



Правительство Санкт-Петербурга  
Комитет по образованию

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №126  
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Рассмотрена  
на МО учителей  
Протокол № 9 от 28.08.2023

Принята  
Педагогическим советом  
ГБОУ Лицей №126  
Протокол №1 от 30.08.2023

Утверждаю  
Директор \_\_\_\_\_  
Приказ № 234/1 от 30.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ 11АБ КЛАССА

РАЗРАБОТАНА ПРОГРАММА УЧИТЕЛЯМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ:  
ЖУМАГАЛИНОВОЙ Т.В.  
УДАЛЬЦОВ П.А.  
КОВАЛЕНКО Е.В.

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 1 ГОД

Санкт-Петербург  
2023 год

## I. Пояснительная записка.

1.1. Рабочая программа разрабатывается на основании Федерального Закона РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Рабочая программа по физической культуре для 11А, Б классов разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 №413
- Федеральным перечнем учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 21.09.2022 №858
- Перечнем организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 09.06.2016 №699
- Учебным планом ГБОУ Лицей №126 Калининского района Санкт-Петербурга на 2023-2024 учебный год.

1.2. Место предмета в учебном плане ГБОУ Лицей №126 Калининского района Санкт-Петербурга:

В учебном плане ГБОУ Лицея №126 для 11АБ класса на изучение «Физическая культура» отводится по 3 часа в неделю, всего 102 часа 34 учебных недели из обязательной части.

1.3. Цели и задачи учебного предмета:

Цель:

- формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

#### 1.4. Адресность рабочей программы.

Программа рассчитана на учащихся 11-го класса, обучающихся по образовательным программе:

- Образовательная программа среднего основного общего образования с дополнительной (углубленной) подготовкой по предметам технического профиля 11 АБ;
- Настоящая рабочая программа учитывает особенности 11 АБ класса (по мнению учителя в соответствии с возрастными особенностями). Учащиеся класса будут активно работать в группах и командах, что позволит совершенствовать коммуникативные навыки. Контрольные упражнения в разделах «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Кроссовая подготовка», «Спортивные игры» позволят проверить себя, выявить свои спортивные способности.
- В соответствии с психологическими и возрастными особенностями школьников на уроках физической культуры широко используются обучающие подвижные игры, работа в группах и командах, разнообразные упражнения, задания и эстафеты, способствующие повышению мотивации обучающихся, что является залогом успеха в преодолении затруднений учащихся в учебной деятельности.

#### 1.5 . Количество часов на изучение предмета:

Рабочая программа рассчитана на 102 часа. Из них 68 часов в спортивном зале и 34 часа «Ритмопластика». В т.ч. количество часов на проведение 34 контрольных зачётов.

#### 1.6. Внесённые изменения в примерную программу и их обоснование.

Изменения в программу не вносились.

#### 1.7. Планируемые результаты:

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

##### Личностные результаты:

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, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности;
- определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития игровых качеств;
- уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями, выполнять правила игры;
- владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владеть 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.
- уметь 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;
- владеть умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- уметь максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
- чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;

- уметь тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4;
- отмечать в движении сильную долю такта;
- уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;

отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок;

**Метапредметные результаты:**

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.

**Регулятивные:**

- удерживать цель деятельности до получения желаемого результата;
- ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено;
- доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий;
- учитывать возможности своего организма;
- учитывать нормативные и контрольные требования при совершенствовании техники;
- корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения;
- анализировать физическое состояние организма;
- анализировать эмоциональные состояния, полученные от деятельности.
- осуществлять контроль состояния организма, не допускать переутомления;
- оценивать конечные и промежуточные результаты деятельности;
- анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины.
- повторять последовательность танцевальных комбинаций на уроке.

**Коммуникативные:**

- находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;
- описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;
- воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся;
- слушать и понимать музыкальные произведения;
- пытаться принимать другую точку зрения;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- управление эмоциями.
- раскрытие творческих способностей;
- развитие организованности и самостоятельности;
- иметь представления о разных направлениях танца.

