**ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «ЭДЕЛЬВЕЙС»**

 **(ЧОУ СОШ «Эдельвейс»)**

|  |
| --- |
|  |



Утверждаю Принято

Директор ЧОУ СОШ "Эдельвейс" на заседании

Н.И. Прокопюк Педагогического совета

(приказ №2-1 от 31.08.2020 г.) (протокол №1 от 31.08.2020 г.)

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**7  класс**

Составитель:

                       Романовская Юлия Леонидовна



Согласовано:

        руководитель МО

 Г.Н. Абдурахманова 

2020 – 2021 учебный год

**Пояснительная записка**

 Рабочая программа по физической культуре в 10 классе составлена в соответствии с:

 -Основной образовательной программой основного общего образования ЧОУ СОШ «Эдельвейс»

* Учебным планом ЧОУ СОШ «Эдельвейс» на 2019-2020 уч. год

-

- Примерной программы начального общего образования в 2 ч.. Ч.2. – М.: Просвещение, 2011;

 - Программы В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011.

**УМК:**

1. Физическая культура: учеб. для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2015.
2. Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 9 классов общеобразовательных учреждений в 2004/2005 учебном году / авт.-сост. Б. И. Мишин, Г. И. Погадаев. – М., 2005.
3. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России / В. С. Родниченко и др.— М., 2003.
4. Погадаев Г. Н. Физическая культура: сб. заданий для проведения экзамена в 9 кл.: пособие для учителя / Г. Н. Погадаев, Б. И. Мишин. – М.: Просвещение, 2006. – 62 с.

Учебный план отводит 3 часа в неделю, 102 часа для образовательного изучения физической культуры.

**Общая характеристика учебного предмета, курса:**

*Целью* школьного физического воспитания является форми­рование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с реше­нием следующих образовательных *задач:*

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нрав­ственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• 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 физических (коорди­национных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, сна­рядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в сво­бодное время на основе формирования интересов к определён­ным 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.

**Планируемые результаты**

***Личностные,  метапредметные и предметные  результаты освоения учебного курса.***

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 7 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

***Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:***

 **В *области познавательной культуры***: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

***В области нравственной культуры****:* способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной де­ятельности; способность активно включаться в совместные физкуль­турно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

***В области трудовой культуры:*** умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;­ умение проводить туристические 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.

***В области эстетической культуры:*** красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, лег­ко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:*** анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;­ находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:*** владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих 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; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек. ­

***В области нравственной культуры:*** бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; 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; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:*** 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.

***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.**

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях твор­чески их применять при решении практических задач, свя­занных с организацией и проведением самостоятельных заня­тий физической культурой. Предметные результаты 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.

***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 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.

***В области физической культуры:*** способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия.

***Знания о физической культуре (теоретический материал)***

**Понятия о физической культуре.**

- Определения: физическая культура; спорт (спортсмен); Олимпийские игры; виды спорта (командные, индивидуальные).

- История физической культуры и спорта (возникновение и развитие).

- Современные Олимпийские игры.

- Формы занятий физическими упражнениями:

а) урочные формы (уроки, тренировочные занятия),

б) внеурочные формы (самостоятельные занятия), малые формы (утренняя гимнастика).

- Спортивная форма – одежда и обувь для теплого времени года и для холодной погоды.

- Формы занятий. Подготовительная часть занятия – разминка. Основные правила зарядки.

- Режим дня.

**Основные способы передвижения, требования к местам занятий.**

- Бег. Стадион, правила бега по дорожкам, дыхание. Техника выполнения бега.

- Прыжки. Сектор для прыжков, яма с песком, гимнастические маты, место для приземления. Виды и разновидности прыжков. Общая и специальная разминка для прыжков. Фазы прыжков: подготовительная, отталкивание, полет, приземление.

- Метание. Основные характеристики.

- Упражнения с мячами. Игры с мячом.

- Гимнастические упражнения. Правила безопасности, организация места выполнения упражнений. Гимнастические элементы (кувырки, стойки, мост). Упражнения в лазании: канат, гимнастическая стенка. Закрепление снарядов.

- Лазание. Общие правила для лазания.

- Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах, подъемы, спуски, торможение. Выбор лыж и палок. Правила переноса лыж. Правила организации лыжных прогулок.

**Элементарные знания о строении человеческого тела.**

-Скелет человека. Суставы. Части рук и ног.

-Мышцы. Работа мышц в разных суставах.

-Осанка. Техника проверки осанки. Упражнения для формирования правильной осанки.

- Внутренние органы человека. Кровеносная система. Дыхательная система. Пищеварительная система.

- Мозг и нервная система. Головной мозг. Центральная нервная система. Правила сохранения здоровой нервной системы.

**Правила оказания первой помощи:**

– при растяжении связок и ушибах;

– при вывихах;

– при переломах;

– при кровотечении;

– при сотрясении мозга.

**Профилактика травматизма.**

- Правила безопасности при метании.

- Правила безопасности игры с мячом.

- Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений, обеспечение - страховки.

- Правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

**Представления о физических качествах.**

- Понятия о физических качествах. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

- Определение уровня развития физических качеств. Тест на силу мышц рук и ног.

-Тест для определения выносливости. Тест для определения гибкости.

**Самоконтроль.**

- Определение нагрузки. Определение пульса.

**Общеразвивающие упражнения.**

- Движения руками. Основные положения рук. Движения руками (сгибания, разгибания, круговые движения, повороты).

- Движения ногами. Движения в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах.

- Основные положения: приседы, выпады вперед, в стороны.

- Движения туловищем. Наклоны, повороты.

- Прыжки: со взмахом руками; из глубокого приседа; с чередованием положений ног (врозь, вместе).

***Физическое совершенствование (практический материал)***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

- Общеразвивающие упражнения для рук. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (мяч, палка).

- Общеразвивающие упражнения для ног. Упражнения с предметами (мяч, палка).

- Общеразвивающие упражнения для туловища. Наклоны с мячом в разные стороны.

- Упражнения для подготовки к бегу. Круговые движения коленей. Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Разновидности бега.

- Упражнения для подготовки к прыжкам. Круговые движения в суставах. Приседания. Махи. Многоскоки.

- Упражнения для подготовки к метаниям. Круговые движения руками (подробнее: кистями, в локтевых суставах и т.д.). Отведение рук.

- Упражнения для подготовки к занятиям гимнастикой. Круговые движения ногами и руками. Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для мышц туловища.

- Упражнения для подготовки к занятиям с мячом. Упражнения для кистей рук.

**Содержание учебного предмета/курса**

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

***Легкая атлетика***

- Бег. Общие правила для всех видов бега.

- Прыжок в длину с места. Определение результатов. Техника выполнения прыжка по фазам. Прыжок в длину с разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в высоту с прямого разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в глубину. Техника выполнения прыжка.

- Метание. Способы метания. Подводящие упражнения. Метание в цель. Метание на дальность. Метание набивного мяча. Способы: двумя руками из-за головы; от груди; двумя руками снизу вертикально вверх.

- Упражнения с мячами. Подбрасывание и ловля мяча. Подбрасывание и ловля мяча с выполнением упражнений во время полета мяча.

***Баскетбол***

- Стойка игрока: перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).  Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

***Волейбол***

- Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).

- Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров.  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара). Комбинация из основных элементов  техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках.  Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры, Подводящая игра «Пионербол»- разучить и играть по правилам.

***Гимнастика с основами акробатики.***

*Строевые упражнения*

- Команды: «Становись!» «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!»;  Рапорт учителю; Повороты на месте, Расчет по порядку, Расчет по 2 и     по 3; Перестроение из одной шеренги в две и три (на каждом уроке)**.**

*Комплекс ОРУ*:  без предметов и с предметами ходьба, бег (на каждом уроке)**.**

*Прыжки -* 3ч: С гимнастической скамейки, спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку, преодоление прыжком боком небольшого препятствия с опорой на одну руку, прыжки через скакалку, опорный прыжок через гимнастического «Козла» (вскок в упор  присев и соскок с взмахом рук)**.**

*Упражнения в равновесии – 5ч:* ходьба по скамейки выпадами, назад на носках, опустившись в упор стоя на коленях, повороты на гимнастической скамейки**.**

- Акробатические упражнения – перекаты. Разновидности: группировка в положении лежа; группировка в приседе; перекат назад в группировке; перекат в строну в группировке; перекат назад перекатом вперед – упор присев.

