

**Рабочая программа**  
**по предмету физическая культура (базовый уровень)**  
для 10 – 11 классов

ГБОУ СО КШИ «Екатеринбургский кадетский корпус войск национальной гвардии Российской Федерации»

**Разработали:**

**Лескин Аркадий Дмитриевич**  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории

**Загвоздин Даниил Александрович**  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории

## Оглавление

Пояснительная записка .....	3
Раздел I. Планируемые результаты освоения предмета.....	5
Раздел II. Содержание учебного предмета.....	9
Раздел III. Тематическое планирование .....	10

## Пояснительная записка

**Рабочая программа составлена на основе авторской программы «Физическая культура. Предметная линия учебников» (авт. Виленский М.Я., Лях В.И. Москва «Просвещение» 2012 г**

**Рабочая программа ориентирована на использование серии учебных пособий:**

**Согласно Учебному плану ГБОУ СО КШИ «Екатеринбургский кадетский корпус», на изучение данного предмета отводится следующее количество часов:**

- **общее**– 204 часа
- **по годам обучения:**

10 класс – 102 часа

11 класс – 102 часа

**Реализация кадетского (казацкого) компонента в рамках конкретного предмета (курса) предполагает** что издревле казаки считались самыми высоко подготовленными воинами. Эта подготовка заключалась не только одних воинских традициях, но также в воспитании и развитии с малых лет физических, физиологических, духовных свойств человека, которые передавались в его роде генетически. Все сегодняшние суворовские и кадетские училища, и ранее существовавшие кадетские и юнкерские училища царской России, это прототипы старинного воспитания и формирования казаков как войско царя. Отличием от сегодняшнего дня является то, что воспитание казака начиналось не с 12 лет как сегодня, а с 7-8 лет, когда самое время и формировать силовую конструкцию будущего казака и максимально возможно развить скоростные качества воина.

Цель возрождения казачьей науки заключается в укреплении здоровья не только детей казаков, но и должна являться возможностью других людей улучшить своё здоровье и расширить возможности своего организма как физически, так и интеллектуально.

Первой его основой является постепенность нагрузок связанных с возрастными характеристиками, которые подбираются так, чтобы и больные становились здоровыми, а все свойства организма развиваются фронтально. Сами упражнения по развитию новых способностей казаков, являются так же и оздоровительными. Они в короткий срок выправляют осанку детей, формируют правильную и красивую походку, помогают распределить внутренние органы так, чтобы их физиологические свойства проявили себя в полной мере. Центром первичной силы, при физическом формировании казака, должна быть не внешняя мускулатура, а поясничная часть позвоночника. Это делает туловище человека подвижным и гибким. Туловище превращается в генератор-маховик для любого движения конечностей.

Сегодня наши дети в большинстве своём физически не развиты, что в дальнейшей жизни отрицательно скажется на их потомстве. Специфика физического укрепления организма, в комплексной подготовке ребёнка, начинается с 7-8 лет до 17 лет включительно. С 18 до 21 года казак обучался военно-прикладному мастерству в лагерях или в походах.

Комплексность подготовки молодого казака-ребёнка входят специальные физические упражнения с полным пониманием их жизненной необходимости. Эти упражнения развивают в ребёнке гибкость, ловкость, повышение скоростных качеств как чисто физических действий, так и с повышением самой скорости мышления, с одновременным развитием интеллектуальных качеств как внимание и память. Это необходимо для принятия в критической жизненной ситуации единственно правильного решения с максимально быстрым его выполнением. Достижения этих свойств казака вырабатывается, не каким, то специально сконструированными тренажёрами, а обыкновенными предметами из самого уклада жизни. Это: коновязь, верёвка, шерстяные клубки, палка, камень, рогатка, куколка, нож, нагайка, шашка, пика, да свой конь. В частности в одном упражнении спрятаны и физическое развитие, и пространственная ориентация, и интуитивно-полевое воздействие, и инерционно - скоростные качества развития казака. Основная цель занятий это не разучивание упражнений, а подготовка, обучение самого тела к выработке определённых свойств.

