	1		Общеразвивающие упражнения. Комплекс 1	
26	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке.	1		Общеразвивающие упражнения. Комплекс 2	
27	Соревнование с элементами спортивных игр	1		Общеразвивающие упражнения. Комплекс 3	
28	Комплекс упражнений в движении. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной.	1		Общеразвивающие упражнения. Комплекс 1	
29	Варианты ловли и передачи мяча.	1		Общеразвивающие упражнения. Комплекс 2	
30	ОРУ. СУ. Вырывание и выбивание мяча. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	1		Общеразвивающие упражнения. Комплекс 3	
31	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». Учебная игра	1		Общеразвивающие упражнения. Комплекс 1	

32	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3 на 1 корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2) через взаимодействие трех игроков, заслон	1		Общеразвивающие упражнения. Комплекс 2	
33	Урок - игра.Сдача нормативов.	1		Общеразвивающие упражнения. Комплекс 3	
34	Инструктаж по гимнастике. Основы знаний о физической культуре. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении Пройденный в предыдущих классах материал	1		Общеразвивающие упражнения. Комплекс 1	
35	ОРУ, СУ. Акробатика: мальчики - кувырок вперед, назад, стойка на лопатках Девочки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине. Прыжки со скакалкой.НРК Чъэн.	1		Общеразвивающие упражнения. Комплекс 2	
36	ОРУ, СУ. Акробатика: мальчики - кувырок вперед, назад, стойка на лопатках Девочки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине. Прыжки со скакалкой	1		Общеразвивающие упражнения. Комплекс 3	
37	Прыжки на скакалке на время.	1		Общеразвивающие упражнения. Комплекс 3	
38	ОРУ. Способы закаливания. Строевые упражнения. Упражнения в висах и упорах: Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Комбинации из ранее освоенных элементов. Лазанию по канату Сдача нормативов.НРК Чъэн.	1		Общеразвивающие упражнения. Комплекс 1	

39	ОРУ на осанку. СУ. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см. Сдача нормативов.	1		Общеразвивающие упражнения. Комплекс 2	
40	Подтягивание в висе Удержание ног под углом 45 * на время	1		Комплекс ОРУ	
41	ОРУ в движении.. Челночный бег с кубиками. . Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.	1		Общеразвивающие упражнения. Комплекс 3	
42	Упражнения на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). ЛазаниеУпражнения по канату. на бревне (девочки).	1		Общеразвивающие упражнения. Комплекс 1	
43	ОРУ, СУ. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок Упражнения на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Упражнения на бревне (девочки)	1		Общеразвивающие упражнения. Комплекс 2	
44	Лазание по канату Приседание на одной ноге	1		Общеразвивающие упражнения. Комплекс 3	
45	О.Р.У. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Лазание по канату Гимнастическая полоса препятствий.	1		Общеразвивающие упражнения. Комплекс 1	
46	Мальчики: Акробатика И.п. – о.с. 1.Упор присев. 2. Два кувырка вперед. 3.Перекат в стойку на лопатках (держать). 4.Перекат вперед в упор присев, ноги скрестно и поворот кругом. 5.Кувырок назад. 6.О.с. Девочки: И.п. – упор присев. 1.Кувырок назад. 2.Перекат назад, стойка на лопатках (держать). 3.Кувырок назад через плечо, полушпагат. 4.Толчком упор присев. 5.Кувырок вперед, прыжок прогнувшись.НРК Чъэн.	1		Общеразвивающие упражнения. Комплекс 2	

