

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Пригородная средняя школа»**

Принято решением МО учителей ОБЖ, физической культуры протокол от «25» августа 2024 г., № 1.Руководитель МО: _____/Рахимова О.В./	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР _____ /А.С.Патрикеева/ «28» августа 2024 г.	УТВЕРЖДЕНО Приказ от 29.08.2024 г. № 456 Директор МБОУ «Пригородная СШ» _____ Нуртдинов И.Р.
--	---	---

Рабочая программа

Наименование учебного предмета Физическая культура

Класс 9

Уровень общего образования основное общее

Учитель Ускина Галина Петровна

Срок реализации программы: 2024 -2025 учебный год

Количество часов по учебному плану:

всего 68 часов в год; в неделю 2 часа.

Рабочая программа составлена на основе авторской программы Лях В.И. «Физическая культура». Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Лях. 5-9 классы –М.: Просвещение .2019 год с учетом федеральной образовательной программы основного общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения РФ от 18.05.2023 г. № 370

Учебник: Лях В.И. «Физическая культура». 8-9 класс. (ФГОС) Москва: «Просвещение» 2022 г.

Рабочую программу составил(а) _____ /____ Ускина Г.П./
подпись расшифровка подписи

г.Ульяновск-2024

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	3
II.	Содержание учебного предмета.....	11
III.	Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы	13

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Изучение предмета «Физическая культура» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

Личностные результаты освоения учебного предмета

Рабочая программа сформирована с учетом рабочей программы воспитания, призвана обеспечить достижения личностных результатов.

Личностные результаты, обозначенные в ФГОС ООО (п.9) второго поколения, сгруппированы по направлениям воспитательной деятельности и дополняются формулировками из «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года» (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р).

Личностные результаты достигаются в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности и отражают, в том числе, в части:

1.Гражданского воспитания:

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности.

2.Патриотического воспитания и формирования российской идентичности :

• воспитание российской гражданской идентичности: патриотизм, уважение к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

ориентация обучающихся в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

- развитие у подрастающего поколения уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества.

3.Духовно- нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей:

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия) и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- формирование нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

4. Приобщения детей к культурному наследию:

- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера;
- эффективное использование уникального российского культурного наследия, в том числе литературного, музыкального, художественного, театрального и кинематографического;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;
- приобщение детей к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы.

5. Популяризация научных знаний среди детей:

• формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно-технического творчества детей;
- создание условий для получения детьми достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.

6. Физического воспитания и формирования культуры здоровья:

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
- формирование в детской среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.

7. Трудового воспитания и профессионального самоопределения:

• формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

- формирования у детей умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;
- развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.

8. Экологического воспитания:

- формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии

Метапредметные результаты освоения учебного предмета

Регулятивные УУД:

- * умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- * планирование общей цели и пути её достижения;
- * распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- * конструктивное разрешение конфликтов;
- * осуществление взаимного контроля;
- * оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- * принимать и сохранять учебную задачу;
- * планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- * учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- * адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- * различать способ и результат действия;
- * вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать

Познавательные УУД:

- * добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- * перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- * преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- * устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД:

- * взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- * адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- * допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- * учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- * формулировать собственное мнение и позицию;
- * договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- * совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- * учиться выполнять различные роли в группе.

Предметные результаты освоения учебного предмета

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча,

«задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий

технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО; совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий

технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите.

Ученик должен уметь демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчик и	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	4,7-5.1-5.3	5.0-5.4-5.6
	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	8.2-9.2-9.6	9.6-10.4-10.6
Силовые	Прыжок в длину с места, см	210-180-160	180-160-150
	Прыжок в длину с разбега, см	400-360-300	350-310-270
	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	12-8-6	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	24-17-13	18-12-10
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, кол-во раз	36-24-20	1-10-8
К гибкости	Наклон вперёд из положения сто на гимнастической скамейке.	11-6-4	15-8-5
К выносливости	Бег 3000м	14.30-16.00-16.30	17.00-18.30-19.30
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с	7.2-7.8-8.1	8,0.-8.8-9.0

Аттестация обучающихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программ.

2. Содержание учебного предмета

Основы знаний.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты

Спортивные игры: Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости координации движений Волейбол. Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости. Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности Общефизическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Название раздела	Наименование темы	Количество часов,отводи мых на освоение темы	Основные направления воспитательно й деятельности
Легкая атлетика 19 часов	Техника безопасности на уроке физической культуры. История лёгкой атлетики. Олимпийские игры. Низкий старт.	1	Гражданское воспитание (1); Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности (2); Духовное и нравственное воспитание (3); Физическое воспитание и формирование культуры здоровья(6) Трудовое воспитание и профессиональн ое самоопределени е (7)
	Низкий старт. Стартовый разгон. Сдача теста - 30м.	1	
	Высокий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Сдача норматива - 60м.	1	
	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Челночный бег 3*10 м.	1	
	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Сдача теста - прыжки в длину с места.	1	
	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю), на низкой перекладине (д).	1	
	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.	1	
	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега.	1	
	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча из различных положений..	1	
	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов разбега.	1	
	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча 150 гр.на дальность.	1	
Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача норматива - метание малого мяча 150 гр.на дальность.	1		