Основной задачей такого воспитания и формирования личности казака является:

- 1 - развитие максимально крепкого здоровья у данного человека;
- 2 - развитие боевого мышления до состояния, изменённого сознания, с последующей подготовкой казака к характерному ведению боя.
- 3 – развитие объёмно-образного мышления и очень цепкого внимания и твёрдой памяти:

### **Перечень тем проектных, исследовательских работ:**

10 класс:

1. Индивидуализация физической подготовки
2. Особенности занятий фк в моменты ослабления здоровья
3. Инфраструктурная база как основа урока по фк
4. Совмещение фк с другими предметами

## Раздел I. Планируемые результаты освоения предмета

### Личностные результаты изучения данного учебного предмета:

- осуществление нравственного самоконтроля, требование от себя выполнения моральных норм, умение давать нравственную оценку чужим и своим поступкам;
- трудолюбие, бережливость, жизненный оптимизм, способность к преодолению трудностей;
- здоровый и безопасный образ жизни;
- потребность заниматься физической культурой и спортом;
- приобщение и овладение техникой борьбы, стрельбы;
- способность и готовность заниматься конным спортом, ухаживать за лошадьми.
- знание истории физической культуры своего народа;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- освоение социальных норм, правил поведения;
- формирование коммуникативной компетентности общения и сотрудничестве;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

### Метапредметные результаты изучения данного учебного предмета:

- Разовьют умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- Сформируют умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- Разовьют умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;
- Научат оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- Сформируют умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- овладеют основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
- разовьют умение работать индивидуально и в группе;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

## **Предметные результаты изучения данного предмета:**

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

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.



## Раздел II. Содержание учебного предмета

10кл

№	Название раздела	Количество часов
	Легкая Атлетика	18
	Спортивные игры	10
	Лыжная подготовка	22
	Гимнастика	10
	Теория	8
	Самооборона	34
<b>Общее количество часов</b>		<b>102</b>

11кл

№	Название раздела	Количество часов
	Легкая Атлетика	18
	Спортивные игры	10
	Лыжная подготовка	22
	Гимнастика	10
	Теория	8
	Самооборона	34
<b>Общее количество часов</b>		<b>102</b>

### Раздел III. Тематическое планирование

№	Название темы	Кол-во часов	Содержательные единицы (из Стандарта)	Виды деятельности обучающихся
<b>10-11 класс</b>				
<b>Раздел №1. Теория</b>				
1.	<b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b>	<b>4</b>	<p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Плавание</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i>. Формы организации занятий физической культурой.</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта в России. <i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• участвуют в дискуссии;</li> <li>• формулируют основные понятия урока;</li> <li>• просматривают видео</li> <li>• пробуют различные техники самомассажа</li> <li>• выполняют настрой на работу с помощью аутотренинга</li> <li>• Разбираем виды плавания, и особенности техники</li> </ul>

№	Название темы	Кол-во часов	Содержательные единицы (из Стандарта)	Виды деятельности обучающихся
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	<p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формируем специальный комплекс после перенесенного заболевания(индивидуально) чтобы восстановление было быстрее</li> <li>• Определяем отличие между различными системами физ совершенствования</li> </ul>
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>				
3.	Бег на короткие дистанции	18	Бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Практическое выполнение упражнений, бег, прыжки, метание, разминка, заминка.</li> <li>• Параллельно ведется теоретическое обоснование индивидуальных особенностей техники в различных упражнениях</li> <li>• Сдача нормативов ГТО и учебных по возрастным особенностям</li> </ul>
4.	<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>			
5.	<b>Физическое совершенствование</b>	10	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах, <i>техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Двухсторонняя игра в зале волейбол и баскетбол</li> <li>• Броски в кольцо со штрафного</li> <li>• Броски в кольцо с 3х очковой линии</li> <li>• Техничко-тактические приемы в защите и нападении</li> <li>• Особенности ОФП в игровых видах</li> </ul>

№	Название темы	Кол-во часов	Содержательные единицы (из Стандарта)	Виды деятельности обучающихся
				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Передачи нижние и верхние</li> <li>• Нападающий удар и блок</li> </ul>
6.	Раздел 4. Лыжная подготовка			
7.	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>22</b>	передвижение на лыжах	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Передвигаются классическими лыжными ходами</li> <li>• Передвигаются коньковыми лыжными ходами</li> <li>• Совершенствуют технику ходов</li> <li>• Совершенствуют технику подъемов и спусков с горы</li> <li>• Преодолевают препятствия на лыжах</li> <li>• На время сдают нормативы по возрасту</li> <li>• Сдают нормативы ГТО</li> </ul>
8.	Раздел 5. Гимнастика			
9.	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>10</b>	акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах);	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сгибание и разгибание рук в висе</li> <li>• Сгибание и разгибание рук в упоре</li> <li>• Составление собственной акробатической комбинации</li> <li>• Сдача акробатической комбинации</li> <li>• Совершенствование технических элементов (стойки, кувырки, прыжки)</li> </ul>
10.	Раздел 6. Самооборона			
11.	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>34</b>	Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучаются правильно падать</li> <li>• Самостраховаться</li> <li>• Страховать партнера</li> <li>• Выполняют разминку</li> <li>• Обучаются приемом самообороны</li> <li>• Бросковым приемам</li> </ul>

