

**1.Пояснительная записка**

* Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказа Министерства образования и науки РФ от 31 января 2012 г. N 69 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. N 1089»;
* Базисного учебного плана общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утвержденный приказом Минобразования РФ № 1312 от 09.03.2004;
* Федеральному перечню учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в образовательных организациях;
* Устава МАОУ «Кутарбитская СОШ»

Рабочая программа предназначена для изучения физической культуре на базовом уровне.

**Общие цели образования по предмету**

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

**Общая характеристика учебного предмета**

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяется содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая работа учащихся на уроке достигается четкой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям, освоения теоретических и методических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно- оздоровительную спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретённых в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчленённого и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное обучение, метод развития двигательных качеств, круговая тренировка)

В среднем школьном возрасте техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетается с развитие координационных способностей. Приучать учащихся правильно выполнять технические и тактические приёмы и лишь затем быстрота и рациональность. В данный период развитие координации гармонично увязывать с воспитанием скоростных, скоростно- силовых способностей, выносливости и гибкости. Для этого учитель должен постоянно применять ОРУ и специально развивающие координационные упражнения. В этод период увеличиваются индивидуальные различия школьников и нужно дифференцированно и индивидуально подходить к учащимся имеющих низкие и высокие результаты. Усиливается значимость обучения знаниям по физической культуре и увязывать их с изучение конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формирование м умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно- оздоровительную и спортивную деятельность. Одним из важнейших методических требований- реализация межпредметных связей.

Воспитательные и оздоровительные задачи должны решаться на каждом уроке. чтобы содействовать укреплению здоровья часть уроков должно проводиться на свежем воздухе. Воспитывать ориентиры на ЗОЖ и соблюдение правил личной гигиены.

Оценка успеваемости по физической культуре производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень знаний, владение двигательными умениями и навыками, физкультурно-оздоровительная и спортивная деятельность, выполнение спортивных нормативов. Оценка должна стимулировать интерес к занятиям и ориентироваться на темпы развития двигательных способностей. У

должен обеспечить каждому ученику одинаковы доступ к основам физической культуры. По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования. Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна созвать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизация и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Физическая культура» является обязательным предметом в средней школе и на его преподавание отводится 102 часа в год, при трехразовых занятиях в неделю. Программа рассчитана на 34 учебные недели в год.

**2. Основное содержание обучения**

**Основы физической культуры и здорового образа 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.

ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность <\*>

--------------------------------

<\*> С учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.

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; 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; плавании; 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; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; ПЛАВАНИЕ НА ГРУДИ, СПИНЕ, БОКУ С ГРУЗОМ В РУКЕ.

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ДРЕВНОСТИ И СОВРЕМЕННОСТИ. ДОСТИЖЕНИЯ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ. ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

НОРМЫ ЭТИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ И КОЛЛЕКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ИГРОВОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

**Спортивные игры -36часов**

**Баскетбол. -23ч**

**Техни­ка пере­движений, остановок, поворотов и стоек: с**тойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Поворо­ты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элемен­тов техники передвижений (переме­щения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и пе­редач мяча:** ловля и передача мяча двумя рука­ми от груди и одной рукой от пле­ча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ве­дения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движе­нии по прямой, с изменением на­правления движения и скорости. Ведение с пассивным со­противлением защитника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками в прыжке**.**

**Индивиду­альная техника защиты:** перехват мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок. Комбинация из освоенных элемен­тов техники перемещений.

**Тактика игры:** взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

**Овладение игрой:** Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол**.-**13ч**

**Техника пе­редвижений, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передви­жений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника при­ема и пере­дач мяча:** передача мяча у сетки и в прыж­ке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спи­ной к цели.

**Техника подачи мяча:** прием мяча, отраженного сеткой. Ниж­няя и верхняя прямая по­дача мяча в за­данную часть площадки.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой напа­дающий удар при встречных передачах.

