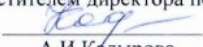
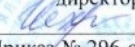


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Новоатъяловская средняя общеобразовательная школа»  
ул. Школьная, д. 20, с. Новоатъялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050  
тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: [novoat\\_school@inbox.ru](mailto:novoat_school@inbox.ru)  
ОКПО 45782046,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

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

Рабочая программа  
по учебному предмету физическая культура  
для 5 класса на 2019-2020 учебный год

Составитель РП

Мухамедов Ранис Анисович,  
учитель физической культуры

Год разработки - 2019

## 1. Планируемые результаты освоения программы

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. Механизмы формирования ключевых компетенций обучающихся

«Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно личностными, метапредметными, предметными и результатами.

Личностные результаты воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, -чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; - усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; -воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

-формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- 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;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 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;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

#### ***В области познавательной культуры:***

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

#### ***В области нравственной культуры:***

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

***В области трудовой культуры:***

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:***

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:***

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- 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. Знания о физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением

программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

***В области нравственной культуры:***

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:***

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:***

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:***

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

#### ***В области физической культуры:***

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

#### ***В области познавательной культуры:***

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

#### ***В области нравственной культуры:***

- 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.

***В области трудовой культуры:***

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области эстетической культуры:***

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

***В области физической культуры:***

- 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.

## 2. Содержание программного материала

### **Знания о физической культуре**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. 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. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**



Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно ориентированная подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости координации движений.

Футбол Развитие быстроты и выносливости.

**Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»(ГТО)**

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

| №  | Тема урока  | Количество часов |
|----|---|------------------|
| 1  | Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетики.<br><b>РКИ</b> История развития физической культуры. Олимпийские игры древности.  | 1                |
| 2  | Высокий старт 15-30 м., бег с ускорением 30-50 м. Круговая эстафета. СБУ. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра "Бег с флажками». «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ,предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»(ГТО-3) | 1                |
| 3  | Учетный. Бег на результат (60м). СБУ. Развитие скоростных возможностей. Подвижная игра "Разведчики и часовые". Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ,предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»(ГТО-3)                           | 1                |
| 4  | Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги", . Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 6-8 шагов. ОРУ в движении. Подвижная игра "Попади в мяч". СБУ.   | 1                |
| 5  | . Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ,предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»(ГТО-3)<br>Прыжок с 7-9 шагов разбега.. ОРУ. СБУ. Подвижная игра "Кто дальше бросит". Развитие скоростных качеств                              | 1                |
| 6  | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание мяча в вертикальную цель (1x1) с 6-8 м. ОРУ в движении. СБУ. Подвижная игра "Метко в цель". Развитие скоростно-силовых качеств  | 1                |
| 7  | Учетный. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание мяча в горизонтальную цель (1x1) с 6-8 м. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств   | 1                |
| 8  | Метание мяча в горизонтальную цель (1x1) с 6-8 м. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств  | 1                |
| 9  | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ,предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»(ГТО-3)  | 1                |
| 10 | Бег в равномерном темпе. Бег 1200 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра "Салки"   | 1                |
| 11 | Бег на результат 1000 метров Бег в равномерном темпе. Бег 1200 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра "Салки"  | 1                |
| 12 | <b>Футбол.</b> Инструктаж по технике безопасности. Стойка игрока.   | 1                |

