

Рабочая программа

по учебному предмету физическая культура

для 10 класса на 2019-2020 учебный год

Составитель РП

Рахимов Махтум Маскутович,

учитель физической культуры

Год разработки - 2019

**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  Сгибание разгибание рук | 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); ме тать теннисный мяч в вертикальную цель lxl 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 самосо вершенствования, 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 дли ну 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 выпол нении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физическойподготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с ***региональными и национальными особенностями****, определяют региональные и мест ные органы управления физическим* воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (ма териал 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);
* 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 физкультурной деятельности, 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 сдаче 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, приобретается 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 брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (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 физкультурноспортивным 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.. 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 | Развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВСК ГТО | 1 |
| 4 | Физическая культура личности.  Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВСК ГТО | 1 |
| 5 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 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.  . Развитие скоростно-силовых качеств.  Тест на знание теоретических аспектов ВФСК ГТО | 1 |
| 8 | Биохимические основы прыжков. ОРУ. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. | 1 |
| 9 | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты. (Тест – по нормам ВФСК ГТО). | 1 |
| 10 | Биохимическая основа метания мяча. ОРУ. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.  Кросс по пересеченной местности с  элементами спортивного ориентирования. | 1 |
| 11 | **РК.** Соревнования по легкой атлетике, рекорды спортсменов нашей области. ОРУ. Метание гранаты. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег по нормам ВФСК ГТО. (Тест по нормам ВФСК ГТО) | 1 |
| 12 | **Футбол**  Правила техники безопасности во время спортивных игр. Ведение мяча правой и левой ногой. Учебные игры 4х4. | 1 |
| 13 | Профилактика близорукости. Передача мяча в парах правой и левой ногой. 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 | **Волейбол.** Инструктаж по ТБ.ОРУ. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими. | 1 |
| 16 | Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. 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 | Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 20 | Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 21 | Верхняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 22 | Верхняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 23 | Верхняя игра. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 24 | ОРУ. Правила соревнований по волейболу. | 1 |
| 25 | Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Планирование и контроль при самостоятельных занятиях. | 1 |
| 26 | **Гимнастика**. Инструктаж по ТБ. Формирования правилього телосложения. | 1 |
| 27 | Профилактика юношеского травматизм: Повороты в движении. ОРУ на месте. Развитие силы. Комплекс ритмической гимнастики. | 1 |
| 28 | **РК**. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Тактическая и техническая подготовка в национальных видах спорта. .. Висы и упоры. Развитие гибкости и силовых способностей. | 1 |
| 29 | Висы и упоры. Развитие гибкости и силовых способностей. | 1 |
| 30 | Висы и упоры. Развитие гибкости и силовых способностей. | 1 |
| 31 | Висы и упоры. Развитие гибкости и силовых способностей. | 1 |
| 32 | Висы и упоры. Развитие гибкости и силовых способностей. | 1 |
| 33 | Висы и упоры. Развитие гибкости и силовых способностей. | 1 |
| 34 | Висы и упоры. Развитие гибкости и силовых способностей. |  |
| 35 | Висы и упоры. Развитие гибкости и силовых способностей. | 1 |
| 36 | Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте.  Акробатические упражнения. | 1 |
| 37 | Акробатические упражнения. | 1 |
| 38 | Акробатические упражнения. | 1 |
| 39 | Акробатические упражнения. | 1 |
| 40 | Акробатические комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через козла. | 1 |
| 41 | Акробатические комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через козла. | 1 |
| 42 | Акробатические комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через козла. | 1 |
| 43 | Акробатические комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через козла. | 1 |
