


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Московской области
Муниципальное образование "Одинцовский городской округ
Московской области"**

МБОУ Одинцовская СОШ № 12


РАССМОТРЕНО

Руководитель
ШМО


Мочалов М.А.
Протокол №1 от
«29» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Учитель-методист


Руденко А.В.
Протокол №1 от
«30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора


Ежова М.В.
Приказ №265 от
«31» 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления
7 класс
основное общее образование
(ФГОС ООО)

Составил учитель физической культуры
Мочалов Михаил Александрович

Одинцово 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 7-х классов по составлена в соответствии:

- с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.12 года №273-ФЗ,
- с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12. 2010 г. № 1897,
- с Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении и порядке организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» от 30.08.2013 г. №1015, МБОУ Одинцовская СОШ № 12;
- приказа МинСпортРоссии «Об утверждении государственных требований к уровню физкультурно –спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 8.07.2014 года № 575,
- с авторской программы «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», авторы В.И. Лях и А.А. Зданевич. – М., Просвещение, издание 2016 года, что соответствует образовательной программе и учебному плану школы.

Рабочая программа предназначена для изучения предмета «Физическая культура» в 7 классе средней общеобразовательной школы по учебнику: Г.И. Погадаев. Физическая культура. 5-7 класс. Дрофа., 2014. Входит в федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях.

Программа составлена в соответствии с учебным планом МБОУ Одинцовской СОШ № 12 и предусматривает 1 час (34 часа) занятий в неделю.

Раздел 1. Планируемые результаты освоения программы по физической культуре

К концу 7 класса:

Личностные:

У обучающихся будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- понимания ценности человеческой жизни;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- самостоятельности в выполнении личной гигиены;
- понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

Метапредметные:

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры; продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
- участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

Учащиеся получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;
- организовывать подвижные игры во время прогулок.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;

- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;
- устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Учащиеся получают возможность научиться:

- участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
- задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Раздел 2. Содержание программы

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (в процессе урока)

История возникновения комплекса ГТО в СССР и его возрождения в современной России. Содержание комплекса ГТО.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности (в процессе урока)

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи.

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта)

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью.

Гимнастика (3 часа)

Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед (назад) в группировке слитно; длинный кувырок прыжком с места; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев; «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене; кувырок назад в упор присев; кувырок назад в полушпагат (девочки); кувырок вперед в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев; стойка на голове и руках (мальчики).

Опорные прыжки – *Мальчики*: прыжок согнув ноги (козел ширину, высота 100—115 см). *Девочки*: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105—110 см).

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскок, прогнувшись толчком ног из стойки поперек;

Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: подъем переворотом.

Гимнастические брусья (параллельные) - юноши: наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, соскок (махом вперед), наскок в упор, соскок махом назад с опорой о жердь; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, соскок махом вперед.

Легкая атлетика (11 часов)

Старты (высокий, низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метания малого мяча на дальность с разбега.

Лыжная подготовка (9 часов)

Передвижение лыжными ходами: попеременным двухшажным; одновременным бесшажным; одновременным двухшажным; одновременным одношажным (стартовый вариант), коньковый.

Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках «упором». Подъемы «елочкой», скользящим шагом и торможение «плугом»; «упором», спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).

Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.

Спортивные игры (11 часов)

Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча от кольца к кольцу; ловля и различные передачи мяча, при встречном движении и отскоком от пола; броски мяча в корзину со штрафной линии, после ведения; индивидуальные тактические действия; игра в защите, опека игрока, вырывание, выбивание мяча, финты; учебно-тренировочная игра

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; прием и передача мяча над собой, во встречных колоннах, передача мяча сверху; прием мяча снизу; нижняя прямая подача; прием мяча снизу после подачи; передача мяча сверху через сетку; учебно-тренировочная игра.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; индивидуальные тактические действия; ведение мяча с изменением скорости и направления, остановка и удар по катящемуся мячу, удары по мячу с места и в движении; вбрасывание мяча из-за боковой линии с места; учебно-тренировочная игра.

Бадминтон: игра по упрощенным правилам.

Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.

