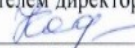


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Новоатъяловская средняя общеобразовательная школа»  
ул. Школьная, д. 20, с. Новоатъялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050  
тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: [novoat\\_school@inbox.ru](mailto:novoat_school@inbox.ru)  
ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

<b>РАССМОТРЕНО:</b> на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 30.08.2019	<b>СОГЛАСОВАНО:</b> заместителем директора по УВР  А.И.Кадырова	<b>УТВЕРЖДАЮ:</b> директор школы  Ф.Ф.Исхакова Приказ № 296-од от 30.08.2019
--	---	--

Рабочая

программа  
по учебному предмету физическая культура  
для 11 класса на 2019-2020 учебный год

Составитель РП

МухамедовРанисАнисович,  
учитель физической культуры

### **1. Требования к уровню подготовки выпускников.**

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности
- теоретические знания для выполнения нормативов комплекса ВФСК «ГТО»; ученик должен уметь:
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, комплексы ритмической и 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; ученик должен уметь 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.

### УЧАЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ УМЕТЬ ДЕМОНСТРИРОВАТЬ:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м., сек.	14,5	17,2
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	225	190
Силовые	Подтягивание из виса Отжимания	12 40	20
К выносливости	Бег 1000м, мин.	4,00	4,50

#### Двигательные умения, навыки и способности:

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5X2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1x1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

**В единоборствах:** проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

**В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 3), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с **региональными и национальными особенностями**, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

**Выпускник научится:**

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

7.1

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).
- **Выпускник получит возможность научиться:**
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физической активности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.
- овладеть знаниями о истории зарождения и развития ВФСК ГТО
- способность осуществлять судейство при приеме тестов ВФСК ГТО
- уметь планировать мероприятия для успешной сдачи ВФСК ГТО
- самостоятельной подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО

## **2. Содержание учебного предмета**

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности учащихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**



Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

-Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры. **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и

соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, 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).

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**

**Социокультурные основы.**  
Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурномассовое движения.

### **Психолого-педагогические основы.**

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

### **Медико-биологические основы.**

Физическая культура и основы 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. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа. ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ГИМНАСТИКА ПРИ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ; КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ХОДЬБА И БЕГ.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Спортивно-оздоровительная деятельность

### **Приемы саморегуляции.**

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

### **Баскетбол.**

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

### **Волейбол.**

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

### **Физкультурно – оздоровительная деятельность. Оздоровительные системы физического воспитания.**

Ритмическая гимнастика

Аэробика

Атлетическая гимнастика

### **Легкая атлетика.**

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

**Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».**

### **Прикладная физическая культура**

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

**Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; технико тактической подготовки в национальных видах спорта. (в ред. Приказа Минобрнауки России от 23.06.2015 N 609)**

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

№ урока	Название тем	Кол-во часов
1	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Влияние занятий легкой атлетикой на организм. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как форма соревновательной деятельности и тестирования.	1
2	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Развитие спорта в Тюменской области.	1
3	Физическая культура личности. Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВСК ГТО	1
4	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".	1
5	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» ВСК ГТО (практические навыки)	1
6	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» Теоретические знания выполнения нормативов ВФСК ГТО	1
7,	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов.	1
8	Биохимические основы прыжков. ОРУ. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых Тест на знание теоретических аспектов ВФСК ГТО	1
9	Метание гранаты. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний	1

	(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".	
10	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.	1
11	<b>РК.</b> Соревнования по легкой атлетике, рекорды спортсменов нашей области. ОРУ. Метание гранаты.	1
<b>12</b>	<b>Фктбол</b> Правила техники безопасности во время спортивных игр. Ведение мяча правой и левой ногой. Учебные игры 4х4.	1
13	Учебные игры 4х4. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности	1
14	Профилактика простуды. Удар поворотом правой и левой ногой. Учебные игры 4х4.	1
15	<b>Волейбол.</b> Инструктаж по ТБ.ОРУ. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар.	1
16	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
17	. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар.	1
	Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
18	Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
19	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.	1
20	Прямой нападающий удар через сетку.. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1

21	. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
22	. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
23	. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
24	Правила соревнований по волейболу Учебная игра. Развитие координационных способностей..	1
25	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Планирование и контроль при самостоятельных занятиях.	1
26	Инструктаж по ТБ.юноши Повороты в движении. Комплекс ритмической гимнастики. Основы знаний (теория) ВФСК ГТО	1
27	Висы и упоры.. Комплекс ритмической гимнастики.	1
28	<b>РК.</b> Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Тактическая и техническая подготовка в национальных видах спорта. ..	1
29	Развитие силы. Висы и упоры.	1
30	Развитие силы . Висы и упоры.	1
31	Способы регулирования массы тела человека. Висы и упоры.	1
32	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении.	1
33	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении.	1
35	Лазание по канату в два приема.	1