№	Тема урока	вид деятельности
10 класс		
1	ТБ при занятиях на улице и в зале	Вспоминают теорию по ТБ
2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Занятие практическое на улице или в зале по погоде
3	Развитие скоростных качеств	Практика, выполнение упражнения
4	Бег на короткие дистанции 100 метров	Сдача норматива на улице
5	Развитие выносливости	Практика на улице
6	Бег на средние дистанции 1000 метров	Сдача норматива, практика
7	Развитие общей выносливости	Бег на улице в среднем темпе
8	Бег на 3000 метров	Сдача норматива
9	Совершенствование техники метания гранаты	Теория
10	Сдача норматива по метанию гранаты	Практика
11	Совершенствование техники прыжков в длину с места	Теория
12	Сдача норм по прыжкам в длину с места	Практика в спортивном зале
13	Подготовка к сдаче норм по челночному бегу 5x10	Теория+ практика
14	Челночный бег 5x10 метров	Сдача норматива в спорт зале
15	Подготовка к сдаче норм по силовой подготовке	Практическое занятие в спорт зале
16	Подтягивание и отжимания	Сдача норматива
17	Тб при занятиях в спортивном зале и зале самообороны	Теория
18	Упор присев упор лежа	Сдача норматива
19	Совершенствование техники игры в волейбол	Практическое занятие в спорт зале
20	Разучивание акробатической комбинации	Теория и практика
21	Совершенствование отдельных акробатических элементов	Практическое занятие в гимнастическом зале
22	Совершенствование отдельных акробатических элементов	Практическое занятие в гимнастическом зале
23	Совершенствование техники подачи верхней и нижней	Практическое занятие в спорт зале
24	Сдача нормативов по верхней и нижней передачи	Сдача норматива
25	Совершенствование акробатической комбинации	Практическое занятие в гимнастическом зале
26	Сдача акробатической комбинации	Сдача норматива
27	Совершенствование техники ведения и бросков в баскетболе	Практическое занятие в спорт зале
28	Совершенствование технико тактических действий в баскетболе	Практическое занятие в спорт зале
29	Развитие силовых качеств	Практическое занятие в спорт зале
30	ОФП	Практическое занятие в спорт зале
31	Совершенствование технико-тактических действий в баскетболе	Практическое занятие в спорт зале
32	Двухсторонняя игра	Практическое занятие в спорт зале

33	ТБ при занятиях лыжной подготовкой	Теория
34	Ознакомление с лыжной трассой	Лыжная трасса практика
35	Развитие выносливости	Лыжная трасса практика
36	Бег 3 км	Лыжная трасса практика
37	Развитие выносливости	Лыжная трасса практика
38	Бег 5 км	Лыжная трасса практика
39	Обучение техники преодоления препятствий	Лыжная трасса практика
40	Бег 6 км	Лыжная трасса практика
41	Обучение техники бесшажного хода	Лыжная трасса практика
42	Сдача норматива на 2 км	Сдача норматива
43	обучение техники одновременно одношажного хода	Лыжная трасса практика
44	Сдача норматива 3 км	Сдача норматива
45	Обучение техники попеременно двухшажного хода	Лыжная трасса практика
46	Сдача норматива 5 км	Сдача норматива
47	Обучение техники попеременно четырехшажного хода	Лыжная трасса практика
48	Сдача норматива 6 км без учета времени	Сдача норматива
49	Обучение техники конькового лыжного хода	Лыжная трасса практика
50	Сдача норматива по классическим лыжным ходам	Сдача норматива
51	Развитие выносливости	Лыжная трасса практика
52	Совершенствование техники спуска и подъема	Лыжная трасса практика
53	Техника безопасности при занятиях на улице и в зале	Теория
54	Развитие скоростных качеств	Практика на улице
55	Развитие скоростных качеств	Практика на улице
56	Бег на 30, 60, 100м	Практика на улице
57	Совершенствование техники эстафетного бега	Практика на улице
58	Бег 1000 метров	Сдача норматива
59	Развитие специальной выносливости	Практика на улице
60	Совершенствование техники бега на средние дистанции	Практика на улице
61	Развитие выносливости	Практика на улице
62	Бег на 3000 метров	Сдача норматива
63	Подготовка к итоговую зачету	Практика на улице
64	Подготовка к итоговую зачету	Практика на улице
65	Развитие координационных способностей	Практика на улице
66	Прыжки на скакалке за 1 минуту	Практика в спорт зале
67	Итоговый зачет	Сдача норматива
68	Бег 100м подтягивания, 3000м	Сдача норматива

