

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ПАНКРУШИХИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ  
ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ДМИТРИЯ АЛЕКСЕЕВИЧА БАКУРОВА»  
ПАНКРУШИХИНСКОГО РАЙОНА  
АЛТАЙСКОГО КРАЯ

**ПРИНЯТО:**

Руководитель ШМО  
эстетического цикла

\_\_\_\_\_ Приньков С.Д.  
протокол №1 от 28.08.2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_ Ларионцева А.А.

Протокол № 1 от 28.08.2023г

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МКОУ

«Панкрушихинская сош  
имени Героя Советского  
Союза Д.А.Бакурова»

\_\_\_\_\_ Ермакова Е.А.  
приказ № 493 от 31.08.2023 г.

**Рабочая программа учебного курса  
внеурочной деятельности  
«лыжные гонки»  
основного общего образования  
5-9 классы  
(спортивно-оздоровительное направление)**

Составитель:  
Бородулин Яков Владимирович

с.Панкрушиха 2023 г.

## 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- Основной образовательной программы МКОУ «Панкрушихинская сош имени Героя Советского Союза Д.А.Бакурова», утвержденной приказом №421 от 25.08.2022 г;
- авторским программ по предмету «Физическая культура»: «Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха 5-9 классы» - М.: Просвещение, 2013;
- Положения о рабочей программе учебного курса внеурочной деятельности, приказ №421 от 25.08.2022г.

**Цель** Программы – подготовка и участие обучающихся в соревнованиях, олимпиадах, конкурсах, как индивидуальных, так и командных, муниципального, краевого и российского уровней сложности.

**Место курса в плане внеурочной деятельности** МКОУ «Панкрушихинская сош имени Героя Советского Союза Д.А.Бакурова»: учебный курс предназначен для обучающихся 5-9 х классов; рассчитан на 5 часов в неделю/170 часов в год.

## 2. Содержание учебного курса

### Физическое совершенствование

#### **Лыжная подготовка (лыжные гонки) – 80 ч.**

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Классический и свободный стиль передвижения. Преодоление дистанции 1 км, 2 км, 3 км, 5 км, 10 км. Бег на лыжах на время. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции. Игры на лыжах. Эстафеты. Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона.

#### **Общая физическая подготовка – 13 ч.**

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, гибкости, координационных и их сочетаний, скоростно-силовых, силовой выносливости. Игровые формы проведения занятий.

#### **Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО – 77 ч.**

Развитие силовых способностей. Развитие гибкости. Развитие меткости (метание в цель, стрельба из оружия). Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие выносливости.

### 3. Планируемые результаты изучения учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по **лыжным гонкам**.

#### Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 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 учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 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 нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и норм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 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;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности. Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
  - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
  - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в

горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

• демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

• владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

• владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

• владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

#### **Метапредметные результаты**

• умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

• умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

• умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

• умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

• умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- 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 её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «полиатлон» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;



- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

#### **По итогам обучения воспитанники научатся:**

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге;

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**будут иметь возможность научиться:**

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физической деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

#### 4. Тематическое планирование

№ пп	Раздел	Форма проведения занятия	Кол-во часов	ЦОР\ЭОР
сентябрь				
1.	Общая физическая подготовка	Изучение теории. Практическая отработка.	5	<a href="http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files/u91/upload/fizicheskaya-kultura-uchebnik-v.i.-lyah-2012.pdf">http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files/u91/upload/fizicheskaya-kultura-uchebnik-v.i.-lyah-2012.pdf</a>
2.	Общая физическая подготовка	Изучение теории. Практическая отработка.	5	<a href="http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files/u91/upload/fizicheskaya-kultura-uchebnik-v.i.-lyah-2012.pdf">http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files/u91/upload/fizicheskaya-kultura-uchebnik-v.i.-lyah-2012.pdf</a>
3.	Общая физическая подготовка	Изучение теории. Практическая отработка.	3	<a href="http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files/u91/upload/fizicheskaya-kultura-uchebnik-v.i.-lyah-2012.pdf">http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files/u91/upload/fizicheskaya-kultura-uchebnik-v.i.-lyah-2012.pdf</a>
4.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	Изучение теории. Практическая отработка.	2	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
5.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	Изучение теории. Практическая отработка.	5	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
октябрь				
6.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	Изучение теории. Практическая отработка.	5	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
7.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	Изучение теории. Практическая отработка.	5	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
8.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	Изучение теории. Практическая отработка.	5	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
9.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	Изучение теории. Практическая отработка.	5	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
ноябрь				
10.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	Изучение теории. Практическая отработка.	5	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
11.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	Изучение теории. Практическая	5	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