|    |  |   |
|----|--|---|
|    | Перемещения в стойке. Ведения мяча по прямой.  |   |
| 13 | Стойка игрока.<br>Перемещения в стойке. Ведения мяча по прямой   | 1 |
| 14 | История развития футбола. Ведения мяча по прямой с изменением направления и скорости.<br>1 Удары по воротам.   | 1 |
| 15 | Ведения мяча по прямой с изменением направления и скорости. Удары по воротам   | 1 |
| 16 | Игра в футбол. по упрощенным правилам. Развитие физических качеств. Удары по воротам указанными способами. Комбинация из освоенных элементов. Игра.            | 1 |
| 17 | <b>Гимнастика.</b> История развития гимнастики.<br>Утренняя гимнастика и ее значение для организма..   | 1 |
| 18 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастики. ОРУ с гимнастическими палками.  | 1 |
| 19 | Строевые упражнения. Развитие силовых способностей   | 1 |
| 20 | Перестроения в движении. ОРУ с предметами.   | 1 |
| 21 | Акробатические упражнения. Подтягивание в висе. Подвижная игра "Прыжок за прыжком". Развитие силовых способностей.   | 1 |
| 22 | Акробатические упражнения. Подтягивание в висе. Подвижная игра "Прыжок за прыжком". Развитие силовых способностей.   | 1 |
| 23 | Акробатические упражнения. Подтягивание в висе. Подвижная игра "Прыжок за прыжком". Развитие силовых способностей.   | 1 |
| 24 | Висы и упоры. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра "Прыгуны и пятнашки". Развитие силовых способностей.   | 1 |
| 25 | Висы и упоры. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра "Прыгуны и пятнашки". Развитие силовых способностей.   | 1 |
| 26 | Висы и упоры. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра "Прыгуны и пятнашки". Развитие силовых способностей.   | 1 |
| 27 | Акробатические комбинации. Ритмическая гимнастика.<br><b>РК</b> Элементы народных танцев.  | 1 |
| 28 | Комплекс упражнений на осанку. Развитие двигательных качеств.  | 1 |
| 29 | <b>Волейбол.</b> Инструктаж по технике безопасности. История игры.   | 1 |
| 30 | Передача мяча двумя руками сверху вперед. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Подвижная игра "Пасовка волейболистов".  | 1 |
| 31 | Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Встречная эстафета. Подвижная игра с элементами в/б "Летучий мяч". | 1 |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 32 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б "Летучий мяч".                     | 1 |
| 33 | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.   | 1 |
| 34 | Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.  | 1 |
| 35 | Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.  | 1 |
| 36 | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.   | 1 |
| 37 | Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Оценка техники нижней прямой подачи   | 1 |
| 38 | Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Оценка техники  | 1 |
| 39 | <b>Лыжная подготовка.</b><br>Тюменские спортсмены на олимпийских играх<br>Требования к одежде и обуви на уроках лыжной подготовки. Подъем «елочкой» ,торможение и поворот упором.                           | 1 |
| 40 | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км   | 1 |
| 41 | Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции 2 км  | 1 |
| 42 | Одновременный двухшажный ход Прохождение дистанции 1 км.. Игра «Кто дальше прокатится   | 1 |
| 43 | Одновременный двухшажный ход . Пройти дистанцию 800-1000м.Игра «Кто дальше прокатится   | 1 |
| 44 | Подъем «елочкой». Торможение «упором»   | 1 |
| 45 | Подъем «елочкой». Торможение «упором»<br>Поворот «упором»   | 1 |
| 46 | Прохождение дистанции до 3 км   | 1 |
| 47 | Прохождение дистанции 2 км на время. Подвижная игра, эстафета .   | 1 |
| 48 | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ,предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»(ГТО-3) по лыжной подготовке                       | 1 |
| 49 | <b>Баскетбол.</b> Инструктаж по технике безопасности. Истрия развития баскетбола.   | 1 |
| 50 | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | 1 |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 51 | . Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча и передача двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств1   | 1 |
| 52 | Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча и передача двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств  | 1 |
| 53 | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.   | 1 |
| 54 | Остановка в два шага.. Бросок одной рукой от плеча. Вырывание мяча.   | 1 |
| 55 | Остановка в два шага.. Бросок одной рукой от плеча. Вырывание мяча.   | 1 |
| 56 | Бросок мяча после ведения. Игра в баскетбол 3х3   | 1 |
| 57 | Бросок мяча после ведения. Игра в баскетбол 3х3   | 1 |
| 58 | Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств   | 1 |
| 59 | Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности.  | 1 |
| 60 | Равномерный бег 12 минут. ОРУ. СБУ. Преодоление препятствий. Подвижная игра "Разведчики и часовые". Развитие выносливости   | 1 |
| 61 | Равномерный бег 13 минут. ОРУ. СБУ. Подвижная игра "Посадка картошки". Развитие выносливости  | 1 |
| 62 | Равномерный бег 15 минут. ОРУ. СБУ. Подвижная игра "Салки маршем". Развитие выносливости  | 1 |
| 63 | Бег 1000 м. на время. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ,предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»(ГТО-3) по лыжной подготовке                                      | 1 |
| 64 | Высокий старт .Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ  | 1 |
| 65 | Учетный. Бег на результат 60 м. СБУ. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом "перешагивание   | 1 |
| 66 | Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом "перешагивание" (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.  | 1 |
| 67 | Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом "перешагивание" (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.<br><b>РК</b> Олимпийские игры современности. Достижения наших спортсменов. | 1 |
| 68 | Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня. Правила закаливания. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ,предусмотренных Всероссийским   | 1 |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»(ГТО-3)<br>по лыжной подготовке |  |
|--|---|--|