**Познавательные:**

- фиксировать результаты совершенствования техники освоения двигательных действий;
- знать способы самоконтроля состояния организма;

- воспроизводить по памяти информацию необходимую для совершенствования техники двигательных действий.
- устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; переносить навыки выполнения двигательных действий из одной сферы деятельности в другую;
- составлять план действий, направленный на совершенствование техники двигательного действия;
- выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата;
- подбирать упражнения для развития силы, быстроты, координации;
- предлагать собственные способы достижения результата.
- ориентироваться в танцевальных терминах;
- ориентироваться в танцевальных направлениях;
- знать танцевальные точки учебного зала;
- иметь представления о строении тела человека.

### Предметные результаты :

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.

Обучающийся научится	Обучающийся получит возможность научиться
<p>Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>• знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</li> <li>• характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</li> <li>• характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</li> <li>• составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</li> <li>• выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</li> <li>• выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</li> <li>• проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</li> <li>• выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</li> <li>• выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>• осуществлять судейство в избранном виде спорта;</li> <li>• составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</li> </ul> <p>выполнять ритмические комбинации на высоком уровне;</p> <p>-развивать музыкальные способности;</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>• практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>• практически использовать приемы защиты и самообороны;</li> <li>• составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</li> <li>• определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</li> <li>• проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</li> <li>• владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-характеризовать музыкальные произведения;</li> <li>-согласовывать музыку и движение;</li> <li>-развивать чувство ритма;</li> </ul>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## II. Содержание тем учебного курса:

### 2.1 Название тем и количество часов на изучение

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Спортивные игры (волейбол)	14
2	Спортивные игры(баскетбол)	14
3	Гимнастика с элементами акробатики	14
4	Лёгкая атлетика	14
5	Кроссовая подготовка	8
6	Резерв	4
7	Ритмопластика	
7.1	Знакомство с предметом. Техника безопасности	1
7.2	Музыкальные перестроения	2
7.3	Гимнастика	2
7.4	Мастерство актера	1
7.5	История и развитие танца	2

7.6	Элементы диско-танца	4
7.7	Элементы народно-сценического танца	2
7.8	Элементы классического танца	2
7.9	Модерн	1
7.10	Элементы эстрадного танца	4
7.11	Историко-бытовой танец	3
7.12	Танцевальные этюды	4
7.13	Импровизационные этюды	4
7.14	Резерв	2
	Итого	102

Лёгкая атлетика 14 часов.

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Высокий и низкий старт. Бег – 30м., 60м.,100м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100м. Эстафетный бег. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Метание гранаты 500гр. (девушки) и 700гр. (юноши) на дальность с места ; с укороченного и полного разбега в коридор 10м. на дальность и на заданное расстояние; Кросс 2000м( девушки),3000 м( юноши); Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов; Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками.

Зачёт №1- Бег 60м

Зачёт №2 -Бег 100 м

Зачёт №- 21 Бег 200м

Зачёт №- 20 прыжок в длину

Зачёт №3- Метание мяча на дальность

Зачёт №4- Бег 2000

Кроссовая подготовка 8 часов.

Равномерный бег 25минут. Бег 2000 метров (девушки).

6-минутный бег.

Зачёт № 5- равномерный бег 20(25минут)

Зачёт №19- 6- минутный бег.

Гимнастика с элементами акробатики14 часов.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Упр-я на гимнастической скамейке. Лазание по канату в два приёма( дев.) Лазание по канату и гимнастической стенке без помощи ног ( юноши). Подъём переворотом, подъём завесом. Подтягивание на низкой перекладине. Длинный кувырок(ю). Стойка на голове(ю) .Сед углом, стойка на лопатках, кувырок наза( дев.). Опорный прыжок через козла, прыжок через коня. Стойка на руках с помощью(девушки) и без



помощи ( юноши). Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Развитие силовых качеств и гибкости.

Зачёт № 8- на гибкость

Зачёт № 6- сгибание и разгибание рук в положении упор лёжа

Зачёт №10- комбинация из акробатических элементов

Зачёт № 11- опорный прыжок

Зачёт № 7-подтягивание

Зачёт № 9 – поднимание туловища количество раз в минуту

Волейбол 14 часов.

Закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 11классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие способностей. терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, в тройках. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар из 3-й, 2-й, 4-й зон. Индивидуальное и групповое блокирование. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно- силовых качеств.

Зачёт № 12- передачи мяча в движении в паре

Зачёт №14- приём мяча с низу на точность

Зачёт № 15- подача мяча

Зачёт № 13- передачи со сменой мест в тройках

Баскетбол 14часов.

Закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие способностей. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Индивидуальные, групповые и командно-тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Зачёт № 17- передачи мяча со сменой мест в тройках

Зачёт № 16- Ведение мяча с атакой кольца

Зачёт №18- Броски мяча в кольцо с различных точек.

Резерв 4 часа. Лёгкая атлетика.

Спринтерский бег 200, 400 метров. Бег на средние дистанции 800, 1500 метров.

Ритмопластика 32 часа.

Знакомство с предметом. Техника безопасности 1 час.

Правило поведения на уроке. Техника безопасности при проведении занятий.

Зачет № 1 – тестовый опрос полученных знаний.

Музыкальные перестроения 2 часа.

Зачет № 2 – уметь построиться и перестраиваться под музыку, знать хореографические точки зала, линии, углы.

Гимнастика 2 часа.

Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.

Зачет № 3 – акробатический комплекс.

Мастерство актера 1 час.

Зачет № 4 – уметь артистично обыгрывать этюды актерского мастерства.

История и развитие танца 2 часа.

Зачет № 5 – тестовый опрос полученных знаний об истории возникновения танца и костюма.

Элементы диско-танца 4 часа.

Зачет № 6-танцевальные комбинации в центре зала, по кругу, в хореографических рисунках.

Элементы народно-сценического танца 2 часа.

Зачет № 7- танцевальные комбинации, положение рук и ног в русском-народном танце.

Элементы классического танца 2 часа.

Зачет № 8- позиция рук, ног в классическом танце. Повороты корпуса, элементарные движения у балетного станка.

Модерн 1 час.

Зачет № 9- экзерсис в центре зала в импровизационной форме.

Элементы эстрадного танца 4 часа.

Зачет № 10- танцевальные комбинации в разных темпах.

Историко-бытовой танец 3 часа.

Зачет № 11- полонез (смена хореографического рисунка, поклоны)

Танцевальные этюды 4 часа.

Зачет № 12- танцевальные комбинации различной сложности, смена темпов, хореографических перестроений.

Импровизационные этюды 4 часа.

Зачет № 13-самостоятельная работа .Импровизационное , творческое самовыражение музыкального произведения.

Резерв 2 часа.

### III. Календарно- тематическое планирование

№	Тема урока	Содержание урока	Предметные результаты	Вид контроля	Форма контроля	Учебная неделя	Фактическая дата
<b>Лёгкая атлетика 9 часов</b>							
1.	Инструктаж по Т.Б. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Инструктаж по ТБ низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-90м). Бег на результат(30м). Эстафетный бег. Специальные беговые упр-я. Развитие скоростных качеств.	Выполнять легкоатлетические упражнения	Текущий	Разучивание упр-й	1 неделя	
2.	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Низкий старт(30м). Бег по дистанции (70-90м.). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упр-я. Развития скоростных качеств.	Выполнять легкоатлетические упражнения	Текущий	Разучивание упр-й	1 неделя	
3.	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Низкий старт(30м). Бег по дистанции (70-90м.). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упр-я. Развития скоростных качеств.	Выполнять бег на скорость	Тематический	Зачёт №1	2 неделя	
4.	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Прыжок в длину способом «прогнувшись».	Бег на результат 100м. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	Выполнять бег на скорость, прыжки в длину	Тематический	Зачёт №2	2 неделя	
5.	Прыжок в длину способом «прогнувшись».	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Выполнять прыжковые, беговые упражнения	Текущий	Разучивание упр-й	3 неделя	
6.	Прыжок в длину	Прыжок в длину способом	Выполнять	Тематический	Зачёт №2	3 неделя	

