

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №31»**

Принято  
педагогическим советом  
Протокол № 12  
от «27» июня 2024 г.

Утверждено  
приказом директора  
Приказ № 01-09/75  
от «27» июня 2024 г.

**Рабочая программа учебного предмета**

**«Физическая культура»**  
(наименование учебного предмета)

**среднее общее образование**  
(уровень образования)

Срок реализации программы – 2 года

Составитель:  
учитель физической культуры  
Уляшева Ю. М.  
(кем составлены контрольно-измерительные материалы)

п.Кэмдин  
2024 г.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

### **Личностные результаты**

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:**

– ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

– готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

– готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

– неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):**

– российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-

культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

– уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

– формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

– воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:**

– гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

– признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

– мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

– интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

– готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

– приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

– готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:**

– нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

– принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

– способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

– формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

– развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:**

– мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

– готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

– экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

– эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:**

– ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

– положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

**Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:**

– уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

– осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

– готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

– потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

– готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

**Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:**

– физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

**Метапредметные результаты**

**Регулятивные УУД**

**Выпускник научится:**

– самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

### **Познавательные УУД**

#### **Выпускник научится:**

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

– выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

– выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

– менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

### **Коммуникативные УУД**

#### **Выпускник научится:**

– осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

– при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

– координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

– развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

– распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

### **Предметные результаты**

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:**

#### **Выпускник на базовом уровне научится:**

– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;



- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний 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.*

## **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

### **Базовый уровень**

#### **Физическая культура и здоровый образ жизни**

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.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма.*

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

### **Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

**Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»**

**Год обучения – 1**

**Класс – 10**

Всего – 102 часа,  
Контрольная работа – 2,  
ЭКС – 10

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов (глав), темы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>В т.ч. к/р</b>	<b>В т.ч. ЭКС</b>
1	Физическая культура и здоровый образ жизни	49	1	6
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	31		2
3	Физическое совершенствование	35	1	2
<b>Итого</b>		<b>102</b>		

**Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»**

**Год обучения – 1**

**Класс – 11**

Всего – 102 часа,  
Контрольная работа – 2,  
ЭКС – 11

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов (глав), темы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>В т.ч. к/р</b>	<b>В т.ч. ЭКС</b>
1	Физическая культура и здоровый образ жизни	50	1	9
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	31		1
3	Физическое совершенствование	35	1	1
<b>Итого</b>		<b>105</b>		

**Поурочное планирование учебного предмета «Физическая культура»**

**10 класс**

**(102 часа, 3 часа в неделю)**

<b>№ раздела</b>	<b>Наименование раздела, темы урока</b>	<b>часы</b>
<b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b>		
1	Здоровье и здоровый образ жизни.	1
2	Беговые упражнения, бег на скорость, старт с опорой.	1
3	Бег на скорость. Прыжки в длину.	1
4	Прыжки с места вверх. Бег 30 м.	1
5	Бег по прямой, прыжки вверх с места.	1
6	Час спортивной игры.	1
7	Бег 60 м. Прыжки вверх с места.	1
8	Прыжки в длину.«Многоскок» 5 шагов.	1
9	Лёгкая атлетика.	1

10	ЭКС Новости спорта.	1
11	ЭКС «Ухта спортивная» (хоккей) С. Капустин	1
12	ЭКС «Герои Олимпа». Развитие теннисного спорта РК.	1
13	Новости спорта по России.	1
14	ЭКС «Герои Олимпа». Известные спортсмены-лыжники РК.	1
15	Просмотр видеофильма (баскетбол, футбол)	1
16	ЭКС «Герои Олимпа». Известные пловцы.	1
17	Просмотр фильма: «Плавание».	1
18	ЭКС "Кросс нации".	1
19	Здоровье и здоровый образ жизни.	1
20	К.У. прыжки. Подвижные игры.	1
21	Техника метания мяча на дальность.	1
22	Бег 60 м-зачёт. Метание мяча.	1
23	Метание мяча на дальность в цель. Игры.	1
24	Первая помощь при травмах.	1
25	Игра – эстафет.	1
26	Челночный бег 3*10. Вис на перекладине.	1
27	Час спортивной игры.	1
28	Челночный бег, вис – зачёт.	1
29	Кроссовый бег по пересечённой местности.	1
30	Подтягивание на перекладине.	1
31	Бег с препятствием.	1
32	Кроссовый бег по пересечённой местности.	1
33	«Километры здоровья».	1
34	6-мин бег. Подтягивание.	1
35	Познай себя.	1
36	Кроссовый бег по пересечённой местности.	1
37	6 мин бег. Прыжки в высоту.	1
38	О.Р.У. со скакалкой. Прыжки 1 мин	1
39	О.Р.У. для развития локтевых, плечевых суставов.	1
40	Упражнения в парах с мячами. Метание и ловля мяча.	1
41	Прыжки в высоту. Игра- эстафета.	1
42	Подвижные игры.	1
43	Упражнения в парах. Игра «Мяч по кругу».	1
44	Упражнения в парах. Зачёт 4-5 по выбору.	1
45	О.Р.У. для развития локтевых, плечевых суставов	1
46	Комплекс упражнений « Живые буквы»	1
47	О.Р.У. со скакалкой. Прыжки. Игра «Удочка».	1
48	Эстафета.	1
49	Метание мяча. Вис на перекладине	1
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		1
50	Техника безопасности (лыжи). Движение по кругу.	1
51	Движение по кругу. Повторение ходов.	1
52	Эстафета по кругу.	1
53	Техника попеременного двухшажного хода.	1
54	Катание с горы. Спуск в высокой стойке.	1
55	Игры на склоне.	1
56	Катание с горы. Техника торможения «плугом».	1
57	Движение по кругу. Повороты переступанием.	1
58	Волейбол.	1

