

Приложение к ООП СОО

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5 г. Майского»**  
Муниципальнэщцэныгъэуэху щцццэ «Щцэныгъэкурьггуэху щцццэ №5  
Майкьалэ»  
Майский шахарны муниципальный билимбергенучереждениасыны  
«Орта билимбергенбешенчиномерни школу»

СОГЛАСОВАНО  
на заседании ПМО учителей  
ХСЦ, ОБЖ и физической  
культуры  
Протокол № 1  
от « 30 » 08 2022 г.  
В.А. Темрокова

ПРИНЯТО  
зам. директора по УМР  
М.В. Денисенко  
« 30 » 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
МКОУ СОШ № 5  
г. Майского  
Приказ № 182-021  
« 31 » 08 2022 г.



Т.М. Корнейчук

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**10 КЛАСС**

Разработана  
**Петровой Т.В.**  
(ФИО)  
**учителем физической культуры**  
(предмет)

**г. Майский**

**2022-2023 учебный год**

## **Содержание рабочей программы.**

1.Пояснительная записка	3 ст.
2.Содержание тем учебного предмета «Физическая культура»	7ст.
3.Планируемые результаты освоения учебного предмета	
3.Календарно-тематическое планирование	13ст.

## **1. Пояснительная записка.**

Программа по физической культуре для 10 классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Примерной основной образовательной программы среднего общего образования и основной образовательной программы среднего общего образования МКОУ СОШ №5 г. Майского.

### **Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.**

На изучение учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане отводится 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебных недели).

### **В ходе реализации программы используются учебно-методический компонент.**

Физическая культура, 10-11 классы учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень В.И. Лях. -6-е издание. - М.: Просвещение, 2019. Учебник написан в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования и пособием «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Лях. 10-11 классы».

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура».**

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

#### **Личностные результаты.**

уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр;

формирование патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России;

знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;

формирование положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура»;

развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

формирование духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры;

осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

### **Метапредметные результаты.**

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

### **Регулятивные универсальные учебные действия.**

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

### **Познавательные универсальные учебные действия.**

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных и организаторских задач с соблюдением требований техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия.**

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса, уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности;

владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

### **Предметные результаты.**

Ученик научится:

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику 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-корригирующей направленности;

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;

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).

Ученик 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;

выполнять требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки;

осуществлять приемы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

характеризовать особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

### **Формами текущего контроля успеваемости обучающихся являются:**

Одной из основных форм контроля по физической культуре является сдача контрольных нормативов. Однако, на уроке и при выполнении домашних заданий присутствуют и такие формы контроля, как письменная проверка и устная проверка.

Формы письменной проверки:

письменная проверка — это письменный ответ обучающегося на один или систему вопросов (заданий). К письменным ответам относятся: домашние, письменные ответы на вопросы теста, рефераты, доклады.

Формы устной проверки:

устная проверка — это устный ответ обучающегося на один или систему вопросов в форме рассказа, беседы, зачета.

Комбинированная проверка предполагает сочетание письменных и устных форм проверок.

При проведении контроля качества освоения содержания учебных программ, обучающихся могут использоваться информационно - коммуникационные технологии.

## 2. Содержание тем учебного предмета «Физическая культура».

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов	Контрольная работа	Практическая работа	Воспитательный аспект	ЦОР
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе занятий			<p>воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России;</p> <p>историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности.</p> <p>воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p> <p><a href="https://fizkulturan.a5.ru/">https://fizkulturan.a5.ru/</a></p> <p><a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</a></p>
2	Легкая атлетика.	18	5	13	<p>формирование физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a></p> <p><a href="https://easyen.ru/load/fizicheskaja-kultura/">https://easyen.ru/load/fizicheskaja-kultura/</a></p> <p><a href="https://fizkultura.144.coz.ru">fizkultura/144</a></p> <p><a href="https://fizkultura.ucoz.ru">https://fizkultura.ucoz.ru</a></p> <p><a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-</a></p>

					социальной среде, чрезвычайных ситуациях.  воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентация на трудовую деятельность	kultura-5-7-klassy-vilenskii
3	Баскетбол.	16	4	12	формирование физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.  воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://fizcultura.ucoz.ru">https://fizcultura.ucoz.ru</a> <a href="https://fizkulturan.a5.ru/">https://fizkulturan.a5.ru/</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-vilenskii</a>
4	Волейбол.	14	3	11	Формирование физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.  воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости,	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://fizcultura.ucoz.ru">https://fizcultura.ucoz.ru</a> <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-vilenskii</a>



