

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» на 2022/2023 учебный год для обучающихся 10-го класса разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минобрнауки РФ №413 «Об утверждении ФГОС среднего общего образования» (изменения от 29.06.2017);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура», утвержденной решением Коллегии Минпросвещения от 24.12.2018 г.
- ООП СОО МБОУ «Гимназия №3 ЗМР РТ»;
- учебного плана МБОУ «Гимназия №3 ЗМР РТ»;
- рабочей программы воспитания МБОУ «Гимназия №3 ЗМР РТ».

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

<i>№</i>	<i>Авторы</i>	<i>Название</i>	<i>Год издания</i>	<i>Издательство</i>
Для учителя				
1	В.И.Лях,	«Физическая культура 10-11класс Учебник (электронная версия)	2019	Москва, Просвещение
2	Ибатуллин А.М.	Особенности преподавания учебных предметов «Физическая культура» Методические рекомендации (электронная версия)	2021	Казань
Для обучающихся				
1	В.И.Лях	«Физическая культура 10-11 класс, учебник (электронная версия)	2019	Москва, Просвещение

Данная рабочая программа рассчитана на 2 часа в неделю/68 часов в год (34 учебные недели).

Планируемые результаты по предмету физическая культура

Название раздела	предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться		
Знания о физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> - знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, - знаниями о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; - знаниями основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; - знаниями о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни 	<ul style="list-style-type: none"> - 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; - определение требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д. за счет сдачи нормативов ВФСК ГТО; - оценка сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, в следствии внедрения ВФСК ГТО среди широких слоев населения. 	<p>Метапредметные результаты характеризуют уровень</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, - сформированности проявляющихся в активном применении в познавательной и предметно практической деятельности знаний и умений, приобретенных на базе освоения содержания предмета "Физическая культура" в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальных способностей, которые потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни обучающихся. 	<p><i>Личностные результаты в основах знаний</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Формирование и Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения 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; - 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;
Способы двигательной	<ul style="list-style-type: none"> - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, - 	<ul style="list-style-type: none"> - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление 	<p>Коммуникативные: - уметь осуществлять</p>	<ul style="list-style-type: none"> - достижение основ составления двигательного

<p><i>(физкультурной) деятельности</i></p>	<p>раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, - планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; - планировать занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, 	<p>планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа. - характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; - планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности. - подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; - контролировать физическую нагрузку по ЧСС. 	<p>действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации.</p> <p>Познавательные: способности формировать знания о составлении самостоятельных занятий; осуществлять расширенный поиск информации в Интернете;</p> <p>Регулятивные: Умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня</p>	<p>режима.</p> <p>- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, способах профилактики заболеваний</p> <p>-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;</p>
<p>Физическое совершенство</p>	<p>Легкая атлетика способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;</p> <p>способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;</p> <p>способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от</p>	<p><i>Ученик получит возможность научиться</i></p> <p>Легкая атлетика умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;</p> <p>2) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;</p> <p>3) 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</p>	<p>Коммуникативные: владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;</p> <p>Познавательные владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой</p>	<p>Личностные результаты отражаются в индивидуальных, качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности</p>

	<p>индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность. Баскетбол, волейбол, мини-футбол, бадминтон способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований Гимнастика способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий. Лыжная подготовка (лыжные гонки)</p>	<p>по аналогии) и делать выводы; Баскетбол, волейбол, мини-футбол, бадминтон умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач; 2) 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; 3) 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; Гимнастика 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; 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; Лыжная подготовка (лыжные гонки) Учащийся должен уметь:</p>	<p>оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности. Регулятивные: владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.</p>	<p>физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ВФСК ГТО. -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; -осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи; -развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.</p>
--	---	--	--	--

	<p>знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;</p> <p>знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;</p> <p>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.</p>	<p>знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;</p> <p>знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;</p> <p>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.</p>		
--	---	---	--	--

Содержание учебного материала по предмету физическая культура

<i>НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛА</i>	<i>КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ</i>	<i>Количество часов</i>
<i>Знания о физической культуре</i>	<p>История физической культуры. История развития вида (видов) спорта и его роль в современном обществе, история олимпийских игр и олимпийского движения, характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО).</p> <p>Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности, о самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.</p> <p>Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p><i>В процессе урока</i></p> <p><i>В процессе урока</i></p> <p><i>В процессе урока</i></p>
<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</i>	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой и выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен), самостоятельные занятия я прикладной физической подготовкой..</p>	<i>В процессе урока</i>
	<p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Техника безопасности на уроках и при самостоятельных занятиях. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий Физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>	<i>В процессе урока</i>
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	<p>Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</p>	<i>В процессе урока</i>