**Техники владения мя­чом**: комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар.

**Тактика иг­ры:** Игра в нападе­нии Игра в защите.

**Овладе­ние игрой**: игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упро­щенным прави­лам волейбола.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых спо­собностей.** Бег с изменени­ем направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, рит­ма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и броска­ми мячей разного веса в цель и на дальность.

**Гимнастика с элементами акробатики -21 ч**

**Строевые упражнения.** Переход с шага на месте на ходьбу в колон­не и в шеренге; перестроения из колонны по од­ному в колонны по два, по четы­ре в движении.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подско­ками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амп­литудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, ко­ленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом. **Девочки**: с обручами, скакалками, большим мячом, пал­ками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения:** **мальчики:** из упора присев си­лой стойка на голове и руках силой; длинный кувы­рок вперед с трех шагов разбега. **Девочки**: равно­весие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

**Лазанье:** лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

**Опорные прыжки:** **мальчики:** пры­жок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). **Девочки:** пры­жок боком (конь в ширину, высо­та 110 см).

**Легкая атлетика-22**

**Техника спринтерско­го бега:** низкий старт до 30 м. Бег с ускорени­ем от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

**Техника длительного бега: девочки** 1500 метров, мальчики 2000 метров.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в дли­ну с 11 - 13 ша­гов разбега способом «прогнувшись».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в вы­соту с 7- 9 ша­гов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.

**Развитие выносливос­ти:** бег командами, в па­рах, кросс до 2 км.

**Развитие скоростно-силовых спо­собностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных** **и координационных** **спо­собностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направ­ления, скорости, способа перемещения, бег с преодоле­нием препятствий и на местности, прыжки через пре­пятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

