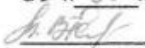



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5 г. Майского»**
Муниципальнэщцэныгыэуэху щцанцэ «Щцэныгыэкурывтуэху щцанцэ №5
Майкьалэ»
Майский шахарны муниципальный билимбергенучереждениасыны
«Орта билимбергенбешенчиномерни школу»

СОГЛАСОВАНО
на заседании ШМО учителей
ХЭЦ, 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 № 192-ОД
« 30 » 08 2022 г.

 Т.М. Корнейчук

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

11 КЛАСС

Разработана
Темроковой В.А.
(ФИО)
учителем физической культуры
(предмет)

г. Майский

2022-2023 учебный год

Содержание рабочей программы.

1. Пояснительная записка..... 3стр.
- 1.1 описание места учебного предмета в учебном плане.....3стр
- 1.2 учебно-методический компонент3стр.
- 1.3 планируемы результаты освоения предмета3стр.
- 1.4 формы контроля..... 6стр.
2. Содержание тем учебного предмета «Физическая культура»
.....7стр.
3. Календарно-тематическое планирование...13стр.

1. Пояснительная записка.

Программа по физической культуре для 11 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.

1.1 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).

1.2 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».

1.3 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;

1.4 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			воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности. воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей	https://resh.edu.ru/ https://fizkulturan.a5.ru/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
2	Легкая атлетика.	18	5	13	формирование физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной	https://resh.edu.ru/ https://easyen.ru/load/fizicheskaja-kultura/ fizkultura/144 https://fizkultura.ucoz.ru <a 526="" 542="" 925="" 939"="" data-label="Page-Footer" href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-</td> </tr> </tbody> </table> </div> <div data-bbox="> <p>7</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.	https://resh.edu.ru/ https://fizcultura.ucoz.ru https://fizkulturan.a5.ru/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-vilenskii
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,	https://resh.edu.ru/ https://fizcultura.ucoz.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-vilenskii

					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>	https://resh.edu.ru/ https://fizcultura.ucoz.ru https://fizkulturan.a5.ru/
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>	https://resh.edu.ru/ https://fizcultura.ucoz.ru https://fizkulturan.a5.ru/
7	Футбол.	6	2	4	формирование физических способностей с	https://resh.edu.ru/ https://fizcultura.ucoz.ru

					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 https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-vilenskii
	Итого:	68	18	50		

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 подач 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
					11 А	11 Б	
Легкая атлетика 18 часов.							
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				
Баскетбол 16 часов.							
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				
Волейбол 14 часа.							
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				
Гимнастика с элементами акробатики 6 часов.						
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				
Кроссовая подготовка 8 часов.							
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				
Спортивные игры: Футбол 6 часов.							
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				