<p>Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</p>	<p>Легкая атлетика. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Помощь в судействе соревнований. Техника спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на <i>30, 60, 100, 500, 1000, 2000 метров. 6-минутный бег на результат</i> Эстафетный бег. Техника длительного бега: <i>юноши:</i> бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. <i>Девушки:</i> бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м. Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 13-15 шагов разбега способом «прогнувшись». Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания». Техники метания малою мяча: <i>юноши:</i> метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м. <i>Девушки:</i> метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность. Развитие выносливости: <i>юноши:</i> длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. <i>Девушки:</i> длительный бег до 20 минут. Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., набивных мячей, круговая тренировка. Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; Упражнения общей физической подготовки <i>прыжки со скакалкой, прыжок в длину с места способом согнув ноги на результат;</i></p>	<p>14</p>
<p>Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</p>	<p>Гимнастика с основами акробатики: Строевые упражнения. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. <i>Юноши:</i> с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг). <i>Девушки:</i> с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Прыжки через скакалку. Акробатические упражнения: <i>юноши:</i> длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. <i>Девушки:</i> сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. Висы и упоры: <i>юноши:</i> пройденный в предыдущих классах материал. 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. Развитие силовых способностей и силовой выносливости: <i>юноши:</i> лазанье по двум канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. <i>Девушки:</i> упражнения в висах и</p>	<p>10</p>

	<p>упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.</p> <p>Опорные прыжки: юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см (11 класс). Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). Развитие координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча</p>	
<p>Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</p>	<p>Баскетбол (стрит –бол) Совершенствование ловли и передачи мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Вырывание и выбивание мяча; Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника; Совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника Техника бросков мяча в корзину одной и двумя руками сверху (с места ,в прыжке и после ведения 2 шага бросок) Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. ; Совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание); Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом; На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите; На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам; Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры. Упражнения общей физической подготовки прыжки с места, штрафной бросок, челночный бег 10X10(м)</p>	7
<p>Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</p>	<p>Волейбол Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Техника приема и передач мяча: варианты техники приема и передач мяча. Техника подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах. Варианты нападающего удара через сетку. Техника защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Техники владения мячом; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Совершенствование координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками).Развитие выносливости: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 секунд до 18 минут. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках. Упражнения общей физической подготовки Прыжки со скакалкой за 60 секунд, пресс (поднимание и опускание туловища из положения лежа за 60 секунд),подачи, подтягивание из положения лежа</p>	12
<p>Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</p>	<p>Футбол (мини-футбол): Ведение мяча правой и левой ногой; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар с места и с разбега по катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы, правила игры. Спортивные игры на закрепление изученного материала. Учебная игра Упражнения общей физической подготовки. Подтягивание из виса (лежа) на результат. Прыжок в длину с места. Итоговая контрольная работа</p>	4

<p>Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</p>	<p>Лыжная подготовка История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Помощь в судействе соревнований. Техника лыжных ходов: Одновременный одношажный ход, переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 5 км (<i>девушки</i>) и до 6 км (<i>юноши</i>). Преодоление подъемов и препятствий.: Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или обучающимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки на лыжах. Прохождение на скорость 1,2,3. км с учетом времени и равномерный бег на лыжах без учета времени 5 км.</p>	<p>18</p>
<p>Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</p>	<p>Туризм Ориентирование на местности, разбивка бивуака, игры стрелы, казаки-разбойники разборка и сборка палатки. Равномерный бег по слабопересеченной местности до 25 минут</p>	<p>1</p>
<p>Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</p>	<p>Плавание (теория) Возникновение плавания. Плавание как средство, отдыха укрепляющее здоровье. Упражнения для изучения техники плавания. Освоение техники плавания. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты , повороты. Имитационные упражнения, Сухое плавание (имитация на матах). Упражнения на координацию, на дыхание развитие выносливости. Рефераты</p>	<p>1</p>
<p>Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</p>	<p>Бадминтон Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств Упражнения с ракеткой, валанчиком На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Прямая нижняя подача, прием и передача валанчика снизу и сверху ракеткой, передача валанчика сверху</p>	<p>1</p>
<p>Итого</p>		<p>68</p>