МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МАОУ Гимназия № 1

Приложение к основной общеобразовательной
программе среднего общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»
модуль «Биатлон»
для обучающихся 10 – 11 классов

МО Сухой Лог 2026 год

Пояснительная записка модуля "Биатлон".

Модуль "Биатлон" (далее - модуль "Биатлон", модуль по биатлону, биатлон) на уровне среднего общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету "Физическая культура" с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта. Биатлон - вид спорта, который способствует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению школьников всех возрастов к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению. Полифункциональный характер биатлона как спортивной дисциплины ценен тем, что он способен развивать не только физические, но и нравственные качества обучающихся, способствует укреплению навыков внутренней организации, самодисциплины, способствует выработке коммуникативных качеств характера, физической выносливости, а в целом обладает зрелищными свойствами, наполняющими жизнь детей и молодежи позитивным настроем. Модуль по биатлону также направлен на развитие массовости занятий биатлоном как популярным, зрелищным, перспективным видом спорта, созданию условий занятий прикладными видами физической активности - кроссовой подготовкой, плаванием, силовыми упражнениями, лыжными гонками, стрелковой подготовкой, расширение объема селекционной работы, повышение эффективности подготовки олимпийского резерва.

Целью изучения модуля "Биатлон" является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств биатлона.

Задачами изучения модуля "Биатлон" являются: всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности; поддержание общей физической подготовки, укрепление здоровья и поддержание физической активности на протяжении всего жизненного цикла человека; развитие координации, гибкости, профессиональных и прикладных навыков, общей физической выносливости; развитие двигательных функций, обогащение двигательного опыта; воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим: доброжелательность, чувство товарищества, коллективизма, уважения к историческому наследию Российского спорта; формирование стойкого интереса к занятиям спортом и физическим упражнениям; выработка потребности в здоровом образе жизни; понимание важности занятий спортом для полноценной жизни; выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Место и роль модуля "Биатлон". Модуль "Биатлон" доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях. Специфика модуля по биатлону сочетается практически со всеми базовыми видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами "Знания о физической культуре", "Способы самостоятельной деятельности", "Физическое совершенствование". Интеграция модуля по биатлону поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне", участии в спортивных соревнованиях и подготовке юношей к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.

Модуль "Биатлон" может быть реализован в следующих вариантах: при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по биатлону с выбором различных элементов биатлона, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью); в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 10 и 11 классах - по 34 часа); в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объем в 10 - 11 классах - по 34 часа).

Содержание модуля «Биатлон».

1) Знания о биатлоне. Названия, роль и структура главных официальных организаций мира, Европы, страны, региона, занимающихся развитием биатлона. Современные тенденции развития биатлона на территории России, региона, Европы и мира. История развития биатлона в мире, Европе и в России, достижения отечественных и зарубежных биатлонистов и национальных команд. Основные направления развития спортивного менеджмента и маркетинга в биатлоне. Официальный календарь соревнований (международных, всероссийских, региональных). Средства общей и специальной физической подготовки, применяемые в образовательной и тренировочной деятельности при занятиях биатлоном. Влияние занятий биатлоном на физическую, психическую, интеллектуальную и социальную деятельность человека. Психологическая подготовка биатлонистов. Правила по технике безопасности во время занятий и соревнований по биатлону. Профилактика спортивного травматизма биатлонистов, причины возникновения травм и методы их устранения. Профилактика пагубных привычек, неприятие асоциального, ведомого (отклоняющегося) деструктивного поведения. Антидопинговое поведение. Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований различного ранга по биатлону в качестве зрителя или волонтера. Взаимосвязь развития физических качеств и специальной физической подготовки биатлонистов в формировании и совершенствовании технического мастерства. Гигиенические основы образовательной, тренировочной и досуговой двигательной деятельности (режим труда и отдыха).