- Кувырки. Разновидности: кувырок вперед; кувырок в сторону (перекат); кувырок назад.

- Акробатические упражнения – стойки на лопатках. Разновидности: стойка на лопатках с касанием носками ног пола за головой; стойка на лопатках вертикально.

-Упражнения на гимнастическом бревне. Разновидности ходьбы. Перешагивания. Равновесие. Приседы. Повороты.

- Лазание по канату. Техника выполнения. Подводящие упражнения.

- Прыжки через скакалку. Подводящие упражнения и техника выполнения.

***Подвижные игры***

- Салки. Салки с «домиком». Салки «ноги от земли». «Море волнуется». «Два мороза». «Я знаю…». Выбивалы (игра с мячом). «Мяч в воздухе». «Удочка» (игра со скакалкой). «Зеркало» (игра со скакалкой). Нагонялы (игра со скакалкой). Слалом.

***Лыжные гонки.***

*-* Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или обучающимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Основные методы** работы на уроке:

- словесный;

- наглядный;

- расчленено–конструктивного упражнения (разучивания упражнений);

- целостно – конструктивного упражнения;

-сопряжённого воздействия;

- стандартного и переменного упражнения;

- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;

- круговой;

- игровой и соревновательный.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела/темы | Кол-во часов | Тип урока | Вид контроля |
|  |  |  |  |  |
| Основы знаний |
| 1. | Инструктаж по охране труда. | 1ч | Вводный | Текущий |
| Легкая атлетика – 26 часов  |
| 2 - 3 |  Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 2ч | Обучение  | Текущий |
| 4 - 5 | Низкий старт | 2ч | Обучение  | Текущий |
| 6 - 7 | Финальное усилие. Эстафетный бег. Тестирование – бег 30м | 2ч | комплексный | Контрольный |
| 8 | Развитие скоростных способностей. | 1ч | совершенствование | Текущий |
| 9. | Развитие скоростной выносливости.  | 1ч | комплексный | Текущий |
| 10. | Развитие скоростно-силовых качеств. Тестирование – бег 60м | 1ч | комплексный | Контрольный  |
| 11 | Метание мяча на дальность. | 1ч | комплексный | Текущий |
| 12. | Метание мяча на дальность. Тестирование – метание мяча на дальность  | 1ч | совершенствование | Контрольный |
| 13-14 | Развитие силовых и координационных способностей. | 2ч | Совершенствование | Текущий |
| 15. | Прыжок в длину с разбега. | 1ч | комплексный | Текущий |
| 16. | Прыжок в длину с разбега. | 1ч | Совершенствование | Текущий |
| 17-18. | Развитие выносливости. | 2ч | комплексный | Текущий |
| 19- 20 | Развитие силовой выносливости | 2ч | комплексный | Текущий |
| 21- 22 | Преодоление горизонтальных препятствий | 2ч | Обучение  | Текущий |
| 23 -24 | Переменный бег. Тестирование – 3500м юноши и 2500м девушки | 2ч | комплексный | Контрольный  |
| 25 | Гладкий бег  | 1ч | комплексный | Текущий |
| 26 -27 | Кроссовая подготовка | 2ч | совершенствование | Текущий |
| Гимнастика – 11 часов |
| 28 - 29 | Техника безопасности. Тестирование - Кувырок «Вперед, назад в группировке» | 2ч | комплексный | Текущий |
| 30 | Акробатическая комбинация ««Мост», стойка на лопатках» | 1ч | комплексный | Текущий |
| 31 | Упражнения на перекладине | 1ч | комплексный | Текущий |
| 32 | Вис на согнутых руках на низкой перекладине. | 1ч | комплексный | Текущий |
| 33 - 34 | Разновидности висов и упоров. Игра «Попади в цель». | 2ч | комплексный | Текущий |
| 35 | Тестирование «Вис на время» Подвижные игры | 1ч | комплексный | Контрольный |
| 36 | Ходьба по гимнастической скамье, бревну. | 1ч | комплексный | Текущий |
| 37 - 38 | Лазание по канату | 2ч | комплексный | Текущий |