	способом «прогнувшись».	«прогнувшись» на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	прыжки в длину				
7.	Метание гранаты на дальность.	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	Выполнять метание гранаты	Текущий	Разучивание упр-й	4 неделя	
8.	Метание гранаты на дальность. Бег на средние дистанции.	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований по метанию. ОРУ. Бег 2000(3000)м	Выполнять метание гранаты, беговые упражнения	Тематический	Зачёт №3	4 неделя	
9	Метание гранаты на дальность. Бег на средние дистанции.	Метание гранаты на результат. Развитие скоростно- силовых качеств. ОРУ. Бег 2000(3000)м	Выполнять метание на дальность	Тематический	Зачёт №4	5 неделя	
<b>Кроссовая подготовка 4 часа</b>							
10	Бег по пересечённой местности	Бег 15 мин., преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	Выполнять длительный бег в равномерном темпе , с преодолением препятствий	Текущий	Разучивание упражнений	5 неделя	
11	Бег по пересечённой местности	Бег 18 мин., преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивные игры.	Выполнять длительный бег в равномерном темпе , с преодолением препятствий	Текущий	Разучивание упражнений	6 неделя	
12	Бег по пересечённой местности	Бег 22 мин., преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивные игры.	Выполнять длительный бег в равномерном темпе , с преодолением	Текущий	Закрепление упражнений	6 неделя	

			препятствий				
13	Бег по пересечённой местности	Бег 25 минут. Развитие выносливости. Спортивные игры.	Выполнять длительный бег в равномерном темпе, с преодолением препятствий	Тематический	Зачёт №5	7 неделя	
<b>Гимнастика 14 часов</b>							
14	Висы и упоры. Лазание. Инструктаж по Т.Б.	Инструктаж по Т.Б. ОРУ на месте. Угол в упоре. Подтягивание на низкой и высокой перекладине. Развитие силы.	Выполнять упражнения в висе и упоре	Текущий	Разучивание упражнений	7 неделя	
15	Висы и упоры. Лазание.	ОРУ с на месте. Угол в упоре. Подтягивание на низкой(дев.) высокой (юн.) перекладине. Подъём переворотом, выход силой. Развитие силовых качеств.	Выполнять упражнения в висе и упоре	Текущий	Разучивание упражнений	8 неделя	
16	Висы и упоры. Лазание.	ОРУ с гантелями. Подтягивание на низкой(дев.) высокой (юн.) перекладине. Вис прогнувшись, переход в упор. Подъём переворотом, выход силой. Упр-я на гимнастической скамейке. Развитие силовых качеств.	Выполнять упражнения в висе и упоре	Текущий	Разучивание упражнений	8 неделя	
17	Висы и упоры. Лазание.	ОРУ с гантелями. Подтягивание на низкой(дев.) высокой (юн.) перекладине. Вис прогнувшись, переход в упор. Подъём переворотом, выход силой. Упр-я на гимнастической скамейке. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых качеств.	Выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Тематический	Зачёт № 6	9 неделя	

18	Висы и упоры. Лазание по канату.	ОРУ с гантелями Подтягивание на перекладине. Лазание по канату, гимнастической стенке без помощи ног. Развитие силовых качеств.	Выполнять упражнения в висе и упоре	Текущий	Закрепление упражнений	9 неделя	
19	Висы и упоры. Лазание по канату.	Вис углом. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом, выход силой. Лазание по канату, гимнастической стенке без помощи ног. Развитие силовых качеств и гибкости.	Выполнять подтягивание на высокой( низкой перекладине)	Тематический	Зачёт № 7	10 неделя	
20	Висы и упоры. Лазание по канату.	Лазание по канату в два приема. Подъем переворотом. Подтягивание на перекладине. Развитие силовых качеств и гибкости.	Выполнять упражнения в висе и упоре	Текущий	Закрепление упражнений	10 неделя	
21	Висы и упоры. Лазание по канату.	Подтягивание на перекладине. Лазание по канату. Развитие силовых качеств и гибкости.	Выполнять упражнения в висе и упоре	Текущий	Закрепление упражнений	11 неделя	
22	Акробатические упр-я, опорный прыжок	Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад(дев.) Длинный кувырок(ю). Стойка на голове. Кувырок назад с выходом в стойку на руках. Опорный прыжок через козла(дев), через коня (юн.) Развитие координационных способностей.	Выполнять акробатические упражнения, опорный прыжок	Текущий	Разучивание упражнений	11 неделя	
23	Акробатические упр-я, опорный прыжок	Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад(дев.) Длинный кувырок(ю). Стойка на голове. Кувырок назад с выходом в стойку на руках. Опорный прыжок через козла(дев), через коня (юн.) Развитие координационных способностей.	Выполнять акробатические упражнения, опорный прыжок	Текущий	Разучивание упражнений	12 неделя	
24	Акробатические упр-я, опорный прыжок	Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад(дев.) Длинный кувырок(ю). Стойка на голове. Кувырок назад с выходом в стойку на	Выполнять акробатические упражнения, опорный	Тематический	Зачёт № 8	12 неделя	