2) Способы самостоятельной деятельности. Планирование самостоятельной подготовки в биатлоне. Организация и проведение самостоятельных занятий по биатлону. Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подготовительных и специальных упражнений. Комплексы упражнений общеразвивающего, подготовительного и специального воздействия в биатлоне. Комплексы специальных упражнений на развитие физических качеств биатлониста: скорости, силы, гибкости, ловкости, общей выносливости, специальной выносливости. Самоконтроль и его роль в образовательной и тренировочной деятельности. Объективные и субъективные признаки

утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния. Средства восстановления (массаж, самомассаж, баня, оздоровительное плавание) после физических нагрузок на занятиях биатлоном и соревновательной деятельности. Тестирование уровня физической подготовленности в биатлоне. Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке. Технологии предупреждения и нивелирования конфликтных ситуаций во время занятий биатлоном, решения спорных и проблемных ситуаций. Причины возникновения технических ошибок при выполнении двигательных действий и способы их устранения. Основы анализа собственных технических и тактических действий и действий соперников. Технические требования к инвентарю и оборудованию для занятий биатлоном. Самостоятельный подбор упражнений, определение их назначения для развития определенных физических качеств и последовательность их выполнения, дозировка нагрузки. Составление планов и самостоятельное проведение занятий по биатлону. Самонаблюдение и самоконтроль за индивидуальным развитием и состоянием здоровья. Организация самостоятельных занятий по коррекции осанки, веса и телосложения. Личный дневник развития и здоровья. Антидопинговое поведение. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий биатлоном.

3) Физическое совершенствование. Комплексы упражнений для развития физических качеств (быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, ловкости, выносливости, гибкости). Упражнения и комплексы для коррекции веса, фигуры и нарушений осанки. Совершенствование технических приемов и тактических действий в биатлоне, изученных на уровне основного общего образования. Комплексы упражнений, формирующие эффективную технику движений и двигательные умения и навыки технических и тактических действий биатлониста. Технические и тактические действия в биатлоне, изученные на уровне основного общего образования. Основы специальной психологической подготовки в биатлоне: психологические качества; психологическая устойчивость; сбивающие факторы; эмоции; психофизиологические функции; самовнушение; аутогенная тренировка; релаксация. Учебные соревнования по биатлону. Участие в соревновательной деятельности.

Содержание модуля «Биатлон» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля «Биатлон» на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**: проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения российских спортсменов и национальной сборной команды страны по биатлону на Олимпийских играх и других международных соревнованиях; уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите; умение ориентироваться на основные нормы морали, духовнонравственной культуры и ценностного отношения к физической культуре, как неотъемлемой части общечеловеческой культуры средствами биатлона; проявление готовности к саморазвитию, самообразованию и самовоспитанию, мотивации к осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами биатлона, профессиональных предпочтений в области физической культуры, спорта и общественной деятельности, в

том числе через ценности, традиции и идеалы главных организаций биатлона регионального, всероссийского и мирового уровней, отечественных и зарубежных биатлонных клубов, а также школьных спортивных клубов; сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами), достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики на принципах доброжелательности и взаимопомощи; реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек; умение оказывать первую помощь; проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по виду спорта «Биатлон»; готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях; готовность к осознанному выбору будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов средствами биатлона как условие успешной профессиональной, спортивной и общественной деятельности; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами биатлона.

При изучении модуля «Биатлон» на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами биатлона и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности; выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях; умение осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность по биатлону; умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения; умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в учебной, тренировочной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практике с учетом гражданских и нравственных ценностей; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми; работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; схемы для тактических, игровых задач; способность самостоятельно применять различные методы, инструменты и запросы в информационно-

познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

При изучении модуля «Биатлон» на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**: знание названий, структуры и функций официальных органов управления развитием биатлона в Европе и мире, роли Общероссийской общественной организации «Союз Биатлонистов России» (СБР), Международного союза Биатлонистов (IBU) в формировании стратегических инициатив, современных тенденций развития современного биатлона на территории России, региона и на международной арене; способность аргументированно принимать участие в обсуждении успехов и неудач сборной команды страны, отечественных и зарубежных биатлонных клубов на международной арене; способность анализировать результаты соревнований, входящих в официальный календарь соревнований (международных, всероссийских, региональных); способность различать системы проведения соревнований по биатлону, понимать структуру спортивных соревнований и физкультурных мероприятий по биатлону и его спортивным дисциплинам среди различных возрастных групп и категорий участников; способность владеть основными направлениями спортивного (биатлонного) маркетинга, стремление к профессиональному самоопределению средствами биатлона в области физической культуры и спорта; способность характеризовать влияние занятий биатлоном на физическую, психическую, интеллектуальную и социальную деятельность человека; понимание роли и взаимосвязи развития физических качеств и специальной физической подготовки биатлонистов в формировании и совершенствовании технического и тактического мастерства; способность характеризовать и демонстрировать средства общей и специальной физической подготовки, применять их в образовательной и тренировочной деятельности при занятиях биатлоном; владение навыками разработки и выполнения физических упражнений различной целевой и функциональной направленности, используя средства биатлона, применять их в тренировочной и соревновательной деятельности; способность характеризовать, составлять и демонстрировать комплексы упражнений, формирующие двигательные навыки и тактические приемы, характерные для биатлона и входящих в биатлон, аква-биатлон спортивных дисциплин; освоение и демонстрация техники спортивного плавания различными способами (кроль на груди, кроль на спине, дельфин, брасс), прохождения поворотов, а также стартовых прыжков с понтона и с берега, стартовой тумбы уверенное передвижение на открытой воде, в бассейне, в том числе в плотной группе других спортсменов; освоение и демонстрация эффективной техники бега, прохождение подъемов, спусков, крутых поворотов в различных условиях внешней среды и климатических условиях; освоение и демонстрация техники стрельбы из пневматического оружия, в том числе: знание устройства и назначения основных узлов спортивного пневматического оружия, овладение навыками сборки, разборки, технического обслуживания пневматического оружия; знание устройства и назначения основных узлов спортивного пневматического оружия, мишенной установки, овладение навыками сборки, разборки, технического обслуживания и мелкого ремонта; способность планировать, организовывать и проводить самостоятельные тренировки по биатлону с учетом применения способов самостоятельного планирования тренировочных нагрузок и подбора упражнений для развития специальных физических качеств биатлониста; участие в соревновательной деятельности по биатлону и входящим в биатлон спортивным

дисциплинам на внутришкольном, районном, муниципальном, городском, региональном, всероссийском уровнях; применение правил соревнований и судейской терминологии в судейской и волонтерской практике; владение технологиями предупреждения и нивелирования конфликтных ситуаций во время занятий биатлоном, решения спорных и проблемных ситуаций на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; понимание сущности возникновения ошибок в двигательной деятельности при прохождении дистанции биатлона, анализировать и находить способы устранения технических и тактических ошибок; проводить анализ собственного выступления в соревнованиях и выступления соперников, выделять слабые и сильные стороны различных спортсменов, делать выводы; знание и понимание требований к местам проведения занятий биатлоном, способность применять знания в самостоятельном выборе спортивного инвентаря (технические требования к инвентарю и оборудованию), мест для самостоятельных занятий биатлоном в досуговой деятельности; знание и соблюдение правил техники безопасности во время занятий и соревнований по биатлону; понимание причин возникновения травм и умение оказывать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий биатлоном; соблюдение гигиенических требований образовательной, тренировочной и досуговой двигательной деятельности, основ организации здорового образа жизни средствами биатлона; владение и применение способов самоконтроля в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки, способов индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и текущего функционального состояния; способность проводить контрольно-тестовые упражнения по общей, специальной и технической подготовке биатлонистов в соответствии с методикой; выявлять особенности в приросте показателей физической подготовленности, сравнивать их с возрастными стандартами физической подготовленности; способность соблюдать правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований различного уровня по биатлону в качестве судьи, зрителя или волонтера; способность применять способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения, а также знание и соблюдение антидопинговых правил и норм поведения.

