

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
ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

РАСМОТРЕНО: на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 30.08.2019	СОГЛАСОВАНО: заместителем директора по УВР _____ А.И.Кадырова	УТВЕРЖДАЮ: 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

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 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);

- 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 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, 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, физкультурминуток, физкультурпауз, 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 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 часо в
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 шагов. Тест на знание теоретических аспектов ВФСК ГТО	1
9	Метание гранаты. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".	1

10	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.	1
11	РК. Соревнования по легкой атлетике, рекорды спортсменов нашей области. ОРУ. Метание гранаты.	1
12	Фктбол 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	Волейбол. 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	РК. 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 Т\б. РК 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.	1

	Коньковый ход. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО, г	
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
5 8	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
6 5	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	РК 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. РК 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	Метание гранаты 500 (700) с 2 – 3 шагов разбега. РК 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)"	1

99	.Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Основные приемы самоконтроля во время самостоятельных занятий физкультурой и спортом. Дозирование нагрузки.	1
----	---	---