

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ступишинская средняя общеобразовательная школа
имени Героя РФ С.Н. Морозова»**

Принято
на заседании
педагогического совета
Протокол №12 от 26.08.2020



**Рабочая программа
по физической культуре
для 10-11 классов**

Составитель:

Черновец Ольга Сергеевна

учитель физической культуры, высшая КК

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы:

Личностные результаты:

- 1) 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;
- 2) 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;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) 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;
- 5) 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;
- 6) 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;
- 7) 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;
- 8) 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;
- 9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) 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;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

Предметные результаты:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)";

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Основы знаний о физической культуре

- Понятие физической культуры личности : физическая культура общества и человека: современное олимпийское движение: спортивно - оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре.

- Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

- Основы начальной военной физической подготовки и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

- Основы организации и проведения спортивно-массовых мероприятий по видам спорта.

- Роль физкультуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека.

- Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия при проведении спортивно-массовых мероприятий и занятий спортом.

- Вредные привычки и причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека.

- Закрепление навыков закаливания, приемов самоконтроля, приемов саморегуляции.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.

10 класс - 2 часа в неделю(70 ч)

3 часа в неделю(105 ч)

1. Легкая атлетика - 19 ч –(20 ч)

Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Доврачебная помощь при травмах. 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. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Оздоровительные ходьба и бег. Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта (лапта, городки). Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта (русский хоккей). Высокий и низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции - 30м. Челночный бег 3x10м. Эстафетный бег. Бег в равномерном темпе до 20 мин. Подготовка к выполнению норм ГТО – бег на короткие дистанции - 100м. Бег с препятствиями (юн). Кроссовый бег до 20-25 мин. Круговая тренировка. Бег на средние дистанции - 800м (юн), 500м (дев). Бег на средние дистанции - 1000м. Подготовка к выполнению норм ГТО - прыжок в длину с места. Подготовка к выполнению норм ГТО - бег на длинные дистанции - 2000м (д.), 3000м (юн). Подготовка к выполнению норм ГТО - бег в равномерном и переменном темпе 15-20 (д.), 20-25(юн.) минут. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Круговая эстафета. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Подготовка к выполнению норм ГТО - прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Полоса препятствий. Метание мяча 150г с 4-5 бросковых шагов. Подготовка к выполнению норм ГТО - техника метания гранаты 500гр. (д.), 700гр. (юн.) с 4-5 бросковых шагов.

Юноши - атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

2. Гимнастика - 12ч - (18 ч)

Техника безопасности на уроках гимнастики. Доврачебная помощь при травмах. Гимнастика при умственной и физической деятельности. Особенности соревновательной

деятельности в массовых видах спорта. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте без предметов. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении, повороты в движении кругом. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища в движении с предметами. Полоса препятствий. Подготовка к выполнению норм ГТО - наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Бросок набивного мяча, 2кг (дев), 3кг (юн). Юноши: упражнения с набивными мячами и гантелями до 8кг. Акробатические упражнения: длинный кувырок через препятствие высотой до 90 см; стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком. Акробатические комбинации из ранее освоенных элементов. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сзади. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь, подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Комбинации из висов и упоров. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см. Девушки: упражнения с обручами, палками, скакалками, большими мячами. Акробатические упражнения: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках; кувырок вперед, назад, упор присев - перекатом назад стойка на лопатках. Акробатические комбинации из ранее освоенных элементов. Висы и упоры: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Комбинации из висов и упоров. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Опорные прыжки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой конь в ширину высотой 110 см.

Атлетическое единоборство -9 ч

Правила техники безопасности при занятиях атлетическим единоборством. Доврачебная помощь при травмах. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Закрепление всех видов страховок, приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Полоса препятствий. Закрепление защитных действий от ударов (блокировкой). Подготовка к выполнению норм ГТО – подтягивание. Подготовка к выполнению норм ГТО - поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз 1 мин). Юноши: совершенствование изученных элементов единоборств. Упражнения в парах, овладения приемами страховки. Девушки - аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

3. Спортивные игры - 27 ч - (39 ч)

Баскетбол - 12 ч –(15ч)

Техника безопасности при занятиях баскетболом. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов стоек. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча с разных точек (10 бросков). Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Действие против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, накрывание, перехват). Спортивная игра баскетбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре баскетбол.

Волейбол -9 ч – (19 ч)

Техника безопасности при занятиях волейболом. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Техника приема и передач мяча. Верхняя прямая подача, прием подачи. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоем), страховка. Спортивная игра - волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Спортивная игра - волейбол по правилам с привлечением учащихся к судейству.

Футбол (6 ч)

Техника безопасности футбола. Доврачебная помощь при травмах. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов, стоек. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью. Варианты ведения мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре - футбол. Спортивная игра футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству. Спортивная игра – мини - футбол по правилам с привлечением учащихся к судейству. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре мини – футбол.

4. Лыжная подготовка (12 ч) – (18 ч)

Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Доврачебная помощь при травмах. Поворот и торможение «полуплугом». Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на попеременный четырехшажный. Освоение перехода с попеременных ходов на одновременные двухшажные и одношажный ходы. Закрепление преодоления подъемов и препятствий на лыжах. Освоение тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Эстафета на лыжах с передачей палок. Круговая эстафета. Подготовка к выполнению норм ГТО - равномерное передвижение на лыжах до 5 км (д.), 6 км (юн.). Подготовка к выполнению норм ГТО. Прохождение дистанции 3 км (д.) 5км. (юн.).