11 класс		
1	ТБ при занятиях на улице и в зале	Вспоминают теорию по ТБ
2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Занятие практическое на улице или в зале по погоде
3	Развитие скоростных качеств	Практика, выполнение упражнения
4	Бег на короткие дистанции 100 метров	Сдача норматива на улице
5	Развитие выносливости	Практика на улице
6	Бег на средние дистанции 1000 метров	Сдача норматива, практика
7	Развитие общей выносливости	Бег на улице в среднем темпе
8	Бег на 3000 метров	Сдача норматива
9	Совершенствование техники метания копья	Теория
10	Сдача норматива по метанию гранаты	Практика
11	Совершенствование техники прыжков в длину с места	Теория
12	Сдача норм по прыжкам в длину с места	Практика в спортивном зале
13	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега	Теория+ практика
14	Сдача норм по прыжкам в длину с разбега	Сдача норматива в спорт зале
15	Подготовка к сдаче норм по силовой подготовке	Практическое занятие в спорт зале
16	Подтягивание и отжимания	Сдача норматива
17	Тб при занятиях в спортивном зале и гимнастическом	Теория
18	Альтернативные виды спортивных игр современности	Практика
19	Совершенствование техники игры в волейбол	Практическое занятие в спорт зале
20	Разучивание акробатической комбинации	Теория и практика
21	Совершенствование отдельных акробатических элементов	Практическое занятие в гимнастическом зале
22	Совершенствование отдельных акробатических элементов	Практическое занятие в гимнастическом зале
23	Совершенствование техники подачи верхней и нижней	Практическое занятие в спорт зале
24	Сдача нормативов по подаче сверху и снизу	Сдача норматива
25	Совершенствование акробатической комбинации	Практическое занятие в гимнастическом зале
26	Сдача акробатической комбинации	Сдача норматива
27	Совершенствование техники оборонительных действий в баскетболе	Практическое занятие в спорт зале
28	Совершенствование техника атаки в баскетболе	Практическое занятие в спорт зале
29	Развитие силовых качеств	Практическое занятие в спорт зале
30	Специальная физическая подготовка в баскетболе	Практическое занятие в спорт зале
31	Совершенствование технико-тактических действий в баскетболе	Практическое занятие в спорт зале
32	Двухсторонняя игра	Практическое занятие в спорт зале
33	ТБ при занятиях лыжной подготовкой	Теория
34	Ознакомление с лыжной трассой	Лыжная трасса практика

35	Развитие выносливости по методу интервальных отрезков	Лыжная трасса практика
36	Бег 3 км	Лыжная трасса практика
37	Развитие выносливости с помощью дыхательных упражнений	Лыжная трасса практика
38	Бег 5 км	Лыжная трасса практика
39	Обучение техники преодоления препятствий	Лыжная трасса практика
40	Бег 6 км	Лыжная трасса практика
41	Обучение техники безшажного хода	Лыжная трасса практика
42	Сдача норматива на 2 км	Сдача норматива
43	обучение техники одновременно одношажного хода	Лыжная трасса практика
44	Сдача норматива 3 км	Сдача норматива
45	Обучение техники попеременно двухшажного хода	Лыжная трасса практика
46	Сдача норматива 5 км	Сдача норматива
47	Обучение техники попеременно четырехшажного хода	Лыжная трасса практика
48	Сдача норматива 6 км без учета времени	Сдача норматива
49	Совершенствование техники конькового лыжного хода	Лыжная трасса практика
50	Сдача норматива по классическим лыжным ходам	Сдача норматива
51	Развитие выносливости	Лыжная трасса практика
52	Сдача техники спуска и подъема	Лыжная трасса практика
53	Техника безопасности при занятиях на улице и в зале	Теория
54	Развитие скоростных качеств	Практика на улице
55	Бег на 30, 60, 100м	Практика на улице
56	Развитие скоростной выносливости, много повторным методом	Практика на улице
57	Совершенствование техники эстафетного бега	Практика на улице
58	Бег 1000 метров	Сдача норматива
59	Развитие специальной выносливости	Практика на улице
60	Совершенствование техники бега на средние дистанции	Практика на улице
61	Развитие выносливости	Практика на улице
62	Бег на 3000 метров	Сдача норматива
63	Подготовка к итоговую зачету	Практика на улице
64	Подготовка к итоговую зачету	Практика на улице
65	Развитие координационных способностей	Практика на улице
66	Прыжки на скакалке за 1 минуту	Практика в спорт зале
67	Итоговый зачет	Сдача норматива
68	Бег 100м подтягивания, 3000м	Сдача норматива