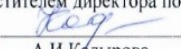


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Новоатъяловская средняя общеобразовательная школа»  
ул. Школьная, д. 20, с. Новоатъялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050  
тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: novoat\_school@inbox.ru  
ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП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

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

Рабочая программа  
по учебному предмету физическая культура  
для 7 класса на 2019-2020 учебный год

Составитель РП

Мухамедов Ранис Анисович,  
учитель физической культуры

Год разработки – 2019

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

Личностные результаты воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству,

- чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; - усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; - готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, 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 передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

### ***В области коммуникативной культуры:***

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

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

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. Знания о физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего 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** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

***В области познавательной культуры:***

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

#### ***В области трудовой культуры:***

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

#### ***В области эстетической культуры:***

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

#### ***В области коммуникативной культуры:***

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

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

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## 1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2. Содержание программного материала

#### **Знания о физической культуре**

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

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

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

Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

#### **Способы двигательной деятельности**



**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.** Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО

**Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.** Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

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

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

Ритмическая гимнастика (девочки)

Элементы единоборств, самообороны и страховки

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

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

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО

Спортивные игры. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Гимнастика с основами акробатики. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости координации движений.

Футбол Развитие быстроты и выносливости.

## 2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ

| № урока | Тема урока                                                                                                                                                                                                                      | Количество часов |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1       | <b>Легкая атлетика</b> . Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетики. Предупреждение травматизма и оказание первой медицинской помощи.                                                                       | 1                |
| 2       | Влияние занятий легкой атлетикой на организм. Спринтерский бег. Техника низкого старта                                                                                                                                          | 1                |
| 3       | Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).<br><b>РК</b> Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. | 1                |

|    |                                                                                                                                                                                                                               |   |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|    | Спринтерский бег,                                                                                                                                                                                                             |   |
| 4  | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Олимпийские игры в древности и современности.              | 1 |
| 5  | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Прыжок в длину с разбега способом «согну ноги» с 7-8 шагов | 1 |
| 6  | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Прыжок в длину с разбега способом «согну ноги» с 7-8 шагов | 1 |
| 7  | Эстафетный бег.<br><b>РК</b> Вклад тюменских спортсменов на олимпийских играх.                                                                                                                                                | 1 |
| 8  | Метание малого мяча на дальность. Развитие физических качеств.                                                                                                                                                                | 1 |
| 9  | Метание малого мяча на дальность. Развитие физических качеств.                                                                                                                                                                | 1 |
| 10 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Развитие выносливости                                                                                                                                                     | 1 |
| 11 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Развитие выносливости                                                                                                                                                     | 1 |
| 12 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Развитие выносливости.                                                                                                                                                    | 1 |
| 13 | <b>Волейбол.</b> Инструктаж о технике безопасности на занятиях спортигр.<br>РК. История развития волейбола. Технические элементы волейбола                                                                                    | 1 |
| 14 | История возникновения и развития игры волейбол.                                                                                                                                                                               | 1 |
| 15 | Прием мяча сверху и снизу. Нижняя прямая подача                                                                                                                                                                               | 1 |
| 16 | Прием мяча сверху и снизу. Нижняя прямая подача                                                                                                                                                                               | 1 |
| 17 | Прием мяча сверху и снизу. Нижняя прямая подача                                                                                                                                                                               | 1 |
| 18 | Боковая прямая подача. Прием мяча с подачи Отбивание мяча кулаком через сетку                                                                                                                                                 | 1 |
| 19 | Боковая прямая подача. Прием мяча с подачи Отбивание мяча кулаком через сетку                                                                                                                                                 | 1 |
| 20 | Боковая прямая подача. Прием мяча с подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку.                                                                                                                                               | 1 |

|    |                                                                                                                                                                                                                      |   |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 21 | Учебная игра в волейбол Совершенствование технических элементов.                                                                                                                                                     | 1 |
| 22 | Взаимодействие игроков в команде. Учебная игра.                                                                                                                                                                      | 1 |
| 23 | Учебная игра волейбол                                                                                                                                                                                                | 1 |
| 24 | Учебная игра волейбол                                                                                                                                                                                                | 1 |
| 25 | <b>Гимнастика.</b> Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастики.<br><b>РК</b> История развития гимнастики.. Основные правила соревнований<br>Строевые упражнения.                                       | 1 |
| 26 | Акробатические упражнения. Висы и упоры.                                                                                                                                                                             | 1 |
| 27 | Акробатические упражнения. Висы и упоры.                                                                                                                                                                             | 1 |
| 28 | Акробатические упражнения. Висы и упоры.                                                                                                                                                                             | 1 |
| 29 | Акробатические упражнения. Висы и упоры.<br>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных<br>Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»<br>(ГТО). | 1 |
| 30 | Акробатические упражнения. Висы и упоры.<br>Лазание по канату Преодоление полосы препятствий.                                                                                                                        | 1 |
| 31 | Опорные прыжки. Прыжок через козла согну ноги , прыжок через козла боком.<br>Развитие силовых способностей.<br>Акробатические упражнения. Элементы единоборств и самостраховки                                       | 1 |
| 32 | Опорные прыжки. Прыжок через козла согну ноги , прыжок через козла боком<br>Развитие силовых способностей.<br>Акробатические упражнения. Элементы единоборств и самостраховки                                        | 1 |
| 33 | Опорные прыжки. Прыжок через козла согну ноги , прыжок через козла боком.<br>Развитие силовых способностей.<br>Акробатические упражнения. Элементы единоборств и самостраховки                                       | 1 |