		руках. Опорный прыжок через козла(дев), через коня (юн.) Развитие координационных способностей.	прыжок выполнить упр-е на гибкость				
25	Акробатические упр-я, опорный прыжок	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Опорный прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Развитие скоростно- силовых качеств.	Выполнять акробатические упражнения, опорный прыжок Выполнить поднимание туловища кол-во раз за 1 мин.	Тематический	Зачёт №9	13 неделя	
26	Акробатические упр-я, опорный прыжок	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Опорный прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Развитие скоростно- силовых качеств.	Выполнить комбинацию акробатических упражнений	Тематический	Зачёт № 10	13 неделя	
27	Акробатические упр-я, опорный прыжок	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через козла( коня). Развитие скоростно- силовых качеств.	Выполнить опорный прыжок	Тематический	Зачёт №11	14 неделя	
<b>Волейбол 14 часов</b>							
28	Инструктаж по Т.Б. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача в парах.	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, в тройках. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно- силовых качеств.	Выполнять основные приемы игры в волейбол.	Текущий	Разучивание упражнений	14 неделя	
29	Верхняя передача. Нижняя(верхняя) прямая подача и нижний приём. Нападающий удар.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, в тройках. Нижняя(верхняя) прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно- силовых качеств.	Выполнять основные приемы игры в волейбол.	Текущий	Разучивание упражнений	15 неделя	

30	Верхняя передача. Нижняя(верхняя) прямая подача и нижняя приём. Нападающий удар.	Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя (верхняя)прямая подача на точность по зонам и нижний приём. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно- силовых качеств.	Выполнять основные приемы игры в волейбол. Верхняя передача в движении в паре.	Тематический	Зачёт № 12	15 неделя	
31	Верхняя передача. Нижняя(верхняя) прямая подача и нижняя приём. Нападающий удар.	Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя(верхняя) прямая подача на точность по зонам и нижний приём. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно- силовых качеств.	Выполнять основные приемы игры в волейбол.	Текущий	Закрепление упражнений	16 неделя	
32	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Учебная игра.	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.	Выполнять основные приемы игры в волейбол. Верхняя передача со сменой мест в тройках.	Тематический	Зачёт №13	16 неделя	
33	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Учебная игра.	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.	Выполнять основные приемы игры в волейбол. Приём мяча на точность.	Тематический	Зачёт №14	17 неделя	
34	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар Учебная игра.	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны.	Выполнять основные приемы игры в	Текущий	Разучивание упражнений	17 неделя	



		Индивидуальное и групповое блокирование.	волейбол.				
35	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Учебная игра.	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра.	Выполнять основные приемы игры в волейбол.	Текущий	Разучивание упражнений	18 неделя	
36	Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра.	Выполнять основные приемы игры в волейбол.	Текущий	Разучивание упражнений	18 неделя	
37	Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра.	Выполнять основные приемы игры в волейбол.	Текущий	Закрепление упражнений	19 неделя	
38	Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра.	Выполнять основные приемы игры в волейбол.	Текущий	Закрепление упражнений	19 неделя	
39	Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-тактические действия. Знание правил игры	Тематический	опрос	20 неделя	

