

Рабочая программа по физической культуре

10-11 класс

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

1.1. Личностные результаты

1. Гражданское воспитание:

1. формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;
2. развитие культуры межнационального общения;
3. формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;
4. воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
5. развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы;
6. развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;
7. формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

2. Патриотическое воспитание:

1. формирование российской гражданской идентичности;
2. формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России;
3. формирование умения ориентироваться в современных общественнополитических 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;
4. развитие уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн

Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества;

5. развитие поисковой и краеведческой деятельности, детского познавательного туризма.

3. Духовно-нравственное воспитание:

1. развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
2. формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;
3. развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;
4. содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;
5. оказания помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

4. Эстетическое воспитание:

1. приобщение к уникальному российскому культурному наследию, в том числе литературному, музыкальному, художественному, театральному и кинематографическому;
2. создание равных для всех детей возможностей доступа к культурным ценностям;
3. воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;
4. приобщение к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы;
5. популяризация российских культурных, нравственных и семейных ценностей;
6. сохранение, поддержки и развитие этнических культурных традиций и народного творчества.

5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

1. формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;

2. формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
3. развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;

6. Трудовое воспитание:

1. воспитания уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;
2. формирования умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;
3. развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
4. содействия профессиональному самоопределению, приобщения к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

7. Экологическое воспитание:

1. развитие экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;
2. воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.

8. Ценности научного познания:

1. содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно-технического творчества детей;
2. 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.

I.2.2. Планируемые метапредметные результаты освоения ООП

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

1. Регулятивные универсальные учебные действия

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.

2. Познавательные универсальные учебные действия

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.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

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.

1.2.3. Планируемые предметные результаты освоения ООП

На уровне среднего общего образования в соответствии с ФГОС СОО, помимо традиционных двух групп результатов «Выпускник научится» и «Выпускник получит возможность научиться», что ранее делалось в структуре ПООП начального и основного общего образования, появляются еще две группы результатов: результаты базового и углубленного уровней.

Логика представления результатов четырех видов: «Выпускник научится – базовый уровень», «Выпускник получит возможность научиться – базовый уровень», «Выпускник научится – углубленный уровень», «Выпускник получит возможность научиться – углубленный уровень» – определяется следующей методологией.

Как и в основном общем образовании, группа результатов «Выпускник научится» представляет собой результаты, достижение которых обеспечивается учителем в отношении всех обучающихся, выбравших данный уровень обучения. Группа результатов «Выпускник получит возможность научиться» обеспечивается учителем в отношении части наиболее мотивированных и способных обучающихся, выбравших данный уровень обучения. При контроле качества образования группа заданий, ориентированных на оценку достижения планируемых результатов из блока «Выпускник получит возможность научиться», может включаться в материалы блока «Выпускник научится». Это позволит предоставить обучающимся продемонстрировать овладение качественно иным уровнем достижений и выявлять динамику роста численности наиболее подготовленных обучающихся.

Принципиальным отличием результатов базового уровня от результатов углубленного уровня является их целевая направленность. Результаты базового уровня ориентированы на общую функциональную грамотность, получение компетентностей для повседневной жизни и общего развития. Эта группа результатов предполагает:

- понимание предмета, ключевых вопросов и основных составляющих элементов изучаемой предметной области, что обеспечивается не за счет заучивания определений и правил, а посредством моделирования и постановки проблемных вопросов культуры, характерных для данной предметной области;
- умение решать основные практические задачи, характерные для использования методов и инструментария данной предметной области;
- осознание рамок изучаемой предметной области, ограниченности методов и инструментов, типичных связей с некоторыми другими областями знания.

Результаты **углубленного** уровня ориентированы на получение компетентностей для последующей профессиональной деятельности как в рамках данной предметной области, так и в смежных с ней областях. Эта группа результатов предполагает:

– овладение ключевыми понятиями и закономерностями, на которых строится данная предметная область, распознавание соответствующих им признаков и взаимосвязей, способность демонстрировать различные подходы к изучению явлений, характерных для изучаемой предметной области;

– умение решать как некоторые практические, так и основные теоретические задачи, характерные для использования методов и инструментария данной предметной области;

– наличие представлений о данной предметной области как целостной теории (совокупности теорий), об основных связях с иными смежными областями знаний.

Примерные программы учебных предметов построены таким образом, что предметные результаты базового уровня, относящиеся к разделу «Выпускник получит возможность научиться», соответствуют предметным результатам раздела «Выпускник научится» на углубленном уровне. Предметные результаты раздела «Выпускник получит возможность научиться» не выносятся на итоговую аттестацию, но при этом возможность их достижения должна быть предоставлена каждому обучающемуся.

Физическая культура

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.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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, охраны здоровья.

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 здоровье-сберегающие 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; 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.

3. Тематическое планирование, в том числе с учетом программы воспитания

10 класс (70 ч.)