Тематическое планирование
10 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о биатлоне					
1.1	Правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях лыжной подготовкой Правила безопасности при проведении стрелковой подготовке	1			https://resh.edu.ru
1.2	Требования к подбору лыжного инвентаря, одежды и обуви Характеристика лыжных мазей и парафинов, их назначение. Технология смазки лыж	1			https://resh.edu.ru
1.3	Техника способов передвижения на лыжах Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий	1			https://resh.edu.ru
1.4	Правила соревнований по лыжным гонкам и биатлону	1			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Общая физическая подготовка					
2.1	Ходьба в подъем с палками	1		1	https://resh.edu.ru
2.2	Равномерный бег слабой интенсивностью	1		1	https://resh.edu.ru
2.3	Равномерный бег средней интенсивностью	1		1	https://resh.edu.ru
2.4	Равномерный бег сильной интенсивностью	1		1	https://resh.edu.ru
2.5	Бег по пересеченной местности	1		1	https://resh.edu.ru
2.6	Силовые упражнения	1		1	https://resh.edu.ru
2.7	Спортивные игры	4		4	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		10			
Раздел 3. Специальная физическая подготовка					
3.1	Упражнения для развития скорости	1		1	https://resh.edu.ru

3.2	Комбинированный бег со сменой скорости	1		1	https://resh.edu.ru
3.3	Имитационные упражнения	1		1	https://resh.edu.ru
3.4	Шаговая имитация	1		1	https://resh.edu.ru
3.5	Прыжковая имитация	1		1	https://resh.edu.ru
3.6	Кросс-поход	1		1	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		6			
Раздел 4. Лыжная подготовка					
4.1	Передвижение на лыжах слабой интенсивностью классическим ходом	1		1	https://resh.edu.ru
4.2	Передвижение на лыжах средней интенсивностью классическим ходом	1		1	https://resh.edu.ru
4.3	Передвижение на лыжах слабой интенсивностью коньковым ходом	1		1	https://resh.edu.ru
4.4	Передвижение на лыжах средней интенсивностью коньковым ходом	1		1	https://resh.edu.ru
4.5	Переменная тренировка	1		1	https://resh.edu.ru
4.6	Длительная тренировка	1		1	https://resh.edu.ru
4.7	Передвижение на лыжах без палок	1		1	https://resh.edu.ru
4.8	Передвижение на лыжах в подъем на руках	1		1	https://resh.edu.ru
4.9	Силовая тренировка на лыжах	1		1	https://resh.edu.ru
4.10	Контрольная тренировка	1			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		10			
Раздел 5. Стрелковая подготовка					
5.1	Стрельба лежа в спокойном состоянии	2		2	https://resh.edu.ru
5.2	Стрельба стоя в спокойном состоянии	2		2	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	30	

Тематическое планирование
11 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о биатлоне					
1.1	Правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях лыжной подготовкой Правила безопасности при проведении стрелковой подготовке	1			https://resh.edu.ru
1.2	Требования к подбору лыжного инвентаря, одежды и обуви Характеристика лыжных мазей и парафинов, их назначение. Технология смазки лыж	1			https://resh.edu.ru
1.3	Техника способов передвижения на лыжах Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий	1			https://resh.edu.ru
1.4	Правила соревнований по лыжным гонкам и биатлону	1			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Общая физическая подготовка					
2.1	Ходьба в подъем с палками	1		1	https://resh.edu.ru
2.2	Равномерный бег слабой интенсивностью	1		1	https://resh.edu.ru
2.3	Равномерный бег средней интенсивностью	1		1	https://resh.edu.ru
2.4	Равномерный бег сильной интенсивностью	1		1	https://resh.edu.ru
2.5	Бег по пересеченной местности	1		1	https://resh.edu.ru
2.6	Силовые упражнения	1		1	https://resh.edu.ru
2.7	Спортивные игры	4		4	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		10			
Раздел 3. Специальная физическая подготовка					
3.1	Упражнения для развития	1		1	https://resh.edu.ru