40	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	Верхняя прямая подача, прием подачи. Нападение через 4-ю зону. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-тактические действия. Играть по упрощённым правилам. Подачи	Тематический	Зачёт №15	20 неделя	
41	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	Верхняя прямая подача, прием подачи. Нападение через 2-ю зону. Учебная игра. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-тактические действия.	Тематический	Учебная игра	21 неделя	

**Баскетбол 14 часов**

42	Инструктаж по Т.Б. Совершенствование перемещений и остановок. Ведение мяча.	Инструктаж по ТБ. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок мяча в прыжке. Быстрый прорыв(2x1).	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-тактические действия.	Тематический	Учебная игра	21 неделя	
43	Совершенствование перемещений и остановок. Ведение мяча.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок мяча в прыжке. Быстрый прорыв(2x1).	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-тактические действия.	Тематический	Учебная игра	21 неделя	

44	Совершенствование перемещений и остановок. Ведение мяча.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок мяча в прыжке. Быстрый прорыв(3х1).	Выполнять основные приемы игры в баскетбол. Ведение мяча с атакой на кольцо	Тематический	Зачёт №16	22 неделя	
45	Передача, ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке. Нападение против зонной защиты (2х1х2). Учебная игра.	Выполнять основные приемы игры в баскетбол	Текущий	Разучивание упражнений	23 неделя	
46	Передача, ведение мяча с сопротивлением, со сменой места. Учебная игра.	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча. Нападение против зонной защиты (1х3х1). Учебная игра.	Выполнять основные приемы игры в баскетбол	Текущий	Разучивание упражнений	23 неделя	
47	Передача, ведение мяча с сопротивлением, со сменой места. Учебная игра.	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок мяча двумя руками от груди. Нападение против зонной защиты (2х3). Учебная игра.	Выполнять основные приемы игры в баскетбол. Передачи мяча со сменой мест в тройках	Тематический	Зачёт № 17	24 неделя	
48	Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Учебная игра.	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок мяча двумя руками от груди. Сочетание приёмов: ведение	Выполнять основные приемы игры в баскетбол	Текущий	Разучивание упражнений	24 неделя	

		передача, бросок. Нападение против зонной (2х3). Учебная игра.					
49	Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Учебная игра.	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок двумя руками от груди с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра.	Выполнять основные приемы игры в баскетбол. Броски в кольцо с различных точек.	Тематический	Зачёт №18	25 неделя	
50	Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Учебная игра.	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок двумя руками от груди с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-тактические действия.	Текущий	Разучивание упражнений	25 неделя	
51	Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Учебная игра.	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок двумя руками от груди с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-тактические действия.	Текущий	Разучивание упражнений	26 неделя	
52	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра	Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Нападение через центрального. Учебная игра.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-тактические действия.	Текущий	Разучивание упражнений	26 неделя	
53	Индивидуальные	Индивидуальные действия в защите	Выполнять в	Тематический	Опрос	27 неделя	

	действия в защите. Учебная игра.	(перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Нападение через центрального. Учебная игра.	игре или игровой ситуации тактико-тактические действия.				
54	Индивидуальные действия защиты. Учебная игра.	Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Нападение через центрального. Учебная игра.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-тактические действия.	Тематический	Учебная игра	27 неделя	
55	Индивидуальные действия защиты. Учебная игра.	Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Нападение через центрального. Учебная игра.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-тактические действия.	Тематический	Учебная игра	28 неделя	
<b>Кроссовая подготовка 4 часа</b>							
56	Бег по пересечённой местности	Бег 15 минут, преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Выполнять длительный бег в равномерном темпе , с преодолением препятствий	Текущий	Разучивание упражнений	28 неделя	
57	Бег по пересечённой местности	Бег 18 минут, преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры.	Выполнять длительный бег в равномерном темпе , с преодолением	Текущий	Разучивание упражнений	29 неделя	