36	: Лазание по канату на скорость. Упражнения на перекладине	1
37	Развитие координационных способностей. Полоса препятствия	1
38	. Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения на перекладине. Акробатические упражнения. Комплексы общеразвивающих упражнений.	1
39	Акробатические упражнения. Комплексы общеразвивающих упражнений.	1
40	Акробатика: комбинация из разученных элементов Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
41	Акробатика: комбинация из разученных элементов Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
42	Акробатика: комбинация из разученных элементов Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
43	Акробатика: комбинация из разученных элементов Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
	Акробатика: комбинация из разученных элементов Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств.	
44	Элементы единоборств и самообороны.	1
45	Элементы единоборств и самообороны. юноши.	1
46	Элементы единоборств и самообороны. Тест на знание теоретических аспектов ВФСК ГТО	1

47	Инструктаж по Тб. <b>РК</b> Знаменитые лыжники Тюменской области. Одновременный одношажный ход. Попеременный 2хшажный ход. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км. Основы знаний (теория) ВФСК ГТО	1
48	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Коньковый ход. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО, т	1
49	Коньковый ход. Повторение. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3	1
50	Попеременный двухшажный и четырехшажный ходы. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км	1
51	Признаки утомления и переутомления. Меры по их предупреждению. Попеременный двухшажный и четырехшажный ходы. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км.	1
52	Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение в медленном темпе до 3-5 км	1
53	. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение в медленном темпе до 3-5км	1
54	Преодоление подъемов и препятствий.	1
55	Торможение и поворот «плугом». Прохождение в медленном темпе до 3 – 4 км	1
56	Поворот на месте махом. Прохождение в медленном темпе до 3 – 4 км	1
57	Обморожение и его профилактика. Прохождение дистанции 4 - 5 км.	1
58	Повороты упором. Прохождение в медленном темпе до 3 – 4 км.	1
59	Попеременные и одновременные ходы .Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение в медленном темпе до 3 – 4 км	1
60	Попеременные и одновременные ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение в медленном темпе до 3 – 4 км	1



61	Зачет. Гонка на 2 км. – Д. Гонка на 3 км. – Ю	1
62	Прохождение дистанции 4 км. Прохождение на результат по нормам ГТО	1
63	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	1
64	Подъемы, спуски, торможения.	1
65	Прохождение дистанции 5 км. Спуски в различных стойках.	1
66	Одновременные и попеременные ходы. Прохождение дистанции 3 – 4 км.	1
67	Зачет. Лыжные ходы.	1
68	Прохождение дистанции 5 км.	1
69	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 3 - 4 км.	1
70	Зачет. Гонка на 3 км. – Д. Гонка на 5 км. – Ю.	1
71	Подвижные игры. Эстафеты. Тест на знание теоретических аспектов ВФСК ГТО	1
72	Баскетбол. Правила техники безопасности. ОРУ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х ] х 2). Развитие скоростных качеств.	1
73	<b>РК</b> Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.	1
74	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. ОРУ. Совершенствование передвижений и остановок игрока.	1

75	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением ОРУ. Совершенствование передвижений и остановок игрока.	1
76	. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	1
77	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Учебные игры в баскетбол.	1
78	Развитие координационных качеств. Учебные игры в баскетбол.	1
79	Нападение против зонной защиты Нападение через заслон. Учебные игры в баскетбол.	1
80	Нападение против зонной защиты Нападение через заслон. Учебные игры в баскетбол.	1
81	Волейбол. Инструктаж по ТБ.ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1
82	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар.	
83	. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
84	. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
85	. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	1
86	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра	1
87	Правила соревнований.. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
88	Правила техники безопасности. ОРУ в движение. Прыжок в высоту с разбега (перешагивание). Теоретические знания для выполнения нормативов ВФСК ГТО	1
89	Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе, быстроте, выносливости, гибкости. ОРУ в движение. Прыжок в высоту с разбега (перешагивание). Подвижные игры. ВФСК ГТО (тест и нормативы)	1

90	Прыжок в высоту с разбега ( перешагивание). Подвижные игры.	1
91	Прыжок в высоту с разбега ( перешагивание). Подвижные игры.	1
92	. Прыжок в высоту с разбега ( перешагивание). Подвижные игры.(народные)	1
93	Прыжок в высоту с разбега ( перешагивание) – у . Подвижные игры. Достижения отечественных спортсменов. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. ВФСК ГТО (нормативы)	1
94	Прыжок в длину с разбега. <b>РК</b> Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.	1
95	Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".	
96	Прыжок в длину с разбега. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Правила закаливания. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".	1
97	. Метание гранаты 500 (700 ) с 2 – 3 шагов разбега. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".	1

98	<p>. Метание гранаты 500 (700 ) с 2 – 3 шагов разбега.</p> <p><b>РК</b>Подвижные игры. (народные). Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)"</p>	1
99	<p>.Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.</p> <p>Основные приемы самоконтроля во время самостоятельных занятий физкультурой и спортом.</p> <p>Дозирование нагрузки..</p>	1