№ урока	Тема урока	Кол- во часо в
Легкая атлетика – 15 ч.		
1	Формы организации занятий физической культурой. Техника безопасности. Правовые основы физической культуры. Легкая атлетика.	1
2	Оздоровительные системы физического воспитания. Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.	1
3	Оздоровительная ходьба и бег. Развитие быстроты. Роль в формировании здорового образа жизни.	1
4	Беговые упражнения. Бег с высокого старта. Эстафеты. Равномерный бег. <i>Мои спортивные увлечения.</i>	1
5	Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости.	1
6	Гимнастика при занятиях умственной деятельностью. <i>Прохождение полосы препятствий.</i>	1
7	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности. Техника низкого старта. Эстафетный бег.	1
8	Техника метания малого мяча с места. Прыжковые упражнения.	1
9	Значение релаксации, самомассажа, банных процедур для оздоровления. Элементы самомассажа.	1
10	Прыжковые упражнения и упражнения в метании. Техника метания гранаты. Прыжок в длину с места.	1
11	Развитие специальной выносливости. Полоса препятствий.	1
12	Бег на длинные дистанции.	1
13	Беговые упражнения. Метание мяча на дальность.	1
14	Основы организации проведения соревнований. Правила судейства. <i>Профилактика правонарушений деструктивного поведения</i>	1
15	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	1

Баскетбол – 3ч.		
16	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: баскетбол. Техника безопасности. История баскетбола. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. <i>Физическая подготовка сотрудников Органов внутренних дел России.</i>	1
17	Технические действия игроков. Броски мяча в прыжке. Игра по правилам.	1
18	Учебная игра. Баскетбол.	1
Гимнастика 17 час.		
19	Гимнастика. Техника безопасности. Правила техники безопасности и предупреждения травматизма на занятиях. Современное состояние физической культуры и спорта в России.	1
20	Акробатика. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Длинный кувырок. Переворот боком.	1
21	Акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперед через препятствие, переворот боком и акробатические элементы. Кувырок назад. Мост из положения лежа. Упражнения на гибкость.	1
22	Современные системы физического воспитания: гимнастика. Индивидуально ориентированные здоровье-сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности;	1
23	Гимнастические и акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперед через препятствие, на спортивных снарядах: гимнастическом козле и бревне.	1
24	Современные системы физического воспитания: аэробика.	1
25	Опорный прыжок способом "ноги врозь". Подтягивания.	1
26	Гимнастические комбинации на спортивных снарядах, перекладине.	1
27	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	1
28	Опорный прыжок "ноги врозь". Прыжки через скакалку.	1
29	Акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперед через препятствие, переворот боком и акробатические элементы. Лазание по канату.	1
30-31	Гимнастические комбинации на спортивных снарядах, перекладине.	2
32	Гимнастические комбинации на спортивных снарядах, перекладине.	1
33-34	Подготовка к сдаче норм ГТО	2
35	Резерв	1
Приемы самообороны 3 ч		
36	Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	1

37	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
38	Освоение техникой индивидуальной защиты.	1
Лыжные гонки – 18 ч		
39	Лыжные гонки. Техника безопасности. История лыжного спорта.	1
40	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Техника попеременного двушажного хода.	1
41	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Техника одновременного бесшажного хода.	1
42	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Техника одновременного одношажного хода.	1
43	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Переход с хода на ход. Техника подъемов.	1
44	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Техника спусков с горы в высокой, основной и низкой стойках.	1
45	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Техника спусков. Торможение "плугом".	1
46	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Техника конькового хода. Торможение "плугом".	1
47	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Техника конькового хода. Прохождение учебной дистанции. <i>Лыжные гонки</i>	1
48	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Прохождение дистанции. Развитие выносливости. <i>Спортивная эстафета.</i>	1
49	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Спуск с горы с поворотом.	1
50	Преодоление крутых спусков, естественных препятствий на лыжах. Эстафеты на лыжах.	1
51	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Переход с хода на ход. Эстафеты на лыжах.	1
52	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Прохождение соревновательной дистанции.	1
53	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Тактика использования лыжных ходов. Прохождение дистанции до 3 км.	1
54	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Элементы тактики лыжных гонок. Соревновательная деятельность в массовых видах спорта.	1
55	Особенности физической подготовки лыжника.	1
56	Основы техники национальных видов спорта.	1
57	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1
58	Переход с хода на ход. Эстафеты на лыжах.	1
59	Подготовка к сдаче норм ГТО	1

	Легкая атлетика – 8 ч	
60	Легкая атлетика. Беговые упражнения. Техника безопасности. Виды легкой атлетики.	1
61	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Низкий старт.	1
62	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Высокий старт.	1
63	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег.	1
64	Прыжковые упражнения Техника прыжка в длину способом "ножницы". Техника метания мяча с разбега.	1
65	Прыжковые упражнения Техника прыжка в длину способом "ножницы". Метание мяча в цель.	1
66	Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
67	Итоговая тестовая работа.	1
	Прикладная физическая подготовка – 2ч.	
68	Туризм и спортивное ориентирование. <i>Полоса препятствий</i>	1
69	Кросс по пересеченной местности. Полоса препятствий.	1
70	Резерв	1