**Лыжная подготовка-23ч**

**Техника лыжных ходов:** Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км.

**Повороты:** на месте махом;

**Подъемы:** «елочкой»; торможение «плугом»;

**Спуски:** преодоление контруклона.

**Игры:** «Гонки с выбыванием», «Горнолыжная эстафета» с преодолением препятствий.

**3.Требования к уровню подготовки по физической культуре**

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

**4.Тематическое распределение количества часов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Радел программы, темы уроков** | **Количество**  **часов** | **Контрольные**  **тесты** |
| 1. | **Основы знаний кол-во часов по разделам** | В процессе уроков | 9 |
| 2. | **Лёгкая атлетика 13Ч** | 22 часа | **5** |
|  | Вводный инструктаж по ТБ по л/атлетике.  совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт и стартовый разгон.  Совершенствование техники спринтерского бега. Бег на 100мм тестирование  Совершенствование техники длительного бега. Бег на 3000м мал.) и на 2000(дев) тестирование  Совершенствование техники прыжка в длину. Прыжки в длину с13-15 шагов разбега  Совершенствование техники метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 12-16м  Совершенствование техники метания малого мяча на дальность с 4-5бросковых шагов тестирование  Развитие выносливости: эстафеты, круговая тренировка  Развитие скоросно - силовых способностей. Бег с препятствиями  Развитие скоростных способностей, бег с ускорением с максимальной скоростью.  Развитие координационных способностей, варианты челночного бега, бег с изменениями направления  освоение техники спринтерского бега. Бег с ускорением от 30 до 50м  совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20мин  совершенствование техники прыжка в длину. Прыжки в длину с 11-13шагов разбега  прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега  Развитие выносливости. Кросс до 20мин, круговая тренировка  Развитие скоростно-силовых способностей. Всевозможные прыжки и многоскоки.  развитие координационных способностей. Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости. | 2Ч  2Ч  1Ч  1  1  1  1  1  1  1  3  1  1  1  1  1  1  1 | 1  1  1  1  1 |
| 3. | **Спортивные игры** | **36 ч** |  |
|  | **Волейбол 13ч** | 13 |  |
|  | Инструктаж по О.Т. И Т.Б. по волейболу  Совершенствование техники передвижений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.  Совершенствование техники приема и передач мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.  совершенствование техники игры. Игра по правилам волейбола.  Совершенствование техники игры. Игра по правилам волейбола.  совершенствование техники нижней прямой подачи. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки  совершенствование техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар при встречных колонна  совершенствование техники защитных действий  Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.  совершенствование тактики игры. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.  совершенствование тактики игры. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.  Развитие координационных способностей. Игровые упражнения типа 2:1,3:1  Развитие выносливости. Круговая тренировка. | 1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1 |  |
|  | **Баскетбол 23** | 23 |  |
|  | Инструктаж по О.Т. И Т.Б. по баскетболу  Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек  Совершенствование техники ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлениям защитника  Совершенствование техники ловли и передач мяча одной рукой от плеча. С пассивным сопротивлениям защитника  Совершенствование техники ведения мяча. С сопротивлениями защитника ведущей и не ведущей рукой  Совершенствование техники ведения мяча, в стойках баскетболиста. С сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой  Совершенствование техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке  Совершенствование техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивных сопротивлений  Совершенствование индивидуальной техники защиты перехват мяча  Совершенствование индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивания мяча  Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей  Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.  Совершенствование тактики игры. Позиционное нападения и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3,4:4.  Совершенствование тактики игры. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)  совершенствование техники игры. Игра по правилам баскетбола  совершенствование игры. Игра по правилам баскетбола  Развитие выносливости. Двусторонние игры длительностью от 20 с до 12мин.  Развитие скоростно -силовых способностей. Специальные упражнения с мячом  Развитие скоростно -силовых способностей.  Совершенствование техники игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола.  Развития скоростно -силовых качеств. Круговая тренировка  Развитие выносливости | 1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  2  1  1  1  1  1  1 |  |
| 4 | **Гимнастика с элементами акробатики** | 20 ч | 2 |
|  | инструктаж по О.Т. И П.Б. по гимнастике  совершенствование строевых упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге, перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении  совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.  совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.  совершенствование техники висов и упоров.  совершенствование акробатических упражнений. Мал. Длинный кувырок вперед, переворот боком. Дев. Сед углом стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов  развитие координационных способностей. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений.  развитие силовых способностей силовой выносливости. Лазанье по гимнастической лестнице  Развитие гибкости. ОРУ с повышенной амплитудой  Круговая тренировка по методу силовой 2ч  Совершенствование техники висов и упоров. Мальчики: поднимание прямых ног в висе. Подтягивание Дев: подтягивания из виса лежа  Развитие физических качеств. ОФП  Совершенствование техники опорных прыжков 2ч  Развитие гибкости, координации движений. | 1  1  1  1  1  3  1  1  1  2  1  1  2  3 | 1  1 |
| 5 | **Лыжная подготовка*.*** | 23ч | 2 |
|  | Инструктаж по О.Т. И П.Б. по лыжной подготовке    Совершенствование техники попеременно -четырехшажного хода  Совершенствование техники попеременно - двухшажного хода  переход с попеременных ходов на одновременные  Совершенствование техники конькового хода2  Совершенствование техники одновременно - бесшажного хода  Совершенствование техники одновременно - одношажного хода  Совершенствование техники торможения и поворота плугом.  преодоления контруклона  Совершенствование техники перехода с хода на ход  Совершенствование техники спуска с небольших склонов2  игры гонки с выбиванием, как по часам, биатлон.  Совершенствование техники торможения плугом  Совершенствование подъёмов и спусков с небольших склонов2  Передвижения на лыжах до 5км тестирование | 1  1  1  1  2  1  1  1  2  3  2  2  1  1  2  1 | 1  1 |

**5. Список рекомендуемой учебно-методической литературы**

1. Комплексная  программа  физического воспитания учащихся 1-11  классов/Лях В.И., Зданевич А.А., 2010г.

2. Физическая культура, учебник, 10-11 классы/[.](https://www.google.com/url?q=http://книг&sa=D&ust=1481608638353000&usg=AFQjCNGBoXlPw-XSjclUab-rIHfSUSEq7g),[.](https://www.google.com/url?q=http://книг&sa=D&ust=1481608638354000&usg=AFQjCNHLaS4hUK6Mdy6SYsnjeMQZG2tH1w)- Москва.- Просвещение.- 2007