	скорости				
3.2	Комбинированный бег со сменой скорости	1		1	https://resh.edu.ru
3.3	Имитационные упражнения	1		1	https://resh.edu.ru
3.4	Шаговая имитация	1		1	https://resh.edu.ru
3.5	Прыжковая имитация	1		1	https://resh.edu.ru
3.6	Кросс-поход	1		1	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		6			
Раздел 4. Лыжная подготовка					
4.1	Передвижение на лыжах слабой интенсивностью классическим ходом	1		1	https://resh.edu.ru
4.2	Передвижение на лыжах средней интенсивностью классическим ходом	1		1	https://resh.edu.ru
4.3	Передвижение на лыжах слабой интенсивностью коньковым ходом	1		1	https://resh.edu.ru
4.4	Передвижение на лыжах средней интенсивностью коньковым ходом	1		1	https://resh.edu.ru
4.5	Переменная тренировка	1		1	https://resh.edu.ru
4.6	Длительная тренировка	1		1	https://resh.edu.ru
4.7	Передвижение на лыжах без палок	1		1	https://resh.edu.ru
4.8	Передвижение на лыжах в подъем на руках	1		1	https://resh.edu.ru
4.9	Силовая тренировка на лыжах	1		1	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		9			
Раздел 5. Стрелковая подготовка					
5.1	Стрельба лежа в спокойном состоянии	3		2	https://resh.edu.ru
5.2	Стрельба стоя в спокойном состоянии	2		2	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	30	

Поурочное планирование
10 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях лыжной подготовкой Правила безопасности при проведении стрелковой подготовке	1			https://resh.edu.ru
2	Ходьба в подъем с палками	1		1	https://resh.edu.ru
3	Равномерный бег слабой интенсивностью	1		1	https://resh.edu.ru
4	Равномерный бег средней интенсивностью	1		1	https://resh.edu.ru
5	Равномерный бег сильной интенсивностью	1		1	https://resh.edu.ru
6	Бег по пересеченной местности	1		1	https://resh.edu.ru
7	Силовые упражнения	1		1	https://resh.edu.ru
8	Спортивные игры	1		1	https://resh.edu.ru
9	Требования к подбору лыжного инвентаря, одежды и обуви Характеристика лыжных мазей и парафинов, их назначение. Технология смазки лыж	1			https://resh.edu.ru
10	Упражнения для развития скорости	1		1	https://resh.edu.ru
11	Комбинированный бег со сменой скорости	1		1	https://resh.edu.ru
12	Имитационные упражнения	1		1	https://resh.edu.ru
13	Шаговая имитация	1		1	https://resh.edu.ru
14	Прыжковая имитация	1		1	https://resh.edu.ru
15	Спортивные игры	1		1	https://resh.edu.ru
16	Техника способов передвижения на лыжах Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий	1			https://resh.edu.ru
17	Передвижение на лыжах слабой интенсивностью классическим	1		1	https://resh.edu.ru