Раздел 3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	В том числе			Формы контроля
			Лекции	Практические, лабораторные работы	Самостоятельные, контрольные работы	
1	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	В процессе урока				
2	Легкая атлетика	11				
3	Гимнастика	3				
4	Лыжная подготовка	9				
5	Спортивные игры	11				
	Итого	34				

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

7 «А» класс

Номер а уроков	Наименование разделов и тем	Дата по плану	Дата фактическая	Примечание (причины корректировки дат)
<i>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (7 ЧАСОВ)</i>				
1	Инструктаж по охране труда. Спринтерский бег.	01.09		
2	Старт с опорой на одну руку	08.09		
3	Эстафеты. Финиширование. Челночный бег (3 x 10).	15.09		
4	Прыжки со скакалкой	22.09		
5	Бросок набивного мяча	29.09		
6	Спринтерский бег 40-60 м, специальные беговые упражнения	06.10		
7	Кроссовый бег. Бег с преодолением препятствий.	20.10		
<i>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (5 ЧАСОВ)</i>				
8	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	27.10		
9	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	03.11		
10	Баскетбол. Повороты с мячом и без мяча	10.11		
11	Ведение мяча в движении	17.11		
12	Учебная игра 3x3, 3x2	01.12		
<i>ГИМНАСТИКА И ОСНОВЫ АКРОБАТИКИ (3 ЧАСА)</i>				
13	Подъем переворотом в упор. Вис лежа. Вис присев.	08.12		
14	Кувырок вперед, Мост из положения стоя, без помощи.	15.12		
15	Лазание по канату в два приема. Эстафеты.	22.12		
<i>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (9 ЧАСОВ)</i>				
16	Прохождение дистанции до 2,5 км.	29.12		
17	Прохождение дистанции до 2,5 км.	12.01		
18	Прохождение дистанции до 2,5 км.	19.01		
19	Спуски и подъемы.	26.01		
20	Повороты на месте.	02.02		
21	Техника конькового хода.	09.02		
22	Подъем «елочкой».	16.02		
23	Спуски в средней стойке.	01.03		
24	Круговая эстафета.	08.03	01.03	Совпадение с праздничным днем
<i>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (6 ЧАСОВ)</i>				

25	<i>Волейбол.</i> Передачи мяча через сетку. Комбинация из разученных элементов	15.03		
26	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	22.03		
27	<i>Баскетбол.</i> Учебно-тренировочная игра	29.03		
28	Учебно-тренировочная игра	05.04		
29	Учебно-тренировочная игра	19.04		
30	<i>Бадминтон.</i> Игра по упрощенным правилам	26.04		
<i>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (4 ЧАСА)</i>				
31	Бег на результат 60 метров.	03.05		
32	Бег на результат 100 метров	10.05		
33	Метание малого мяча.	17.05		
34	Бросок набивного мяча (2 кг.)	24.05		
	<i>ВСЕГО</i>	34 часа		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

7 «Б» класс

Номера уроков	Наименование разделов и тем	Дата по плану	Дата фактическая	Примечание (причины корректировки дат)
<i>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (7 ЧАСОВ)</i>				
1	Инструктаж по охране труда. Спринтерский бег.	07.09		
2	Старт с опорой на одну руку	14.09		
3	Эстафеты. Финиширование. Челночный бег (3 x 10).	21.09		
4	Прыжки со скакалкой	28.09		
5	Бросок набивного мяча	05.10		
6	Спринтерский бег 40-60 м, специальные беговые упражнения	19.10		
7	Кроссовый бег. Бег с преодолением препятствий.	26.10		
<i>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (5 ЧАСОВ)</i>				
8	<i>Волейбол.</i> Передача мяча сверху двумя руками	02.11		
9	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	09.11		
10	<i>Баскетбол.</i> Повороты с мячом и без мяча	16.11		
11	Ведение мяча в движении	30.11		
12	Учебная игра 3x3, 3x2	07.12		
<i>ГИМНАСТИКА И ОСНОВЫ АКРОБАТИКИ (3 ЧАСА)</i>				

