

Приложение к основной образовательной программе

основного общего образования

(утверждена приказом от 31.08.2020 №378-о).

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Лангепасского городского муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 1» на 2020 – 2021 учебный год и программы : « Физическая культура ». Авторы: В.И. Лях. Издание: Москва, Просвещение, 2021 год.

Рабочая программа ориентирована на учебники: «Физическая культура» 8 - 9 классы . В.И. Лях. Москва, Просвещение, 2010 год.

Согласно учебному плану на изучение физической культуры в 9 классе отводится 105 часов в год, по 3 часа в неделю .

Планируемые результаты освоения учебного предмета

физической культуры к концу 9 класса

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры. Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

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 основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские 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 со-хранять при разнообразных формах движения и пере-движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами 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, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных 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, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья ;
- 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;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

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 освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». 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, так же как и метапредметные, 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;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической

подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

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 организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- 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;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
 - способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма
- развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта		
	с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на		
	расстояние 6 м, с	12	-
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из		
	положения лежа на спине,		
	руки за головой, кол-во раз	-	28
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
	Передвижение		

	на лыжах 2 км	16 мин 30 с	21 мин 00 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в		
	стандартную мишень, м	12,0	10,0

Содержание тем учебного курса 1

БАЗОВАЯ ЧАСТЬ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля. Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки :

Социокультурные основы . Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

При организации дистанционного обучения используются ресурсы платформы « [moeobrazovanie . ru](http://moeobrazovanie.ru) », облачные технологии, мессенджеры.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы . Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни. Закрепление навыков закаливания.

Двигательные действия и навыки

Легкая атлетика (26 ч).

Старты: высокий, с опорой на одну руку; низкий (с последующим ускорением на 5—8 м).

Бег: «гладкий» бег на дистанцию 60- ; эстафетный бег 400 м;

кроссовый бег 3 км; бег с преодолением препятствий.

Прыжки в длину: с разбега способом согнув ноги и способом прогнувшись; с места и с разбега тройной прыжок.

Прыжки в высоту: с разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча 150 г : с разбега на дальность и в цель (по подвижной и неподвижной мишени).

Толкание набивного мяча: двумя руками из различных исходных положений с места, с 1-4 шагов на дальность (вес мяча 3 кг).

Спортивные игры (25 ч).

Баскетбол(14 ч).

- упражнения без мяча: основная стойка; передвижение в основной стойке приставными шагами правым (левым) боком, переход с передвижения правым на передвижение левым боком, с изменением скорости и направления движения; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую ногу; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге;

- упражнения с мячом: ведение мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой», с изменением направления, ускорением, обводкой пассивного и активного противника); ловля мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи, после отскока от пола); ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении; ловля высоко летящего мяча; передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи); бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места и после ведения, двумя руками снизу; бросок мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке; выполнение штрафного броска - двумя руками от груди, одной - от плеча;

- тактические действия: групповые - в защите (заслон), в нападении (быстрым прорывом); индивидуальные - выбивание и перехват мяча, вбрасывание мяча с лицевого линии, персональная защита;

- спортивные игры: мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам;

Волейбол (11 ч).

- упражнения без мяча: основная стойка; передвижение в основной стойке приставными шагами правым (левым) боком, переход с передвижения правым на передвижение левым боком, с изменением скорости и направления движения; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую ногу;

- упражнения с мячом: верхняя, нижняя подача, передача сверху и с низа, нападающий удар.

- тактические действия

Гимнастика с основами акробатики (18 ч).

Кувырки : кувырок вперед в группировке; кувырок назад в группировке; кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь; длинные кувырки вперед с разбега; зачетные комбинации (составляются учащимися из освоенных упражнений).

Стойки : мальчики — стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; девочки — стойка на голове из положения «мост» стоя, поворот в упор стоя на правом (левом) колене; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки: мальчики- прыжок ноги врозь через коня в длину, высота 115-120 см.; девочки -прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой, конь в ширину, высота 110 см.

Элементы единоборств (9 ч).

Приёмы самообороны. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка.

Единоборства в парах.

Судейство учебной схватки.

Лыжная подготовка (23 ч).

Повороты: переступанием, «упором».

Подъемы: «елочкой», «лесенкой».

Спуски: прямо в основной стойке.

Торможение: «плугом», «упором».

Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; одновременный двухшажный ход. Коньковый ход

Преодоление препятствий: произвольным способом, способом перешагивания.

Преодоление крутых подъемов: бегом на лыжах (техника произвольная).

Преодоление крутых спусков: в низкой стойке.

Лёгкая атлетика с (региональный компонент). (4 ч).

Элементы и правила игры.

Разновидности бега с палкой

Развитие скоростных способностей: бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора); «челночный» бег, бег по разметкам и на дистанцию 20 м с максимальной скоростью; повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10-15 м); бег с ускорениями из разных исходных положений, с собиранием малых предметов, лежащих на разной высоте; стартовые ускорения по дифференцированному сигналу; метание малых мячей по движущейся мишени; ловля теннисного мяча после отскока от пола, от стены, передача теннисного мяча в парах;

Развитие силовых способностей: комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи); подтягивание туловища (мальчики - из виса на руках, девочки - из виса лежа); отжимание туловища (мальчики - в положении упора лежа, девочки - в положении упора о гимнастическую скамейку); приседание в различном темпе и в различных исходных положениях с отягощением веса собственного тела и дополнительными внешними отягощениями (набивные мячи, гантели, штанга); поочередное приседание на правой и левой ноге с опорой на руку; сгибание туловища из положения лежа; сгибание прямых ног из положения виса на руках; сгибание рук из положения упора на руках; передвижение на руках в упоре лежа («тачка») с помощью и самостоятельно; передвижение на руках в положении упора лежа на спине; передвижение в висе на высокой перекладине; преодоление комбинированных полос препятствий (с продвижением в висе на руках, ползком, бегом, прыжками, лазанием и перелезанием); переноска непредельных тяжестей с максимальной скоростью (мальчики - сверстников способом на спине); подвижные игры с силовой направленностью.