11 класс – 2 часа в неделю 68 часов

3 часа в неделю 102 часа

Физическое совершенствование

1. Легкая атлетика -17 ч – (20 ч)

Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Доврачебная помощь при травмах. Оздоровительные ходьба и бег. Высокий и низкий старт до 40м. Эстафетный бег. Бег 30 м. Челночный бег 3x10 м. Подготовка к выполнению норм ГТО – бег на короткие дистанции - 100м. Бег на средние дистанции - 800 м (юн). 500 м (дев). Бег в равномерном темпе до 20 мин. Бег с препятствиями. Бег в равномерном темпе до 25 минут. Подготовка к выполнению норм ГТО - бег в равномерном и переменном темпе 15-20 (д.), 20-25 (юн.) минут. Подготовка к выполнению норм ГТО – бег на длинные дистанции - 2000м (д), 3000м (юн). Круговая тренировка. Полоса препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Подготовка к выполнению норм ГТО - метание гранаты 500гр. (д), 700гр. (юн.) с 4-5 бросковых шагов. Техника прыжка в

длину с 13-15 шагов разбега. Подготовка к выполнению норм ГТО - прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега.

Юноши - атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

2. Гимнастика -12 ч – (18 ч)

Техника безопасности на уроках гимнастики. Доврачебная помощь при травмах. Гимнастика при умственной и физической деятельности. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте без предметов. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении, повороты в движении кругом. Полоса препятствий. Подготовка к выполнению норм ГТО – подтягивание на высокой и низкой перекладине. Юноши. Акробатические упражнения: длинный кувырок через препятствие высотой до 90 см; стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком. Акробатические комбинации из ранее освоенных элементов. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сзади. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь, подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Упражнения с набивными мячами и гантелями до 8кг. Комбинации из висов и упоров. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см. Девушки. Акробатические упражнения: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках; кувырок вперед, назад, упор присев - перекатом назад стойка на лопатках. Акробатические комбинации из ранее освоенных элементов. Упражнения с обручами, палками, скакалками, большими мячами. Висы и упоры: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Комбинации из висов и упоров. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Опорные прыжки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой конь в ширину высотой 110 см.

Атлетическое единоборство -9 ч

Правила техники безопасности при занятиях атлетическим единоборством. Доврачебная помощь при травмах. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Закрепление всех видов страховок, приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Полоса препятствий. Закрепление защитных действий от ударов (блокировкой). Подготовка к выполнению норм ГТО - поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз 1 мин). Юноши: совершенствование изученных элементов единоборств. Упражнения в парах, овладения приемами страховки. Девушки - аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

3. Спортивные игры (27 ч) –(37 ч)

Волейбол -9 ч-(19 ч)

Техника безопасности на уроках волейбола. Доврачебная помощь при травмах. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование техники приема и передач мяча. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Совершенствование техники подач мяча. Нижняя прямая подача на точность по зонам. Варианты подач мяча. подача мяча - девушки (из 5 попыток), юноши (из 8 попыток). Совершенствование техники нападающего удара через сетку. Варианты нападающего удара через сетку. Совершенствование техники блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем). Варианты блокирования нападающих ударов, страховка. Спортивная игра - волейбол. Совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в спортивной игре волейбол. Спортивная игра волейбол по правилам с привлечением учащихся к судейству.

Баскетбол -12 ч-(15 ч)

Техника безопасности на уроках баскетбола. Доврачебная помощь при травмах. оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Совершенствование техники передвижений и остановок игрока. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов стоек. Броски после ведения. Совершенствование ловли и передач мяча. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча с разных точек (10 бросков). Совершенствование техники бросков мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре баскетбол. Спортивная игра баскетбол по правилам с привлечением учащихся к судейству.

Футбол (6 ч)

Техника безопасности на уроках футбола. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре мини-футбол. Спортивная игра мини-футбол с привлечением учащихся к судейству. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре футбол. Спортивная игра футбол с привлечением учащихся к судейству.

4. Лыжная подготовка -12 ч –(18 ч)

Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Доврачебная помощь при травмах. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Поворот и торможение «полуплугом». Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на попеременный четырехшажный. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состоянии лыжни. Освоение перехода с попеременных ходов на одновременные двухшажные и одношажный ходы. Закрепление преодоления подъемов и препятствий на лыжах. Техника попеременных и одновременных ходов. Освоение тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Эстафета на лыжах с передачей палок. Круговая эстафета. Подготовка к выполнению норм ГТО - равномерное передвижение на лыжах до 5 км (д.), 8 км (юн). Подготовка к выполнению норм ГТО - прохождение дистанции 3 км (д.) 5км. (юн.).

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы**

№	Раздел	10 класс	11 класс
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В течение года	
3.	Физическое совершенствование	70(105)	68(102)
3.1.	<i>«Физкультурно-оздоровительная деятельность»</i>	В процессе урока	
3.2.	<i>«Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности»</i>	70(105)	68(102)
	1. Лёгкая атлетика	19(21)	17(20)
	2. Гимнастика с элементами акробатики	12(18)	12(18)
	3. Спортивные игры	27(39)	27(37)
	4. Лыжная подготовка	12(18)	12(18)
	5. Атлетическое единоборство	(9)	(9)
	ГТО	В течение года	
3.3.	<i>«Прикладно-ориентированная подготовка»</i>	В процессе урока	
3.4.	<i>«Упражнения общеразвивающей направленности»</i>	В процессе урока	
	Всего	70(105)	68(102)