13	Подъем переворотом в упор. Вис лежа. Вис присев.	14.12		
14	Кувырок вперед, Мост из положения стоя, без помощи.	21.12		
15	Лазание по канату в два приема. Эстафеты.	28.12		
<i>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (9 ЧАСОВ)</i>				
16	Прохождение дистанции до 2,5 км.	11.01		
17	Прохождение дистанции до 2,5 км.	18.01		
18	Прохождение дистанции до 2,5 км.	25.01		
19	Спуски и подъемы.	01.02		
20	Повороты на месте.	08.02		
21	Техника конькового хода.	15.02		
22	Подъем «елочкой».	29.02		
23	Спуски в средней стойке.	07.03		
24	Круговая эстафета.	14.03		
<i>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (6 ЧАСОВ)</i>				
25	<i>Волейбол.</i> Передачи мяча через сетку. Комбинация из разученных элементов	21.03		
26	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	28.03		
27	<i>Баскетбол.</i> Учебно-тренировочная игра	04.04		
28	Учебно-тренировочная игра	18.04		
29	Учебно-тренировочная игра	25.04		
30	<i>Бадминтон.</i> Игра по упрощенным правилам	02.05		
<i>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (4 ЧАСА)</i>				
31	Бег на результат 60 метров.	09.05	16.05	Совпадение с праздничным днем
32	Бег на результат 100 метров	16.05		
33	Метание малого мяча.	23.05		
34	Метание набивного мяча (2 кг).	30.05		
	<i>ВСЕГО</i>	34 часа		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

7 «В» класс

Номера уроков	Наименование разделов и тем	Дата по плану	Дата фактическая	Примечание (причины корректировки дат)
<i>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (7 ЧАСОВ)</i>				
1	Инструктаж по охране труда. Спринтерский бег.	05.09		
2	Старт с опорой на одну руку	12.09		
3	Эстафеты. Финиширование. Челночный бег (3 x 10).	19.09		
4	Прыжки со скакалкой	26.09		

5	Бросок набивного мяча	03.10		
6	Спринтерский бег 40-60 м, специальные беговые упражнения	17.10		
7	Кроссовый бег. Бег с преодолением препятствий.	24.10		
<i>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (5 ЧАСОВ)</i>				
8	<i>Волейбол.</i> Передача мяча сверху двумя руками	31.10		
9	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	07.11		
10	<i>Баскетбол.</i> Повороты с мячом и без мяча	14.11		
11	Ведение мяча в движении	28.11		
12	Учебная игра 3х3, 3х2	05.12		
<i>ГИМНАСТИКА И ОСНОВЫ АКРОБАТИКИ (3 ЧАСА)</i>				
13	Подъем переворотом в упор. Вис лежа. Вис присев.	12.12		
14	Кувырок вперед, Мост из положения стоя, без помощи.	19.12		
15	Лазание по канату в два приема. Эстафеты.	26.12		
<i>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (9 ЧАСОВ)</i>				
16	Прохождение дистанции до 2,5 км.	09.01		
17	Прохождение дистанции до 2,5 км.	16.01		
18	Прохождение дистанции до 2,5 км.	23.01		
19	Спуски и подъемы.	30.01		
20	Повороты на месте.	06.02		
21	Техника конькового хода.	13.02		
22	Подъем «елочкой».	27.02		
23	Спуски в средней стойке.	05.03		
24	Круговая эстафета.	12.03		
<i>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (6 ЧАСОВ)</i>				
25	<i>Волейбол.</i> Передачи мяча через сетку. Комбинация из разученных элементов	19.03		
26	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	26.03		
27	<i>Баскетбол.</i> Учебно-тренировочная игра	02.04		
28	Учебно-тренировочная игра	16.04		
29	Учебно-тренировочная игра	23.04		
30	<i>Бадминтон.</i> Игра по упрощенным правилам	30.04		
<i>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (4 ЧАСА)</i>				
31	Бег на результат 60 метров.	07.05		
32	Бег на результат 100 метров	14.05		
33	Метание малого мяча.	21.05		
34	Метание набивного мяча (2 кг).	28.05		
	<i>ВСЕГО</i>	34 часа		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