Развитие выносливости: равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности; повторное пробегание отрезков в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности; кроссовый бег (мальчики - 2 км, девочки - 1 км) и «марш-бросок» на лыжах (мальчики - 1 км, девочки - 1 км) способом непрерывно-интервального упражнения; кроссовый бег (до 3 км);

ходьба на лыжах по пересеченной местности; комплексы упражнений с непредельным отягощением, выполняемые в режиме «до отказа».

Развитие координации: жонглирование руками больших (волейбольных) и малых (теннисных) мячей (2—3 мяча); жонглирование головой волейбольного мяча; жонглирование ногами футбольного мяча; равновесие тела на подвижной опоре.

Календарно-тематическое планирование для 9 класса

на 2020-2021 учебный год.

Номер урока	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Дата	
	I. Лёгкая атлетика.	14	9 А	9 Б
1	Т/Б на уроках лёгкой атлетики.	1	04.09	01.09
2	Низкий старт, стартовый разгон.	1	07.09	01.09
3	Бег 60 м. на результат.	1	07.09	07.09
4	Эстафетный бег.	1	11.09	08.09
5	Бег в равномерном и переменном темпе.	1	14.09	08.09
6-7	Бег на 2000м (д.), 3000м (ю).	2	14.09 18.09	14.09 15.09
8-9	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	2	21.09 21.09	15.09 21.09
10-11	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	2	25.09 28.09	22.09 22.09

12	Метание мяча 150 г с места на дальность.	1	28.09	28.09
13	Влияние л/а упражнений на состояние здоровья.	1	02.10	29.09
14	Правила соревнований в беге, прыжках, метаниях.	1	05.10	29.09
	II .Спортивные игры. Баскетбол.	14		
15	Т/Б на уроках спортивных игр.	1	05.10	05.10
16-17	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	2	09.10 12.10	06.10 06.10
18-19	Варианты ловли мяча с сопротивлением и без.	2	12.09 16.10	12.10 13.10
20-21	Варианты ведения мяча с сопротивлением и без.	2	19.10 19.10	13.10 19.10
22-23	Варианты бросков с сопротивлением и без.	2	23.10 09.11	20.10 20.10
24	Тактические действия в нападении и защите.	1	09.11	09.11
25-26	Игра по правилам	2	13.11 16.11	10.11 10.11
27	Терминология и правила игры.	1	16.11	16.11
28	Организация и проведение игры.	1	20.11	17.11
	III . Гимнастика с элементами акробатики.	18		
29	Т/Б на уроках гимнастики.	1	23.11	17.11
30	Строевые упражнения: повороты кругом в движении.	1	23.11	23.11
31	ОРУ в парах.	1	27.11	24.11
32-33	ОРУ с предметами и без предметов.	2	30.11 30.11	24.11 30.11
34-35	Акробатические упражнения.	2	04.12 07.12	01.12 01.12
36-38	Опорный прыжок ноги врозь через коня (юн.), прыжок углом (дев.).	3	07.12 11.12 14.12	07.12 08.12 08.12

39-40	Висы и упоры.	2	14.12 18.12	14.12 15.12
41-42	Упражнения на развитие гибкости.	2	21.12 21.12	15.12 21.12
43	Эстафеты, игры .	1	25.12	22.12
44	Строевые упражнения.	1		22.12
45	Влияние гимнастических упражнений на воспитание волевых качеств.	1		
46	Инструкторская и судейская практика.	1		
	IV . Элементы единоборств.	9		
47	Т.Б. на уроках единоборств, стойки.	1		
48-49	Приемы самостраховки.	2		
50	Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка	1		
51-52	Силовые упражнения и единоборства в парах	2		
53-54	Подвижные игры	2		
55	Виды единоборств, гигиена борца	1		
	V . Лыжная подготовка	23		
56	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Правила личной гигиены.	1		
57 -58	Переход с хода на ход в зависимости от состояния лыжни и дистанции	2		
59 – 61	Прохождение дистанции 3 км (дев.), 5 км (юн.)	3		
62-65	Коньковый ход	4		
66 – 68	Элементы тактики лыжных гонок. Распределение сил на вся дистанцию	3		
69 – 70	Тактика Лидирования	2		
71 – 72	Обгон	2		

73 – 74	Финиширование	2		
75 – 76	Прохождение дистанции до 6 км.	2		
77	Правила и организация соревнований	1		
78	Первая помощь при травмах и обморожениях	1		
	VI Спортивные игры . Волейбол .	11		
79	Т.Б . при занятиях спортивными играми. Правила игры .	1		
80-82	Варианты техники приёма и передач мяча .	3		
83-85	Варианты подачи мяча .	3		
86-89	Игра по правилам .	4		
	VII Лёгкая атлетика .	12		
90-91	Легкоатлетические эстафеты .	2		
92-95	Метание мяча 150 г с 3-х, 5-ти шагов разбега.	4		
96-99	Длительный бег до 20-25 мин.	4		
100- 101	Помощь в проведении и организации соревнований .	2		
	VIII Лёгкая атлетика (региональный компонент).	4		
102- 103	Прыжки через нарты.	2		
104- 105	Бег с палкой.	2		