|    |                                                                                                                                                                                                         |   |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|    |                                                                                                                                                                                                         |   |
| 34 | <b>Лыжная подготовка.</b> Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки. 1<br><b>РК.</b> Тюменские лыжники и биатлонисты на олимпийских играх.                                       | 1 |
| 35 | Попеременный двухшажный ход                                                                                                                                                                             | 1 |
| 36 | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км                                                                                                                                                 | 1 |
| 37 | Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении                                                                                                                                          | 1 |
| 38 | Попеременный двухшажный ход. Подъем в гору скользящим шагом                                                                                                                                             | 1 |
| 39 | Одновременный одношажный ход.                                                                                                                                                                           | 1 |
| 40 | Одновременный одношажный ход                                                                                                                                                                            | 1 |
| 41 | Подъем «полуелочкой». Спуски с горы.<br>Коньковый ход                                                                                                                                                   | 1 |
| 42 | Подъем «полуелочкой». Спуски с горы.<br>Коньковый ход<br>Техника торможения и поворота упором                                                                                                           | 1 |
| 43 | Техника преодоления бугров и впадин. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). | 1 |
| 44 | Коньковый ход. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).1                      | 1 |
| 45 | Прохождение дистанции 2 и 3 км                                                                                                                                                                          | 1 |
| 46 | <b>Баскетбол.</b> Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Основные правила проведения соревнований                                                                                  | 1 |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                            |   |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 47 | Бег с изменением направления и скорости. Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствия.                                                                                                                                                      | 1 |
| 48 | Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча с отскоком от пола. Передача при встречном движении.                                                                                                                                                     | 1 |
| 49 | Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Бросок мяча по кольцу после ведения.                                                                                                                                                                         | 1 |
| 50 | Вырывание и выбивание мяча.                                                                                                                                                                                                                                | 1 |
| 51 | Вырывание и выбивание мяча.                                                                                                                                                                                                                                | 1 |
| 52 | Штрафной бросок.                                                                                                                                                                                                                                           | 1 |
| 53 | Учебная игра в баскетбол. Правила судейства.                                                                                                                                                                                                               | 1 |
| 54 | Учебная игра в баскетбол. Жесты судьи.                                                                                                                                                                                                                     | 1 |
| 55 | Учебная игра баскетбол. Правила проведения соревнований                                                                                                                                                                                                    | 1 |
| 56 | <b>Мини-футбол.</b> Инструктаж по технике безопасности во время занятий.                                                                                                                                                                                   | 1 |
| 57 | Удары по катящемуся мячу. Удары пор воротам.                                                                                                                                                                                                               | 1 |
| 58 | Ведение мяча в различных направлениях.                                                                                                                                                                                                                     | 1 |
| 59 | Двусторонняя игра в мини-футбол.                                                                                                                                                                                                                           | 1 |
| 60 | <b>Легкая атлетика.</b> Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетики. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). | 1 |
| 61 | Спринтерский бег. Челночный бег 3х10м.                                                                                                                                                                                                                     | 1 |
| 62 | Низкий старт. Стартовый разгон.                                                                                                                                                                                                                            | 1 |
| 63 | Бег на средние дистанции. Метание мяча на дальность                                                                                                                                                                                                        | 1 |
| 64 | Бег на средние дистанции. Метание мяча на дальность                                                                                                                                                                                                        | 1 |
| 65 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).Олимпиада современности. Странички истории.    | 1 |
| 66 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Длительный бег                                | 1 |
| 67 | Прыжок в длину с разбега. Длительный бег Подготовка к выполнению видов испытаний                                                                                                                                                                           | 1 |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                 |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|    | (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).                                                                                                                                                              |                 |
| 68 | Прыжок в длину с разбега. Длительный бег Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Основные правила закаливания. Самоконтроль во время самостоятельных занятий | 1               |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>68 часов</b> |