7 «Г» класс

Номера уроков	Наименование разделов и тем	Дата по плану	Дата фактическая	Примечание (причины корректировки дат)
<i>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (7 ЧАСОВ)</i>				
1	Инструктаж по охране труда. Спринтерский бег.	04.09		
2	Старт с опорой на одну руку	11.09		
3	Эстафеты. Финиширование. Челночный бег (3 x 10).	18.09		
4	Прыжки со скакалкой	25.09		
5	Бросок набивного мяча	02.10		
6	Спринтерский бег 40-60 м, специальные беговые упражнения	16.10		
7	Кроссовый бег. Бег с преодолением препятствий.	23.10		
<i>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (5 ЧАСОВ)</i>				
8	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	30.10		
9	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	06.11	30.10	Совпадение с праздничным днем
10	Баскетбол. Повороты с мячом и без мяча	13.11		
11	Ведение мяча в движении	27.11		
12	Учебная игра 3x3, 3x2	04.12		
<i>ГИМНАСТИКА И ОСНОВЫ АКРОБАТИКИ (3 ЧАСА)</i>				
13	Подъем переворотом в упор. Вис лежа. Вис присев.	11.12		
14	Кувырок вперед, Мост из положения стоя, без помощи.	18.12		
15	Лазание по канату в два приема. Эстафеты.	25.12		
<i>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (9 ЧАСОВ)</i>				
16	Прохождение дистанции до 2,5 км.	08.01		
17	Прохождение дистанции до 2,5 км.	15.01		
18	Прохождение дистанции до 2,5 км.	22.01		
19	Спуски и подъемы.	29.01		
20	Повороты на месте.	05.02		
21	Техника конькового хода.	12.02		
22	Подъем «елочкой».	26.02		
23	Спуски в средней стойке.	04.03		
24	Круговая эстафета.	11.03		
<i>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (6 ЧАСОВ)</i>				
25	Волейбол. Передачи мяча через сетку. Комбинация из разученных элементов	18.03		
26	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	25.03		

27	<i>Баскетбол.</i> Учебно-тренировочная игра	01.04		
28	Учебно-тренировочная игра	15.04		
29	Учебно-тренировочная игра	22.04		
30	<i>Бадминтон.</i> Игра по упрощенным правилам	29.04		
<i>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (4 ЧАСА)</i>				
31	Бег на результат 60 метров.	06.05		
32	Бег на результат 100 метров	13.05		
33	Метание малого мяча.	20.05		
34	Метание набивного мяча (2 кг).	27.05		
	<i>ВСЕГО</i>	34 часа		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

7 «У» класс

Номера уроков	Наименование разделов и тем	Дата по плану	Дата фактическая	Примечание (причины корректировки дат)
<i>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (7 ЧАСОВ)</i>				
1	Инструктаж по охране труда. Спринтерский бег.	06.09		
2	Старт с опорой на одну руку	13.09		
3	Эстафеты. Финиширование. Челночный бег (3 x 10).	20.09		
4	Прыжки со скакалкой	27.09		
5	Бросок набивного мяча	04.10		
6	Спринтерский бег 40-60 м, специальные беговые упражнения	18.10		
7	Кроссовый бег. Бег с преодолением препятствий.	25.10		
<i>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (5 ЧАСОВ)</i>				
8	<i>Волейбол.</i> Передача мяча сверху двумя руками	01.11		
9	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	08.11		
10	<i>Баскетбол.</i> Повороты с мячом и без мяча	15.11		
11	Ведение мяча в движении	29.11		
12	Учебная игра 3x3, 3x2	06.12		
<i>ГИМНАСТИКА И ОСНОВЫ АКРОБАТИКИ (3 ЧАСА)</i>				
13	Подъем переворотом в упор. Вис лежа. Вис присев.	13.12		
14	Кувырок вперед, Мост из положения стоя, без помощи.	20.12		
15	Лазание по канату в два приема. Эстафеты.	27.12		
<i>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (9 ЧАСОВ)</i>				

16	Прохождение дистанции до 2,5 км.	10.01		
17	Прохождение дистанции до 2,5 км.	17.01		
18	Прохождение дистанции до 2,5 км.	24.01		
19	Спуски и подъемы.	31.01		
20	Повороты на месте.	07.02		
21	Техника конькового хода.	14.02		
22	Подъем «елочкой».	28.02		
23	Спуски в средней стойке.	06.03		
24	Круговая эстафета.	13.03		
<i>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (6 ЧАСОВ)</i>				
25	<i>Волейбол.</i> Передачи мяча через сетку. Комбинация из разученных элементов	20.03		
26	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	27.03		
27	<i>Баскетбол.</i> Учебно-тренировочная игра	03.04		
28	Учебно-тренировочная игра	17.04		
29	Учебно-тренировочная игра	24.04		
30	<i>Бадминтон.</i> Игра по упрощенным правилам	01.05	24.04	Совпадение с праздничным днем
<i>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (4 ЧАСА)</i>				
31	Бег на результат 60 метров.	08.05		
32	Бег на результат 100 метров	15.05		
33	Метание малого мяча.	22.05		
34	Метание набивного мяча (2 кг).	29.05		
	<i>ВСЕГО</i>	34 часа		