59	Применение ходов на дистанции.	1
60	Катание с горы. Техника подъёма.	1
61	"Километры здоровья".	1
62	Скоростной спуск с горы. Торможение с поворотом.	1
63	Работа над скоростной выносливостью 1 км.	1
64	Закрепить технику спусков, подъёмов.	1
65	«Километры здоровья».	1
66	Соревнование лыжников класса.	1
67	Соревнование класса по стрельбе.	1
68	ЭКС «Лыжня России».	1
69	Контрольный забег 3 км (м) 2 км (д).	1
70	Настольные игры.	1
71	Игра-эстафета по кругу.	1
72	«Километры здоровья».	1
73	Преодоление неровностей по дистанции.	1
74	К.У. дистанция 2 км.	1
75	Игры на склоне.	1
76	Техника конькового хода без палок.	1
77	Техника конькового хода без палок.	1
78	ЭКС "Ухта- спортивная"	1
79	«Километры здоровья».	1
80	Закрепить технику конькового хода.	1
<b>Физическое совершенствование</b>		
81	О.Р.У. с мячом в парах. Игра «Мяч по кругу».	1
82	О.Р.У. с мячом в парах. Игра «Воздушный волейбол».	1
83	Подвижные игры.	1
84	О.Р.У. с мячом в парах. Игра «Эстафета».	1
85	О.Р.У. со скакалкой. Прыжки 1 мин. Игра.	1
86	Баскетбол.	1
87	О.Р.У. со скакалкой. Прыжки 1 мин. Игра.	1
88	Закрепить комплекс упражнений. Прыжки.	1
89	Километры здоровья.	1
90	Комплекс нестандартных упражнений.	1
91	Повторить комплекс не стандартных упражнений.	1
92	О.Р.У. с обручем.	1
93	О.Р.У. с обручем.	1
94	«Километры здоровья» (вело заезд).	1
95	Эстафета - посвящённая 9 мая.	1
96	ЭКС «Эстафета ко Дню Победы»	1
97	Бег 60 м низкий старт. «Много скак».	1
98	Бег 60 м. «Много скак» 5 шагов. Игры.	1
99	Эстафета с предметами.	1
100	К.У. бег 60 м. Техника метания мяча.	1
101	Промежуточная аттестация.	1
102	Подведение итогов. Час спортивной игры.	1

**11 класс**  
**(102 часов, 3 часа в неделю)**

№ раздела	Наименование раздела, темы урока	часы
-----------	----------------------------------	------