			препятствий				
58	Бег по пересечённой местности	Бег 20 минут, преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры.	Выполнять длительный бег в равномерном темпе, с преодолением препятствий	Текущий	Закрепление упражнений	29 неделя	
59	Бег по пересечённой местности	Бег 6 минут. Спортивные игры.	Выполнять 6-минутный бег, преодоление расстояния	Тематический	Зачёт № 19	30 неделя	
<b>Лёгкая атлетика 5 часов</b>							
60	Инструктаж по Т.Б. Прыжок в длину способом «прогнувшись».	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	Выполнять легкоатлетические упражнения	Текущий	Разучивание упр-й	30 неделя	
61	Прыжок в длину способом «прогнувшись».	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	Выполнять легкоатлетические упражнения	Текущий	Разучивание упр-й	31 неделя	
62	Прыжок в длину способом «прогнувшись». Спринтерский бег, эстафетный бег.	Подбор разбега. Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Выполнять легкоатлетические упражнения	Тематический	Зачёт № 20	31 неделя	
63	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Эстафетный бег.	Выполнять легкоатлетические упражнения	Текущий	Закрепление упражнений	32 неделя	

64	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Бег на результат 100м.	Выполнять легкоатлетические упражнения	Тематический	Зачёт № 21	32 неделя	
<b>Резерв 4 часа</b>							
65	Резерв	Специальные беговые упражнения. Бег 200 метров. Эстафетный бег. Развитие скоростной выносливости. Спортивные игры.	Выполнять легкоатлетические упражнения	Текущий	Разучивание упр-й	33 неделя	
66	Резерв	Специальные беговые упражнения. Бег 400 метров. Бег по дистанции. Развитие скоростной выносливости. Спортивные игры.	Выполнять легкоатлетические упражнения	Текущий	Закрепление упражнений	33 неделя	
67	Резерв	Бег 800метров. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции. Развитие скоростной выносливости. Спортивные игры.	Выполнять легкоатлетические упражнения	Текущий	Закрепление упражнений	34 неделя	
68	Резерв	Бег 800метров. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции. Развитие скоростной выносливости. Спортивные игры.	Выполнять легкоатлетические упражнения	Текущий	Закрепление упражнений	34 неделя	

### Календарно-тематическое планирование (ритмопластика)

№	Тема урока	Содержание урока	Предметные результаты	Вид контроля	Форма контроля	Учебная неделя	Фактическая дата
<b>Знакомство с предметом. Техника безопасности-1 час</b>							
1.	Знакомство с предметом. Техника	Краткий экскурс истории танца. Ознакомление с техникой безопасности. Разминка.	Иметь понятие об истории танца. Знать правила техники безопасности.	Текущий	Зачет №1	1 неделя	

	безопасности.						
<b>Музыкальные перестроения-2 часа</b>							
2.	Музыкальные перестроения.	Ритмичные упражнения, построения и перестроения. Разучивание танцевальных комбинаций	Уметь построиться и перестраиваться под музыку.	Текущий	Устный опрос	2 неделя	
3.	Музыкальные перестроения.	Ритмичные упражнения, построения и перестроения.	Уметь построиться и перестраиваться под музыку.	Текущий	Зачет №2	3 неделя	
<b>Гимнастика-2 часа</b>							
4.	Гимнастика.	Гимнастические упражнения, растяжки, складки.	Уметь грамотно разогревать и растягивать мышцы.	Текущий	Устный опрос	4 неделя	
5.	Гимнастика.	Гимнастические упражнения, растяжки, складки.	Уметь грамотно разогревать и растягивать мышцы.	Текущий	Зачет №3	5 неделя	
<b>Мастерство актера-1 час</b>							
6.	Мастерство актера.	Развитие творческого потенциала, эмоциональной открытости, артистизма.	Уметь артистично обыгрывать этюды актерского мастерства.	Текущий	Зачет №4	6 неделя	
<b>История и развитие танца-2 часа</b>							
7.	История и развитие танца.	Зарождение и развитие танца. Тесная связь танца с культурой и традициями разных времен и народов.	Знать историю танца и его развитие.	Текущий	Устный опрос	7 неделя	
8.	История и развитие танца.	.Зарождение и развитие танца. Тесная связь танца с культурой и традициями разных времен и народов	Знать историю танца и его развитие.	Текущий	Зачет №5	8 неделя	
<b>Элементы диско-танца-4 часа</b>							
9.	Элементы диско-танца.	Развитие координации тела, актерского мастерства, технического мастерства.	Уметь выполнять координационные движения, неразрывно связанные с	Текущий	Устный опрос	9 неделя	