	ходом				
18	Передвижение на лыжах средней интенсивностью классическим ходом	1		1	https://resh.edu.ru
19	Передвижение на лыжах слабой интенсивностью коньковым ходом	1		1	https://resh.edu.ru
20	Передвижение на лыжах средней интенсивностью коньковым ходом	1		1	https://resh.edu.ru
21	Переменная тренировка	1		1	https://resh.edu.ru
22	Длительная тренировка	1		1	https://resh.edu.ru
23	Передвижение на лыжах без палок	1		1	https://resh.edu.ru
24	Передвижение на лыжах в подъем на руках	1		1	https://resh.edu.ru
25	Силовая тренировка на лыжах	1		1	https://resh.edu.ru
26	Контрольная тренировка	1		1	https://resh.edu.ru
27	Правила соревнований по лыжным гонкам и биатлону	1			https://resh.edu.ru
28	Стрельба лежа в спокойном состоянии	1		1	https://resh.edu.ru
29	Стрельба лежа в спокойном состоянии	1		1	https://resh.edu.ru
30	Стрельба стоя в спокойном состоянии	1		1	https://resh.edu.ru
31	Стрельба стоя в спокойном состоянии	1		1	https://resh.edu.ru
32	Кросс-поход	1		1	https://resh.edu.ru
33	Спортивные игры	1		1	https://resh.edu.ru
34	Спортивные игры	1		1	https://resh.edu.ru

Поурочное планирование
11 класс

№ п/п	**Тема урока**	**Количество часов**			**Электронные цифровые образовательные ресурсы**
		Всего	**Контрольные работы**	**Практические работы**	
1	Правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях лыжной подготовкой	1			https://resh.edu.ru

	Правила безопасности при проведении стрелковой подготовке				
2	Ходьба в подъем с палками	1		1	https://resh.edu.ru
3	Равномерный бег слабой интенсивностью	1		1	https://resh.edu.ru
4	Равномерный бег средней интенсивностью	1		1	https://resh.edu.ru
5	Равномерный бег сильной интенсивностью	1		1	https://resh.edu.ru
6	Бег по пересеченной местности	1		1	https://resh.edu.ru
7	Силовые упражнения	1		1	https://resh.edu.ru
8	Спортивные игры	1		1	https://resh.edu.ru
9	Требования к подбору лыжного инвентаря, одежды и обуви Характеристика лыжных мазей и парафинов, их назначение. Технология смазки лыж	1			https://resh.edu.ru
10	Упражнения для развития скорости	1		1	https://resh.edu.ru
11	Комбинированный бег со сменой скорости	1		1	https://resh.edu.ru
12	Имитационные упражнения	1		1	https://resh.edu.ru
13	Шаговая имитация	1		1	https://resh.edu.ru
14	Прыжковая имитация	1		1	https://resh.edu.ru
15	Спортивные игры	1		1	https://resh.edu.ru
16	Техника способов передвижения на лыжах Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий	1			https://resh.edu.ru
17	Передвижение на лыжах слабой интенсивностью классическим ходом	1		1	https://resh.edu.ru
18	Передвижение на лыжах средней интенсивностью классическим ходом	1		1	https://resh.edu.ru
19	Передвижение на лыжах слабой интенсивностью коньковым ходом	1		1	https://resh.edu.ru
20	Передвижение на лыжах средней интенсивностью	1		1	https://resh.edu.ru

	коньковым ходом				
21	Переменная тренировка	1		1	https://resh.edu.ru
22	Длительная тренировка	1		1	https://resh.edu.ru
23	Передвижение на лыжах без палок	1		1	https://resh.edu.ru
24	Передвижение на лыжах в подъем на руках	1		1	https://resh.edu.ru
25	Силовая тренировка на лыжах	1		1	https://resh.edu.ru
26	Правила соревнований по лыжным гонкам и биатлону	1			https://resh.edu.ru
27	Стрельба лежа в спокойном состоянии	1		1	https://resh.edu.ru
28	Стрельба лежа в спокойном состоянии	1		1	https://resh.edu.ru
29	Стрельба лежа в спокойном состоянии	1		1	https://resh.edu.ru
30	Стрельба стоя в спокойном состоянии	1		1	https://resh.edu.ru
31	Стрельба стоя в спокойном состоянии	1		1	https://resh.edu.ru
32	Кросс-поход	1		1	https://resh.edu.ru
33	Спортивные игры	1		1	https://resh.edu.ru
34	Спортивные игры	1		1	https://resh.edu.ru

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

• Физическая культура, 10-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

• Физическая культура, 10-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://resh.edu.ru