47	О.Р.У., СУ. Прыжки через козла Акробатика: (М:кувырок вперед в стойку на лопатках;. Д. кувырок назад в полушпагат) Упражнения в равновесии. Челночный бег	1		Общеразвивающие упражнения. Комплекс 3	
48	О.Р.У. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Лазание по канату Гимнастическая полоса препятствий.	1		Общеразвивающие упражнения. Комплекс 1	
49	Мальчики: Упражнения на параллельных брусьях 1.Из упора сед ноги врозь. 2.Сгибая правую, поворот направо, руки в стороны (держать). 3.Хватом правой снизу, перемахом левой соскок с поворотом направо. Девочки: Бревно (Встать на конец бревна с дополнительной опорой. И.п. – о.с., руки в стороны. 1.5 шагов с правой. .	1		Общеразвивающие упражнения. Комплекс 2	
50	Значение гимнастических упражнений для сохранения осанки. Перестроения из одной колонны по два, по четыре. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.НРК Кърy.	1		Общеразвивающие упражнения. Комплекс 3	
51	Мальчики: на перекладине (Из виса стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор. Соскок махом назад) Девочки: на разновысоких брусьях1.Вис на верхней жерди. 2.Перемах левой, вис лежа верхом на нижней жерди. 3.Перемах правой, вис лежа. 4.Сед на правом бедре на нижней жерди, левую руку в сторону, правой перехват за верхнюю жердь. 5.левая обратным хватом за нижнюю жердь, соскок с поворотом на 180.	1		Общеразвивающие упражнения. Комплекс 1	
52	О.Р.У., СУ. Прыжки через козла. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Прыжки через скакалку.	1		Общеразвивающие упражнения. Комплекс 2	
53	ОРУ, СУ. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок Упражнения на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Упражнения на бревне (девочки)	1		Общеразвивающие упражнения. Комплекс 3	

54	О.Р.У. Повороты кругом в движении. Гимнастическая полоса препятствий. Акробатические упражнения (связка). Прыжки через козла.	1	31.03.2022	Общеразвивающие упражнения. Комплекс 1	
55	О.Р.У. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Лазание по канату Гимнастическая полоса препятствий.	1	05.04.2022	Общеразвивающие упражнения. Комплекс 2	
56	О.Р.У. Опорный прыжок Вис на перекладине.НРК Чъэн.	1	07.04.2022	Общеразвивающие упражнения. Комплекс 3	
57	Инструктаж Т/Б. Бег 3 минуты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Элементы техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	1	12.04.2022	Общеразвивающие упражнения. Комплекс 1	
58	Медленный бег 3 минуты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком). Развитие координационных способностей. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передачи мяча над собой .	1	14.04.2022	Общеразвивающие упражнения. Комплекс 2	
59	О.Р.У. Игра.	1	19.04.2022	Общеразвивающие упражнения. Комплекс 3	
60	Медленный бег 3.5 минуты. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Передача мяча сверху двумя руками над собой, в паре. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки.НРК Къру.	1	21.04.2022	Общеразвивающие упражнения. Комплекс 3	
61	Медленный бег 4 минуты. О.Р.У. Бег с изменением направления. Упражнения с набивными мячами. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком)	1	26.04.2022	комлекс ОРУ	

62	Медленный бег 4 минуты. О.Р.У. Бег с изменением направления. Упражнения с набивными мячами. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком)	1	28.04.2022	Общеразвивающие упражнения. Комплекс 3	
63	Медленный бег 4 минут. ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча ; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи с ближней линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки..	1	05.05.2022	Комплекс ОРУ	
64	Медленный бег 4.5 минут. Прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча ; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи с ближней линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.	1	06.05.2022	Общеразвивающие упражнения. Комплекс 3	
65	О.Р.У. Игра.	1	12.05.2022	Общеразвивающие упражнения. Комплекс 3	
66	Медленный бег 4.5 минут. Прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча ; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи с ближней линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.	1	17.05.2022	Общеразвивающие упражнения. Комплекс 1	
67	Медленный бег 4,5 минуты. ОРУ Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара после подбрасывания мяча партнером.	1	19.05.2022	Общеразвивающие упражнения. Комплекс 2	
68	О.Р.У. Игра.	1	24.05.2022	Общеразвивающие упражнения. Комплекс 3	
69	О.Р.У. Игра.	1	26.05.2022	Общеразвивающие упражнения. Комплекс 3	
70	Медленный бег 6 минуты. О.Р.У. Кроссовый бег 5,5 минуты. ОРУ. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок .	1	31.05.2022		

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений:
- ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;