<b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b>		
1	Здоровье и здоровый образ жизни.	1
2	Техника безопасности. Медленный бег до 6 мин. Повторить низкий старт.	1
3	Повторить низкий старт. Бег 60 м. Техника прыжка в длину с разбега.	1
4	Подвижные игры	1
5	Техника прыжка в длину. Бег 60 м. Подвижные игры.	1
6	К.У. прыжки в длину. Бег 60 м.	1
7	«Километры здоровья».	1
8	Техника метания мяча. Бег 100 м.	1
9	История возникновения физической культуры	1
10	ЭКС «Ухта спортивная» (баскетбол, волейбол, гандбол).	1
11	ЭКС «Кросс Нации»	1
12	Олимпиады современности: страницы истории.	1
13	ЭКС «Новости спорта за неделю»	1
14	Роль опорно-двигательного аппарата.	1
15	Психические процессы.	1
16	ЭКС «Герои олимпа».	1
17	Олимпийское движение в России.	1
18	Новости спорта по России.	1
19	ЭКС «Ухта спортивная» . Настольные игры.	1
20	ЭКС « Ухта спортивная» гимнастика.	1
21	ЭКС « Ухта спортивная» (водное поло).	1
22	Влияние на физическую подготовку	1
23	Техника метания мяча. Прыжки «много скок».	1
24	К.У. метание мяча. Игра-эстафета.	1
25	Прыжки «много скок». 6 мин бег.	1
26	К.У. 6 мин бег. «много скок» 5 шагов.	1
27	Строевые упражнения. Комплекс упражнения в парах.	1
28	Значение нервной системы	1
29	Комплекс упражнений в парах. Прыжки в высоту с разбега.	1
30	Комплекс упражнений. Прыжки в высоту.	1
31	Закрепить комплекс упражнений 3-4 по выбору.	1
32	К.У. прыжки в высоту с разбега. Игра-эстафета.	1
33	«Километры здоровья»	1
34	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой, прыжки 30 сек.	1
35	Упражнения со скакалкой. Прыжки.	1
36	Самоконтроль	1
37	«Километры здоровья».	1
38	Повторить строевые упражнения, Закрепить технику прыжка через скакалку.	1
39	Комплекс упражнений 3-4 по выбору. Игры.	1
40	Закрепить комплекс упражнений 3-4 по выбору. Игры.	1
41	ЭКС Подвижные игры.	1
42	Предупреждение травматизма.	1
43	Личная гигиена.	1
44	Психические процессы.	1
45	О.Р.У. Зарядка. Настольные игры.	1
46	Гимнастические упражнения: подъём туловища, отжимание.	1
47	ЭКС «Новости спорта за неделю».	1
48	Подъём туловища, отжимание. Прыжки в высоту с разбега.	1
49	Прыжки в высоту с разбега. Эстафета.	1

50	Прыжки в длину. Метание мяча.	1
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		
51	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, подбор инвентаря.	1
52	Подготовка дистанции по кругу.	1
53	Движение по кругу ранее изученными ходами.	1
54	Прохождение дистанции 3 км без учёта времени.	1
55	Катание с горы. Техника подъёма «ёлочка».	1
56	Прохождение дистанции 3 км, используя разные ходы.	1
57	Пробный забег 3 км .	1
58	«Километры здоровья»	1
59	Катание с горы. Техника подъёма.	1
60	Эстафета по кругу.	1
61	Закрепить технику подъёма. Катание с горы.	1
62	Движение по кругу. Повторение ходов.	1
63	Техника торможения «вправо», «влево».	1
64	Закрепить технику торможения. Игра- эстафета.	1
65	Катание с горы. Техника торможения «вправо», «влево».	1
66	Закрепить технику торможения. Игра- эстафета.	1
67	Час спортивной игры	1
68	Катание с горы. Техника торможения «плугом». Игра «воротца».	1
69	Катание с горы. Техника торможения «плугом». Игра «салки со склона».	1
70	«Километры здоровья».	1
71	Закрепить технику торможения.	1
72	Биатлон. Пробный выстрел по учебной мишени.	1
73	Прохождение дистанции 1 км, используя одновременный бесшажный ход.	1
74	Соревнования класса	1
75	Повторить ходы на дистанции 1 км . Игра «воротца».	1
76	Катание с горы. Подвижные игры.	1
77	ЭКС «Лыжня России».	1
78	Техника «коньковый ход» по дистанции.	1
79	«Километры здоровья».	1
80	Техника «коньковый ход». Игра-эстафета.	1
81	Катание с горы. Итоги лыжной подготовки.	1
<b>Физическое совершенствование</b>		
82	Час спортивной игры	1
83	Прыжки в высоту 3-5 шагов. Эстафета.	1
84	К.У. Комплекс упражнений в парах, прыжки.	1
85	Комплекс упражнений. Настольные игры.	1
86	К.У. Комплекс упражнений. Отжимание.	1
87	Комплекс упражнений. Подъём туловища из положения лёжа, 30 сек – зачёт.	1
88	Эстафета	1
89	Комплекс упражнений, прыжки «много скок».	1
90	Прыжки «много скок»- зачёт. Метание мяча. 1 ч	1
91	«Километры здоровья»	1
92	«Километры здоровья».	1
93	Прыжки «много скок». Метание мяча.	1
94	ЭКС Эстафета ко Дню Победы 1 ч	1
95	К.У. Прыжки. Техника «челночный бег» 3*10	1
96	Челночный бег 3*10 . Эстафета.	1
97	Бег 60 м –зачёт. Челночный бег 3*10 .	1



98	Зачёт 60 м . Подвижные игры.	1
99	Подвижные игры	1
100	Бег по пересечённой местности.	1
101	Промежуточная аттестация.	1
102	Техника безопасности на воде. Итоги года. Игры.	1