					дружелюбия и взаимопомощи.	
5	Гимнастика с элементами акробатики.	6	2	4	<p>формирование физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.</p> <p>формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства.</p>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://fizcultura.ucoz.ru">https://fizcultura.ucoz.ru</a> <a href="https://fizkulturan.a5.ru/">https://fizkulturan.a5.ru/</a>
6	Кроссовая подготовка.	8	2	6	<p>формирование физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.</p> <p>формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе</p>	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://fizcultura.ucoz.ru">https://fizcultura.ucoz.ru</a> <a href="https://fizkulturan.a5.ru/">https://fizkulturan.a5.ru/</a>
7	Футбол.	6	2	4	формирование физических способностей с	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://fizcultura.ucoz.ru">https://fizcultura.ucoz.ru</a>

					учёт возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях. воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи	coz.ru <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-vilenskii">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-vilenskii</a>
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>18</b>	<b>50</b>		

### **1. Основы знаний.**

Техника безопасности на уроках; предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

История физической культуры, избранного вида спорта.

Правила проведения и профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями.

История Олимпийских игр. Символика. Легкая атлетика и Олимпийские игры.

История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Правила проведения соревнований по легкой атлетике, кроссовому бегу, волейболу, футболу, баскетболу.

Правила спортивных игр: волейбол, футбол, баскетбол.

Гигиена, режим и питание спортсмена; особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями; как влияют занятия футболом на организм занимающегося; личная гигиена. Техника и правила выполнения простейших приемов массажа, банные процедуры.

Основные формы и виды физических упражнений.

Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Адаптивная физическая культура.

Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.

Основы организации двигательного режима.

## **2. Легкая атлетика:**

Низкий старт, высокий старт, стартовый разбег, финиширование на коротких дистанциях. Разновидности бега и ходьбы. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м.

Бег на короткие дистанции на результат 100м.

Прыжки в длину с места.

Прыжки в длину с 13 – 15 шагов разбега (способом «согнув ноги»).

Эстафетный бег 4\*100м.

Челночный бег 3\*10м.

Метание спортивного снаряда – граната (700гр-М), граната(500гр-Д).

Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх.

Специальные комплексы упражнений на развитие быстроты, выносливости, силы.

## **3. Баскетбол:**

Совершенствование техники передвижений и остановок мяча.

Совершенствование техники передач и ловли мяча различными способами.

Совершенствование техники ведения мяча различными способами.

Тактические действия в защите и нападении.

Техника защитных действий.

Учебная игра, развитие физических качеств.

## **4. Волейбол:**

Совершенствование техники подачи мяча.

Закрепление техники прямого нападающего удара.

Техника защитных действий.

Тактические действия (в защите и нападении).

Учебная игра, развитие физических качеств.

## **5. Гимнастика с элементами акробатики.**

Строевые упражнения, ОРУ с предметом, без предмета, на месте, в движении.

Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см.

Стойка на голове с помощью -юноши.

Сед углом. Стойка на лопатках, простые связки -девушки.

## **6. Кроссовая подготовка:**

Бег по пересеченной местности 15мин.

Бег на длинные дистанции 3000м-Ю, 2000м-Д.

Переменный бег 800м+80м-Д, 1000м+100м-Ю.

ОРУ на развитие выносливости.

### **7. Футбол:**

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Совершенствование техники ударов по мячу и остановки мяча.

Совершенствование техники ведения мяча.

Совершенствование техники защитных действий.

Совершенствование техники игры.

Учебные игры.

Развитие физических способностей (упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей).