	Техника безопасности на занятиях легкой атлетике. Техника эстафетного бега.	1	
	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	1	
	Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3*10 (д).	1	
	Низкий старт. Стартовый разгон. Сдача теста - 30м.	1	
	Высокий старт. Бег по дистанции. Сдача норматива - 60м.	1	
	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с 5-6 шагов разбега.	1	
	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с 10-11 шагов разбега.	1	
Баскетбол 10 часов	Баскетбол. Перемещения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Ведение мяча. На месте со средней высотой отскока. Правила игры в баскетбол.	1	Гражданское воспитание (1); Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности (2); Духовное и нравственное воспитание (3); Физическое воспитание и формирование культуры здоровья(6) Трудовое воспитание и профессиональн
	Повороты с мячом. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.. Передача б/б мяча в движении в парах.	1	
	Повороты с мячом. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.. Передача б/б мяча в тройках Позиционное нападение с изменением позиций.	1	
	Штрафной бросок. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Быстрый прорыв. Учебная игра.	1	
	Штрафной бросок. Бросок двумя руками от головы с места. Личная защита. Учебная игра.	1	
	Спортивные игры. Техника безопасности на уроке ФК (при занятии спортивными и подвижными играми и при занятии лёгкой атлетикой).Баскетбол. Передача б\б мяча в движении, во встречных колоннах. Эстафеты с б\б мячами.	1	
	Баскетбол. Перемещения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Ведение мяча. На месте со средней высотой отскока. Правила игры в баскетбол.	1	

	Повороты с мячом. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Передача б/б мяча на месте в парах. Позиционное нападение с изменением позиций.	1	ое самоопределени е (7)
	Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Передача мяча в движении. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных действий.	1	
	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
Гимнастика с элементами акробатики 8 часов	Гимнастика. Техника безопасности на уроки гимнастики. История спортивной гимнастики. Строевые упражнения.	1	Гражданское воспитание (1);
	Акробатика - кувырок назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор на одно колено (д); кувырок назад, стойка ноги врозь (ю). Развитие силовых способностей.	1	Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности (2);
	Акробатика - кувырок назад в полушпагат. Развитие силовых способностей	1	Духовное и нравственное воспитание (3);
	Акробатика - равновесие, кувырок назад в полушпагат, «мост» (д); кувырок вперед в стойку на лопатках (ю). Развитие силовых способностей	1	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья(6)
	Акробатика - равновесие, шпагат, поворот прыжком на 360 градусов, кувырки вперед и назад.	1	Трудовое воспитание и профессиональн ое самоопределени
	Акробатика - сдача - связки из 7 и более акробатических элементов.	1	
	Опорный прыжок через «козла», способом «согнув ноги».	1	
	Опорный прыжок через «козла», способом «согнув ноги» (ю); прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д).	1	

			е (7)
Волейбол 17 часов	Волейбол. Техника безопасности при занятии спортивными играми. Правила игры в волейбол.	1	Гражданское воспитание (1); Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности (2); Духовное и нравственное воспитание (3); Физическое воспитание и формирование культуры здоровья(6) Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение (7)
	Стойки и передвижения игроков. Элементы волейбола. Правила игры в волейбол.	1	
	Передача мяча сверху двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	
	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1	
	Прием мяча снизу двумя руками в парах.. Нижняя прямая подача через сетку. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Волейбол по упрощенным правилам.	1	
	Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1	
	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	1	
	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Учебная игра в волейбол.	1	
	Двусторонняя игра в волейбол по правилам.	1	
	Волейбол. Стойки и перемещения игроков. Комбинации из передвижений игрока. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1	
	Комбинации из передвижений игрока. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Учебная игра.	1	
	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Комбинации из освоенных элементов (прием- передача - удар). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар).	1		

	Учебная игра Развитие координационных способностей.		
	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Комбинации из освоенных элементов (прием- передача - удар). Учебная игра.	1	
	Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения.	1	
	Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Тактика свободного нападения.	1	
	Двусторонняя, учебная игра по упрощённым правилам.	1	
Лыжная подготовка 14 часов	Лыжная подготовка. Техника безопасности при занятии лыжной подготовкой. Оказание помощи при обморожении.	1	Гражданское воспитание (1); Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности (2); Духовное и нравственное воспитание (3); Физическое воспитание и формирование культуры здоровья(6) Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение
	Строевая подготовка с лыжами. Попеременный двухшажный ход до 1000 м.	1	
	Строевая подготовка с лыжами. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы до 1500 м.	1	
	Торможение и повороты. Попеременно четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные и наоборот.	1	
	Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом» Повороты на месте. Передвижение на лыжах 3000 м.	1	
	Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом» со склона. Повороты на месте. Передвижение на лыжах 3000 м.	1	
	Одновременный двухшажный и бесшажные ходы. Подъём «елочкой». Торможение и поворот упором. Передвижение дистанции 3000м. Игры «Эстафеты с передачей палок».	1	
	Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Торможение и поворот упором. Передвижение дистанции 4000 м. Эстафеты на лыжах.	1	
	Коньковый ход. Торможение и поворот упором со склона.. Передвижение дистанции 4000 м. Игры на лыжах без палок.	1	
	Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Торможение и поворот упором. Передвижение дистанции 4000 м. Встречная эстафета	1	

без лыжных палок.		е (7)
Прохождение дистанции до 4000 м. Лыжная эстафета "Быстрая команда". Виды лыжного спорта.	1	
Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 5000м. Требования к одежде и обуви занимающегося. лыжами.	1	
Коньковый ход. Подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 5000 м.	1	
Подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 5000 м. Игры на лыжах.	1	
68		ИТОГО: