

Приложение к приказу
МАОУ Сорокинской СОШ №3
от 02.07.2021 г. № 126-ОД

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса
на 2021-2022 учебный год

1. Планируемые предметные результаты освоения физической культуры

11 класса

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 учеником класса.

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

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении 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 пере движений;
- 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.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, 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 обучающихся.

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 долгую 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:

умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
 - знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
 - характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
 - характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Демонстрировать

Физические способности	Физические Упражнения	юноши	девушки
Скоростные	Бег 30м	4,5	5,0
	Бег 100м	14,1	16,9
Силовые	Подтягивание на в\перекладине	10	
	Подтягивание на н\перекладине		14

	Прыжок в длину с места, см	230	175
Выносливость	Кроссовый бег 2 км (мин.) Кроссовый бег 3 км (мин.)	13,50	10. 00

Уровень физической подготовленности учащихся 17 лет (11 класс)

способности	К.у. (тесты)	уровень					
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
		юноши			девушки		
Скоростные	Бег 30м	5,2	5,1	4,4	6,1	5,9	4,8
Координационные	Челн. Бег 3x10м	8,2	8,0	7,3	9,7	9,3	8,4
Скоростно-силовые	Длина с\м	180	195	210	160	170	200
Выносливость	6-минутный бег	1100	1350	1500	900	1050	1300
Гибкость	Наклон вперёд	5	9	15	7	12	20
силовые	Подтягивание на высокой перекладине	4	8	11			
	Подтягивание на низкой перекладине				6	13	18

Формы и средства контроля (учебные нормативы для учащихся 11 класса)

Текущий и итоговый. Проводится в виде тестов с дифференцированным оцениванием, в виде соревнований (зачётный урок).

Контрольные упражнения	юноши			девушки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30м	4,8	4,7	4,5	5,2	5,0	4,8
Бег 100м	14,1	13,9	13,7	17,3	17,1	16,9
Челночный бег 3x10м	8,2	8,0	7,3	9,7	9,3	8,4
Кросс 1000м	5,20	4,50	4,20	5,40	5,20	4,50

Кросс 2000м	Без учёта времени					
Прыжки в длину с места	195	200	210	155	165	170
Прыжки в длину с разбега	295	300	315	255	265	275
Метание малого мяча на дальность	32	38	45	18	22	28
Вис на согнутых руках	17	30	37	15	23	31
Подтягивание в висе	4	8	11	6	13	18
Сгибание-разгибание рук	22	29	35	12	15	17

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

На изучение раздела: "Знания о физической культуре" не выделено отдельных часов, а изучается модульно в течение уроков по другим темам.

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.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Оздоровительные системы физического воспитания.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Раздел: «Легкая атлетика»

На совершенствование техники спринтерского бега. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. На совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин.. Бег на 3000 м. Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м. На совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. На совершенствования техники метания в цель и на дальность. Метание мяча 150 г с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м.. Метание гранаты 500—700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м.

Раздел: «Лыжная подготовка»

Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км. Упражнения общей физической подготовки.

Раздел: " Гимнастика с основами акробатики "

На совершенствование строевых упражнений. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами. С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами. Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до села ноги врозь, соскок махом назад. Вис прогнувшись, вис согнувшись, подтягивание на согнутых руках.. На освоение и совершенствование опорных прыжков. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120—125 см (11 кл.). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). На освоение и совершенствование акробатических упражнений. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально –ориентировочные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Раздел: «Спортивные игры»

Баскетбол. На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. На совершенствование ловли и передач мяча. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). На совершенствование техники ведения мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. На совершенствование техники бросков мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. На совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Волейбол. На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. На совершенствование техники приема и передач мяча. Варианты техники приема и передач мяча. На совершенствование техники подач мяча. Варианты подач мяча. На совершенствование техники нападающего удара. Варианты нападающего удара через сетку. На совершенствование техники защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. На совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам

Футбол. На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. На совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью. На совершенствование техники ведения мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. На совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). На совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. На совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию ритму)

Прикладная физическая подготовка

Раздел: Кроссовая подготовка

Кросс по пересеченной местности, преодоление горизонтальных препятствий, учет бега 3000 метров – мальчики, девочки - 2000 метров, уметь пробегать равномерном темпе 20 минут Кроссовый бег: юноши —3 км, девушки — 2 км уметь пробегать равномерном темпе 20 минут. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре;

Национально-региональный компонент государственного образовательного стандарта по учебному предмету «Физическая культура» разработан в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», региональным Законом «Об образовании», с учетом основных направлений модернизации общего образования и является основой для разработки учебных планов по предмету в образовательных учреждениях.