		отработка.		
12.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	Изучение теории. Практическая отработка.	5	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
13.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	Изучение теории. Практическая отработка.	5	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
декабрь				
14.	Лыжная подготовка	Изучение теории. Практическая отработка.	5	<a href="http://lesgaft.spb.ru/sites/files//upload/fizicheskaya-kultura-uchebnik">http://lesgaft.spb.ru/sites/files//upload/fizicheskaya-kultura-uchebnik</a>
15.	Лыжная подготовка	Изучение теории. Практическая отработка.	5	<a href="http://lesgaft.spb.ru/sites/files//upload/fizicheskaya-kultura-uchebnik">http://lesgaft.spb.ru/sites/files//upload/fizicheskaya-kultura-uchebnik</a>
16.	Лыжная подготовка	Изучение теории. Практическая отработка.	5	<a href="http://lesgaft.spb.ru/sites/files//upload/fizicheskaya-kultura-uchebnik">http://lesgaft.spb.ru/sites/files//upload/fizicheskaya-kultura-uchebnik</a>
17.	Лыжная подготовка	Изучение теории. Практическая отработка.	5	<a href="http://lesgaft.spb.ru/sites/files//upload/fizicheskaya-kultura-uchebnik">http://lesgaft.spb.ru/sites/files//upload/fizicheskaya-kultura-uchebnik</a>
18.	Лыжная подготовка	Изучение теории. Практическая отработка.	5	<a href="http://lesgaft.spb.ru/sites/files//upload/fizicheskaya-kultura-uchebnik">http://lesgaft.spb.ru/sites/files//upload/fizicheskaya-kultura-uchebnik</a>
январь				
19.	Лыжная подготовка	Изучение теории. Практическая отработка.	5	<a href="http://lesgaft.spb.ru/sites/files//upload/fizicheskaya-kultura-uchebnik">http://lesgaft.spb.ru/sites/files//upload/fizicheskaya-kultura-uchebnik</a>
20.	Лыжная подготовка	Изучение теории. Практическая отработка.	5	<a href="http://lesgaft.spb.ru/sites/files//upload/fizicheskaya-kultura-uchebnik">http://lesgaft.spb.ru/sites/files//upload/fizicheskaya-kultura-uchebnik</a>
21.	Лыжная подготовка	Изучение теории. Практическая отработка.	5	<a href="http://lesgaft.spb.ru/sites/files//upload/fizicheskaya-kultura-uchebnik">http://lesgaft.spb.ru/sites/files//upload/fizicheskaya-kultura-uchebnik</a>
февраль				
22.	Лыжная подготовка	Изучение теории. Практическая отработка.	5	<a href="http://lesgaft.spb.ru/sites/files//upload/fizicheskaya-kultura-uchebnik">http://lesgaft.spb.ru/sites/files//upload/fizicheskaya-kultura-uchebnik</a>
23.	Лыжная подготовка	Изучение теории. Практическая отработка.	5	<a href="http://lesgaft.spb.ru/sites/files//upload/fizicheskaya-kultura-uchebnik">http://lesgaft.spb.ru/sites/files//upload/fizicheskaya-kultura-uchebnik</a>

24.	Лыжная подготовка	Изучение теории. Практическая отработка.	5	<a href="http://lesgaft.spb.ru/sites/files//upload/fizicheskaya-kultura-uchebnik">http://lesgaft.spb.ru/sites/files//upload/fizicheskaya-kultura-uchebnik</a>
25.	Лыжная подготовка	Изучение теории. Практическая отработка.	5	<a href="http://lesgaft.spb.ru/sites/files//upload/fizicheskaya-kultura-uchebnik">http://lesgaft.spb.ru/sites/files//upload/fizicheskaya-kultura-uchebnik</a>
март				
26.	Лыжная подготовка	Изучение теории. Практическая отработка.	5	<a href="http://lesgaft.spb.ru/sites/files//upload/fizicheskaya-kultura-uchebnik">http://lesgaft.spb.ru/sites/files//upload/fizicheskaya-kultura-uchebnik</a>
27.	Лыжная подготовка	Изучение теории. Практическая отработка.	5	<a href="http://lesgaft.spb.ru/sites/files//upload/fizicheskaya-kultura-uchebnik">http://lesgaft.spb.ru/sites/files//upload/fizicheskaya-kultura-uchebnik</a>
28.	Лыжная подготовка	Изучение теории. Практическая отработка.	5	<a href="http://lesgaft.spb.ru/sites/files//upload/fizicheskaya-kultura-uchebnik">http://lesgaft.spb.ru/sites/files//upload/fizicheskaya-kultura-uchebnik</a>
29.	Лыжная подготовка	Изучение теории. Практическая отработка.	5	<a href="http://lesgaft.spb.ru/sites/files//upload/fizicheskaya-kultura-uchebnik">http://lesgaft.spb.ru/sites/files//upload/fizicheskaya-kultura-uchebnik</a>
апрель				
30.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	Изучение теории. Практическая отработка.	5	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
31.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	Изучение теории. Практическая отработка.	5	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
32.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	Изучение теории. Практическая отработка.	5	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
33.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	Изучение теории. Практическая отработка.	5	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
май				
34.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	Изучение теории. Практическая отработка.	5	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
35.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	Изучение теории. Практическая отработка.	5	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
Всего:			170	