### 3. Календарно-тематическое планирование.

№	Название раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту	Корректировка
					10А	
<b>Легкая атлетика 18 часов.</b>						
1		Техника безопасности на уроках легкой атлетики и спортивных площадках. История и базовые понятия физической культуры. Специальные беговые упражнения.	1			
2		Ознакомление с техникой спринтерского бега. Низкий старт. Бег до 100м. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных способностей.	1			
3		Обучение технике спринтерского бега. Бег 100м. Прыжок в длину с места. Беседа: «Олимпийские игры. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение». Развитие скоростных способностей.	1			
4		Закрепление техники спринтерского бега. 100м. Контроль техники прыжка в длину с места. Беседа: «Лёгкая атлетика и олимпийские игры». Развитие скоростных способностей.	1			
5		Контроль техники спринтерского бега. Без на результат 100м.ОРУ на развитие быстроты.	1			
6		Ознакомление с техникой эстафетного бега 4*100м. Развитие скоростных качеств. История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	1			
7		Обучение технике эстафетного бега 4*100м. Развитие скоростных качеств. Спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».	1			
8		Закрепление техники эстафетного бега 4*100. Развитие скоростных качеств. Спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».	1			
9		Контроль техники эстафетного бега 4*100м. Развитие скоростных качеств.	1			
10		Ознакомление с техникой прыжка в длину с 13-15 беговых шагов, (обучение технике прыжков). Порядок проведения соревнований избранного вида спорта по Л.А. (прыжки).	1			

11	Обучение технике прыжка в длину с 13- 15 беговых шагов, (обучение технике отталкивания). Развитие скоростно-силовых качеств. Беседа: «Предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями».	1			
12	Закрепление техники прыжка в длину с 13-15 беговых шагов, (обучение технике приземления). Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
13	Контроль техники прыжка в длину с 13-15 беговых шагов. Челночный бег 3*10м. Развитие скоростно-силовых качеств. Беседа: «Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний укрепления здоровья».	1			
14	Ознакомление с техникой метания гранаты с разбега на дальность 500гр (Д), 700гр(Ю). Челночный бег 3*10м. Развитие скоростно-силовых качеств. Бросок набивного мяча 2(кг) двумя руками из различных исходных положений.	1			
15	Обучение технике метания гранаты с разбега на дальность 500гр (Д), 700гр (Ю). Контроль челночного бега 3*10м. Бросок набивного мяча 2(кг) двумя руками из различных исходных положений.	1			
16	Закрепление техники метания гранаты с разбега на дальность 500гр(Д), 700(Ю). Бросок набивного мяча 2(кг) двумя руками из различных исходных положений.	1			
17	Контроль техники метания гранаты с разбега на дальность 500гр(Ю), 700гр(Ю). ОРУ на развитие силы. Беседа «Гигиена, режим и питание спортсмена».	1			
18	Адаптивная физическая культура.	1			
<b>Баскетбол 16 часов.</b>					
19	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры по баскетболу. Правила игры в баскетбол. Совершенствование техники передвижений и остановок игрока. Развитие скоростных качеств.	1			

20		Контроль техники передвижений и стоек. Развитие скоростно-силовых качеств. Беседа: «История баскетбола. Выдающиеся спортсмены России и СССР».	1			
21		Совершенствование техники передач и ловли мяча различными способами. Развитие координационных способностей. Беседа: Порядок проведения соревнований избранного вида спорта по баскетболу.	1			
22		Контроль техники передач и ловли мяча. Совершенствование техники ведения мяча различными способами. Развитие координационных способностей.	1			
23		Контроль техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча различными способами. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	1			
24		Контроль техники бросков мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Беседа «Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.»	1			
25		Ознакомление с техникой тактических действий (индивидуальное, групповое, командное действие в защите). Развитие скоростно-силовых качеств. Беседа: ««Основы организации двигательного режима».	1			
26		Обучение технике тактических действий (индивидуальное, групповое, командное действие в защите и нападении). Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
27		Закрепление техники тактических действий (индивидуальное, групповое, командное действие в защите и нападении). Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
28		Контроль техники тактических действий (индивидуальное, групповое, командное действие в защите и нападении).	1			
29		Ознакомление с техникой защитных действий (действия против игрока с мячом и без – вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	1			

30		Обучение технике защитных действий (действия против игрока с мячом и без – вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Учебная игра.	1			
31		Закрепление техники защитных действий (действия против игрока с мячом и без – вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Учебная игра.	1			
32		Контроль техники защитных действий (действия против игрока с мячом и без – вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Подведение итогов. Учебная игра.	1			
33		Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Беседа: «Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями».	1			
34		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Подведение итогов.	1			
<b>Волейбол 14 часа.</b>						
35		Техника безопасности на уроках волейбола. История развития. Правила игры. Совершенствование техники приема и передач мяча различными способами.	1			
36		Контроль техники приема и передач мяча различными способами. Совершенствование техники подач мяча (верхняя прямая подача, нижняя прямая подача). ОРУ на развитие силы.	1			
37		Контроль техники подач мяча (верхняя прямая подача, нижняя прямая подача). ОРУ на развитие силы. Обучение технике прямого нападающего удара. Учебная игра.	1			
38		Закрепление техники прямого нападающего удара. Развитие прыгучести. ОРУ на развитие силы. Учебная игра. Беседа: «Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах».	1			
39		Контроль техники прямого нападающего удара. Развитие прыгучести. ОРУ на развитие силы. Учебная игра. Порядок проведения соревнований избранного вида спорта по волейболу.	1			
40		Ознакомление с техникой защитных действий (индивидуальное и групповое блокирование). Развитие прыгучести. Учебная игра.	1			



41	Обучение технике защитных действий (индивидуальное и групповое блокирование). Развитие прыгучести. Учебная игра. Беседа: «Основы организации двигательного режима».	1			
42	Закрепление техники защитных действий (индивидуальное и групповое блокирование). Развитие прыгучести. Учебная игра.	1			
43	Контроль техники защитных действий (индивидуальное и групповое блокирование). Учебная игра.	1			
44	Ознакомление с техникой тактических действий (индивидуальное и групповое действие в защите и нападении). Учебная игра.	1			
45	Обучение технике тактических действий (индивидуальное и групповое действие в защите и нападении). Учебная игра.	1			
46	Закрепление техники тактических действий (индивидуальное и групповое действие в защите и нападении). Учебная игра.	1			
47	Контроль техники тактических действий (индивидуальное и групповое действие в защите и нападении). Подведение итогов четверти. Учебная игра.	1			
48	Подведение итогов. Учебная игра. Развитие физических качеств.	1			
<b>Гимнастика с элементами акробатики 6 часов.</b>					
49	Техника безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики. Выдающиеся спортсмены России и СССР. Развитие координационных способностей	1			
50	Строевые упражнения. Ознакомление с техникой длинного кувырка вперед через препятствие на высоте до 90см. Стойка на голове с помощью(Ю). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках(Д).	1			
51	Обучение технике длинного кувырка вперед через препятствие на высоте до 90см. Стойка на голове с помощью(Ю). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках(Д).	1			
52	Закрепление техники длинного кувырка вперед через препятствие на высоте до 90см.Строевые упражнения. Беседа: «Личная гигиена. Техника и правила выполнения простейших приемов массажа, банные процедуры».	1			

53	Контроль техники длинного кувырка вперед через препятствие на высоте до 90см. Строевые упражнения.	1			
54	Подведение итогов. Комбинации из ранее изученных элементов. Строевые упражнения.	1			
<b>Кроссовая подготовка 8 часов.</b>					
55	Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Бег по пересеченной местности 15м. Адаптивная физическая культура.	1			
56	Бег по пересеченной местности 15м.ОРУ на развитие выносливости. Правила проведения соревнований по легкоатлетическому кроссу.	1			
57	Переменный бег 800м+80м шагом (Д), 1000м+100м шагом(Ю). ОРУ на развитие выносливости.	1			
58	Переменный бег 800м+80м шагом (Д), 1000м+100м шагом(Ю). ОРУ на развитие выносливости.	1			
59	Ознакомление с техникой бега на длинные дистанции 3000(ю) ,2000(д). ОРУ на развитие выносливости.	1			
60	Обучение технике бега на длинные дистанции 3000(ю) ,2000(д). ОРУ на развитие выносливости.	1			
61	Закрепление техники бега на длинные дистанции 3000(ю) ,2000(д). ОРУ на развитие выносливости.	1			
62	Контроль техники бега на длинные дистанции 3000(ю) ,000(д). ОРУ на развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта».	1			
<b>Спортивные игры: Футбол 6 часов.</b>					
63	Техника безопасности на уроках футбола. Краткая история. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол.	1			
64	Совершенствование техники передвижений, остановок, стоек. Развитие скоростно –силовых качеств. Учебная игра.	1			
65	Контроль техники передвижений, остановок, стоек. Учебная игра. Адаптивная физическая культура. Беседа: «Как влияют занятия футболом на организм занимающегося».	1			
66	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Учебная игра. Адаптивная физическая культура.	1			

67		Контроль техники ударов по мячу и остановки мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра. Развитие физических качеств.	1			
68		Контроль техники ведения мяча. Учебная игра. Подведение итогов.	1			