Темы РК на уроках физической культуры:

№ п/п	Номер урока	Тема регионального компонента
1.	2	Легендарные спортсмены Тюменской области
2.	25	Тюменские команды по волейболу
3.	76	Олимпийские чемпионы и призеры Тюменской области
4.	93	Легкоатлеты Тюменской области
5.	96	Спортсмены нашего села

3. Тематическое планирование

Наименование раздела	Тема уроков	Номер урока	Воспитательный компонент раздела	Примечание (региональный компонент)
Легкая атлетика 12 часов	Инструктаж по Т.Б. Высокий и низкий старт	1	- формирует характер, закаляет волю человека, приучает его не бояться трудностей, а смело их преодолевать. - воспитывает ответственность за полученное дело.	Легендарные спортсмены Тюменской области
	Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег. Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции	2		
	Низкий старт. Бег на результат 100 м. Подготовка к выполнению нормативов,	3		

	предусмотренных ВФСК ГТО.			
	Прыжок в длину Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	4		
	Прыжки в длину. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия.	5		
	Прыжок в длину на результат. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	6		
	Метание гранаты. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	7		
	Метание гранаты. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	8		
	Метание гранаты на дальность. Совершенствование техники упражнений в технической и тактической подготовки в национальных видах спорта	9		
	Бег по пересеченной местности	10		
	Бег по пересеченной местности.	11		
	Бег 3000 метров (мальчики), 2000 метров (девочки)	12		
Футбол 4 часов	Введение. История футбола. Стойки игрока.	13	- воспитать согласованность действий при взаимодействии игроков. - формирование умения проявлять	
	Ведение мяча по прямой	14		
	Удары по воротам	15		

	Удары по воротам Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (футболе, мини-футболе)	16	дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели	
Спортивные игры: волейбол 26 часов	Стойки и передвижения, повороты, остановки	17	- развитие координации, силы, скорости, выносливости; - содействовать формированию чувства ответственности, коллективизма, воспитывать упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями, развивать интеллект. - содействовать достижению гармоничности в физическом развитии.	
	Прием и передача мяча: сверху двумя руками в движении передачи мяча над собой	18		
	Приема и передачи мяча: сверху двумя руками в движении, передачи мяча над собой	19		
	Нижняя прямая подача	20		
	Передача мяча сверху	21		
	Передача мяча сверху двумя руками через сетку	22		
	Прием мяча снизу	23		
	Прием мяча снизу	24		
	Нижняя прямая подача	25		
	Передача мяча сверху	26		
	Передача мяча сверху двумя руками через сетку	27		
	Прием мяча снизу	28		
	Прием мяча снизу	29		
	Учебная игра	30		
	Прямой нападающий удар через сетку	31		
	Прямой нападающий удар через сетку	32		
	Групповое блокирование	33		
	Групповое блокирование	34		
	Верхняя прямая подача	35		
	Верхняя прямая подача	36		
Учебная игра	37			
Учебная игра	38			
Учебная игра	39			
				Тюменские команды по волейболу

	Учебно – тренировочная игра	40		
	Учебно – тренировочная игра	41		
	Учебно – тренировочная игра Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе)	42		
Лыжная подготовка 16 часов	Попеременный двухшажный ход .Т.Б. при занятиях лыжной подготовке	43	- Воспитывать гармонично развитую во всех направлениях личность; - Воспитывать ответственность за личные вещи и школьный инвентарь; - Воспитывать ответственность за оздоровление своего организма (пребывание на свежем воздухе – закаливание)	
	Попеременный двухшажный ход.	44		
	Одновременный двухшажный	45		
	Переход с одного хода на другой	46		
	Одноопорное скольжение. Переход с одного хода на другой	47		
	Переход с одного хода на другой	48		
	Отталкивание палочками в одновременном одношажном ходе	49		
	Одновременный одношажный ход	50		
	Спуски с гор. Одновременный одношажный ход	51		
	Подъемы и спуски. Одновременный бесшажный ход	52		
	Преодоление уклонов	53		
	Спуски и подъёмы	54		
	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	55		
	Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	56		
	Прохождение дистанции 2 -3 км. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	57		
Прохождение дистанции 5км. Подготовка к	58			

	выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.			
Гимнастика 13 часов	Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	59	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать умение проявлять дисциплинированность - Умение видеть и чувствовать красоту движения - воспитывать умение проявлять дисциплинированность. - воспитывать умение видеть и чувствовать красоту движения - воспитывать устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям физкультурой и спорта. 	
	Строевые упражнения. Акробатика	60		
	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Акробатика	61		
	ОРУ на развитие гибкости Атлетическая гимнастика: упражнения с дополнительным отягощением локального воздействия на мышечные группы	62		
	Длинный кувырок. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	63		
	Кувырок вперед и назад, перекат в стойку на лопатках. Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа	64		
	Кувырок вперед и назад, перекат в стойку на лопатках. Ритмическая гимнастика: упражнения, выполняемые с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	65		
	Стойка на голове с согнутыми ногами(м), "мост" из положения стоя(д). Гимнастика при умственной и физической деятельности	66		
	Стойка на голове с согнутыми ногами(м), "мост" из положения стоя(д). Комплексы упражнений адаптивной физической культуры	67		
Подтягивания на перекладине. Лазание по канату	68			

	Опорные прыжки. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	69		
	Опорные прыжки, подтягивание на высокой и низкой перекладине. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	70		
	Развитие гибкости, опорные прыжки.	71		
Спортивные игры: баскетбол 15 часов	Введение. История баскетбола. Ведение баскетбольного мяча	72	- воспитание дисциплинированности на уроке, - воспитание доброжелательного отношения к товарищам, - воспитание бережного отношения к школьному имуществу	
	Ведение мяча с изменением высоты отскока	73		
	Передача мяча	74		
	Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках	75		
	Бросок двумя руками от головы	76		
	Ловля и передача мяча в движении	77		
	Ловля и передача мяча в прыжке	78		
	Нападение быстрым прорывом	79		
	Подбор мяча, нападение быстрым прорывом	80		
	Отрыв, нападение быстрым прорывом	81		
	Персональная зонная защита	82		
	зонная защита 5*5	83		
	Тактика в нападении в баскетболе	84		
	Учебно – тренировочная игра на одно кольцо.	85		
Учебно – тренировочная игра 5х5. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в игре баскетбол	86			
Легкая	Прыжки в высоту способом	87	- формирует характер, закаляет	

атлетика 7 часов	«перешагивания». Физическая культура и основы здорового образа жизни.		волю человека, приучает его не бояться трудностей, а смело их преодолевать. - воспитывает ответственность за полученное дело.	
	Эстафетный бег. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетию.	88		
	Бег 60 метров. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО. Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции.	89		
	Бег на результат 100 метров. Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	90		
	Метание гранаты на дальность. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.	91		
	Соревнования по легкой атлетике. Тест на знание теории. Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину и высоту с разбега.	92		
	Эстафетный бег. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта	93		Легкоатлеты Тюменской области
Кроссовая подготовка 9 часов	Бег по пересеченной местности. Индивидуальная подготовка и требование безопасности.	94	-Воспитание ценностного отношения к ЗОЖ, трудолюбия, волевых качеств. -Формирование навыков сотрудничества в разных	
	Бег 2000, 3000 метров. Народная игра лапта, перебежка.	95		

Бег по пересеченной местности. Народная игра лапта, осаливание.	96	ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Спортсмены нашего села
Бег с преодолением вертикальных препятствий. Народная игра лапта, удар свечкой.	97		
Бег с преодолением вертикальных препятствий. Флорбол.	98		
Бег 100 метров. Подготовка к выполнению нормативов предусмотренных ВФСК ГТО	99		
Бег с преодолением вертикальных препятствий. Флорбол. Командные действия в игре.	100		
Бег с преодолением вертикальных препятствий. Учебная игра в лапту по правилам.	101		
Бег 3000 м. на результат. Подвижные игры.	102		