|  |  |  |
| 44 | Элементы единоборств и самообороны. | 1 |
| 45 | Элементы единоборств и самообороны. | 1 |
| 46 | Элементы единоборств и самообороны. | 1 |
| 47 | Лыжная подготовка. Инструктаж по Т\б.  **РК** Знаменитые лыжники Тюменской области. Основы знаний (теория) ВФСК ГТО Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. | 1 |
| 48 | Коньковый ход. Повторение. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО, | 1 |
| 49 | Коньковый ход. Повторение. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км | 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.  Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км. | 1 |
| 52 | Одновременный одношажный и одновременный двухшажный ходы.  Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км | 1 |
| 53 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 | 1 |
| 54 | Преодоление подъемов и препятствий. | 1 |
| 55 | Торможение и поворот «плугом». Прохождение в медленном темпе до 3 – 4 к | 1 |
| 56 | Поворот на месте махом. Прохождение в медленном темпе до 3 – 4 | 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 | Прохождение дистанции 2 и 3 км на результат. | 1 |
| 62 | Прохождение дистанции 4 км. Прохождение на результат (по нормативам ГТО ) | 1 |
| 63 | Коньковый ход. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. | 1 |
| 64 | Подъемы, спуски, торможения. Коньковый ход | 1 |
| 65 | Прохождение дистанции 5 км. Спуски в различных стойках. | 1 |
| 66 | Одновременные и попеременные ходы. Прохождение дистанции 3 – 4 км. | 1 |
| 67 | 3ачет. 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 | 3ачет. Прохождение дистанции 3 и 5 км | 1 |
| 71 | Подвижные игры. Эстафеты. Тест на знание теоретических аспектов ВФСК ГТО | 1 |
| 72 | **Баскетбол.** Правила техники безопасности. | 1 |
| **73** | **РК.**Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. ОРУ. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. | 1 |
| 74 | Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с со- | 1 |
|  | противлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. |  |
| 75 | . Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. | 1 |
| 76 | Правила судейства по баскетболу. ОРУ.. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. | 1 |
| 77 | Учебные игры в баскетбол.. Нападение против зонной защиты Нападение через заслон. | 1 |
| 78 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. | 1 |
| 79 | . Учебные игры в баскетбол.  Нападение против зонной защиты Нападение через заслон. | 1 |
| 80 | Учебная игры в баскетбол.. Правила соревнований. Жесты судьи. | 1 |
| **81** | **Волейбол.** Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. | 1 |
| 82 | Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |  |
| 83 | Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная гра. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 84 | Санитарно-гигиенические требования к местам проведения занятий.. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.  Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 85 | .Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 86 | Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 87 | Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 88 | **Легкая атлетика.** Правила техники безопасности. ОРУ в движение. Прыжок в высоту с разбега  (перешагивание). Теоретические знания для выполнения нормативов ВФСК ГТО | 1 |
| 89 | . Прыжок в высоту с разбега (перешагивание). Подвижные игры. ВФСК ГТО (тест и нормативы) | 1 |
| 90 | ОРУ в движение. 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 | 1 |
| 93 | Прыжок в высоту с разбега ( перешагивание) – у . Подвижные игры  **РК** Достижения отечественных спортсменов. | 1 |
| 94 | Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)". | 1 |
| 95 | **РК** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. | 1 |
| 96 | Правила закаливания. .Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| 97 | . **РК** Метание гранаты 500 (700 ) с 2 – 3 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега. Тактическая и техническая подготовка в национальных видах спорта – метание. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)". | 1 |
| 98 | **РК** Метание гранаты 500 (700 ) с 2 – 3 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега. Тактическая и техническая подготовка в национальных видах спорта – метание. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)". | 1 |
| 99 | Кросс по пересеченной местности с  элементами спортивного ориентирования.  Выполнение видов испытаний ВФСК ГТО | 1 |
| 100 | Кросс по пересеченной местности с  элементами спортивного ориентирования.  Подготовка к выполнению видов испытаний ВФСК ГТО | 1 |
| 101 | Кросс по пересеченной местности с  элементами спортивного ориентирования.  Выполнение видов испытаний ВФСК ГТО | 1 |
| **102** | **РК** Подвижные игры (народные игры)  Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)". | 1 |