11 класс (70 ч.)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика – 15 ч.		
1	Формы организации занятий физической культурой. Техника безопасности. Правовые основы физической культуры. Легкая атлетика.	1
2	Оздоровительные системы физического воспитания. Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.	1
3	Оздоровительная ходьба и бег. Развитие быстроты. Роль в формировании здорового образа жизни.	1
4	Беговые упражнения. Бег с высокого старта. Эстафеты. Равномерный бег.	1
5	Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости.	1
6	Гимнастика при занятиях умственной деятельностью.	1

	<i>Мои спортивные увлечения.</i>	
7	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности. Техника низкого старта. Эстафетный бег.	1
8	Техника метания малого мяча с места. Прыжковые упражнения. <i>Прохождение полосы препятствий</i>	1
9	Значение релаксации, самомассажа, банных процедур для оздоровления. Элементы самомассажа.	1
10	Прыжковые упражнения и упражнения в метании. Техника метания гранаты. Прыжок в длину с места.	1
11	Развитие специальной выносливости. Полоса препятствий.	1
12	Бег на длинные дистанции.	1
13	Беговые упражнения. Метание мяча на дальность.	1
14	Основы организации проведения соревнований. Правила судейства. <i>Профилактика правонарушений и деструктивного поведения.</i>	1
15	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги". <i>Физическая подготовка сотрудников Органов внутренних дел России</i>	1
Баскетбол – 3ч.		
16	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: баскетбол. Техника безопасности. История баскетбола. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.	1
17	Технические действия игроков. Броски мяча в прыжке. Игра по правилам.	1
18	Учебная игра. Баскетбол.	1
Гимнастика 17 час.		
19	Гимнастика. Техника безопасности. Правила техники безопасности и предупреждения травматизма на занятиях. Современное состояние физической культуры и спорта в России.	1
20	Акробатика. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Длинный кувырок. Переворот боком.	1
21	Акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические элементы. Кувырок назад. Мост из положения лежа. Упражнения на гибкость.	1
22	Современные системы физического воспитания: гимнастика. Индивидуально ориентированные здоровье-сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности;	1
23	Гимнастические и акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, на спортивных снарядах: гимнастическом козле и бревне.	1

24	Современные системы физического воспитания: аэробика.	1
25	Опорный прыжок способом "ноги врозь". Подтягивания.	1
26	Гимнастические комбинации на спортивных снарядах, перекладине.	1
27	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	1
28	Опорный прыжок "ноги врозь". Прыжки через скакалку.	1
29	Акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперед через препятствие, переворот боком и акробатические элементы. Лазание по канату.	1
30-31	Гимнастические комбинации на спортивных снарядах, перекладине.	2
32	Гимнастические комбинации на спортивных снарядах, перекладине.	1
33-34	Подготовка к сдаче норм ГТО	2
35	Резерв	1
Приемы самообороны 3 ч		
36	Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	1
37	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
38	Освоение техникой индивидуальной защиты.	1
Лыжные гонки – 18 ч		
39	Лыжные гонки. Техника безопасности. История лыжного спорта.	1
40	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Техника попеременного двушажного хода.	1
41	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Техника одновременного бесшажного хода.	1
42	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Техника одновременного одношажного хода.	1
43	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Переход с хода на ход. Техника подъемов.	1
44	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Техника спусков с горы в высокой, основной и низкой стойках.	1
45	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Техника спусков. Торможение "плугом".	1
46	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Техника конькового хода. Торможение "плугом".	1
47	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Техника конькового хода. Прохождение учебной дистанции.	1
48	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Прохождение дистанции. Развитие выносливости. <i>Лыжные гонки</i>	1

49	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Спуск с горы с поворотом. <i>Спортивная эстафета</i>	1
50	Преодоление крутых спусков, естественных препятствий на лыжах. Эстафеты на лыжах.	1
51	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Переход с хода на ход. Эстафеты на лыжах.	1
52	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Прохождение соревновательной дистанции.	1
53	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Тактика использования лыжных ходов. Прохождение дистанции до 3 км.	1
54	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Элементы тактики лыжных гонок. Соревновательная деятельность в массовых видах спорта.	1
55	Особенности физической подготовки лыжника.	1
56	Основы техники национальных видов спорта.	1
57	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1
58	Переход с хода на ход. Эстафеты на лыжах.	1
59	Подготовка к сдаче норм ГТО	1
	Легкая атлетика – 8 ч	
60	Легкая атлетика. Беговые упражнения. Техника безопасности. Виды легкой атлетики.	1
61	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Низкий старт.	1
62	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Высокий старт.	1
63	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег.	1
64	Прыжковые упражнения Техника прыжка в длину способом "ножницы". Техника метания мяча с разбега.	1
65	Прыжковые упражнения Техника прыжка в длину способом "ножницы". Метание мяча в цель.	1
66	Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
67	Итоговая тестовая работа .	1
	Прикладная физическая подготовка – 2ч.	
68	Туризм и спортивное ориентирование. <i>Полоса препятствий</i>	1
69	Кросс по пересеченной местности. Полоса препятствий.	1
70	Резерв	1