| 38 -39 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 2ч | совершенствование | Текущий |
| Спортивные игры – 9 часов |
| 40 | Ловля и передача мяча. | 1ч | комплексный | Текущий |
| 41 | Ведение мяча | 1ч | комплексный | Текущий |
| 42 | Бросок мяча  | 1ч | комплексный | Текущий |
| 43 | Бросок мяча в движении. | 1ч | комплексный | Текущий |
| 44 | Штрафной бросок. | 1ч | комплексный | Текущий |
| 45 | Тактика игры | 1ч | комплексный | Текущий |
| 46 | Футбол. Остановка катящегося мяча.  | 1ч | комплексный | Текущий |
| 47 | Футбол. Ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.  | 1ч | комплексный | Текущий |
| 48 | Футбол. Броски мяча в ворота.  | 1ч | совершенствование | Текущий |
| Лыжная подготовка – 13 часов |
| 49 | Охрана труда на уроках лыжной подготовки | 1ч | комплексный | Текущий |
| 50 | Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов. Дистанция 2 км со средней скоростью | 1ч | совершенствование | Текущий |
| 51 | Координация работы рук при переходе с одного хода на другой  | 1ч | совершенствование | Текущий |
| 52 - 53 | Попеременный четырехшажный ход | 2ч | комплексный | Текущий |
| 54 - 55 | Техника преодоления контруклонов | 2ч | обучение | Текущий |
| 56 | Совершенствование попеременного четырехшажного хода. Дистанция 3 км со средней скоростью | 1ч | совершенствование | Текущий |
| 57 - 58 | Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. | 2ч | Обучение | Текущий |
| 59 | Дистанция 2 км на скорость с применением изученных ходов | 1ч | совершенствование | Текущий |
| 60 | Совершенствование техники лыжных ходов с прохождение дистанции до 5 км | 1ч | совершенствование | Текущий |
| 61 | Совершенствование навыков катания с горок. Дистанция до 3,5 км со средней скоростью | 1ч | комплексный | Текущий |
| Спортивные игры – 17 часов |
| 62 - 63 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 2ч | комплексный | Текущий |
| 64 - 65 | Прием и передача мяча. | 2ч | комплексный | Текущий |
| 66 | Прием мяча после подачи | 1ч | комплексный | Текущий |
| 67  | Подача мяча.  | 1ч | комплексный | Текущий |
| 68 | Нападающий удар. | 1ч | совершенствование | Текущий |
| 69 | Техника защитных действий. | 1ч | комплексный | Текущий |
| 70 | Тактика игры. | 1ч | комплексный | Текущий |
| 70 - 78 | Спортивные игры  | 8ч | комплексный | Текущий |
| Легкая атлетика – 23 часа |
| 79 | Преодоление горизонтальных препятствий | 1ч | Обучение  | Текущий |
| 80 -81 | Развитие выносливости. | 2ч | комплексный | Текущий |
| 82-83 | Переменный бег | 2ч | комплексный | Текущий |
| 84-85 | Кроссовая подготовкаТестирование бег 2500м/3000м | 2ч | совершенствование | Контрольный |
| 86 -87 | Развитие силовой выносливости | 2ч | комплексный | Текущий |
| 88 | Гладкий бег  | 1ч | комплексный | Текущий |
| 89 -90 |  Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 2ч | Обучение  | Текущий |
| 91 -92 | Низкий старт. Тестирование – бег 30м | 2ч | Обучение  | Контрольный |
| 93 -94 | Финальное усилие. Эстафетный бег | 2ч | комплексный | Текущий |
| 95 | Развитие скоростных способностей. Тестирование бег – 60 м | 1ч | совершенствование | Контрольный |
| 96 | Развитие скоростной выносливости | 1ч | комплексный | Текущий |
| 97-98 | Развитие скоростно-силовых качеств. | 2ч | комплексный | Текущий |
| 99 | Метание мяча на дальность. | 1ч | комплексный | Текущий |
| 100 | Метание мяча на дальность. Тестирование – метание мяча на дальность | 1ч | совершенствование | Контрольный |
| 101-102 | Развитие силовых и координационных способностей. | 2ч | комплексный | Текущий |

Итого: 102 урока