			мастерством актера.				
10.	Элементы диско-танца.	Развитие координации тела, актерского мастерства, технического мастерства.	Уметь выполнять координационные движения, неразрывно связанные с мастерством актера.	Текущий	Устный опрос	10. неделя	
11.	Элементы диско-танца.	Развитие координации тела, актерского мастерства, технического мастерства.	Уметь выполнять координационные движения, неразрывно связанные с мастерством актера.	Текущий	Устный опрос	11. неделя	
12.	Элементы диско-танца.	Развитие координации тела, актерского мастерства, технического мастерства.	Уметь выполнять координационные движения, неразрывно связанные с мастерством актера.	Текущий	Зачет №6	12. неделя	
<b>Элементы народно-сценического танца-2 часа</b>							
13.	Элементы народно-сценического танца.	Развитие художественного творчества и танцевальной техники; тренировочные упражнения, сценические движения на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции.	Знать и технически выполнять танцевальные композиции народно-сценического танца.	Текущий	Устный опрос	13. неделя	
14.	Элементы народно-сценического танца.	Развитие художественного творчества и танцевальной техники; тренировочные упражнения, сценические движения на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции.	Знать и технически выполнять танцевальные композиции народно-сценического танца.	Текущий	Зачет №7	14. неделя	
<b>Элементы классического танца-2 часа</b>							
15.	Элементы классического танца.	Знакомство с тонкостями хореографического искусства.	Уметь грациозно двигаться. Знать основные позиции классического танца.	Текущий	Устный опрос	15. неделя	
16.	Элементы	Знакомство с тонкостями	Уметь грациозно двигаться	Текущий	Зачет №8	16	

	классического танца.	хореографического искусства.	ся. Знать основные позиции классического танца.			неделя	
<b>Модерн-1 часа</b>							
17.	Модерн.	Изучение основ современного танцевального направления в стиле модерн.	Уметь самостоятельно выполнять простые и сложные танцевальные комбинации.	Текущий	Зачет №9	17 неделя	
<b>Элементы эстрадного танца-4 часа</b>							
18.	Элементы эстрадного танца.	Разучиваем танцевальные композиции под мелодии и песни современных композиторов и вокалистов.	Уметь выполнять танцевальные комбинации, как технически, так и актерски	Текущий	Устный опрос	18 неделя	
19.	Элементы эстрадного танца.	Разучиваем танцевальные композиции под мелодии и песни современных композиторов и вокалистов.	Уметь выполнять танцевальные комбинации, как технически, так и актерски	Текущий	Устный опрос	19 неделя	
20.	Элементы эстрадного танца.	Разучиваем танцевальные композиции под мелодии и песни современных композиторов и вокалистов.	Уметь выполнять танцевальные комбинации, как технически, так и актерски	Текущий	Устный опрос	20 неделя	
21.	Элементы эстрадного танца.	Разучиваем танцевальные композиции под мелодии и песни современных композиторов и вокалистов.	Уметь выполнять танцевальные комбинации, как технически, так и актерски	Текущий	Зачет №10	21 неделя	
<b>Историко-бытовой танец-3 часа</b>							
22.	Историко-бытовой танец.	Композиции различной координационной сложности.	Знать танцевальные композиции XVI-XIX веков.	Текущий	Устный опрос	22 неделя	
23.	Историко-бытовой танец.	Композиции различной координационной сложности.	Знать танцевальные композиции XVI-XIX веков.	Текущий	Устный опрос	23 неделя	
24.	Историко-бытовой танец.	Композиции различной координационной сложности.	Знать танцевальные композиции XVI-XIX веков.	Текущий	Зачет №11	24 неделя	
<b>Танцевальные этюды-4 часа</b>							
25.	Танцевальные этюды.	Повторить пройденное за три четверти.	Уметь двигаться в соответствии с характером	Текущий	Устный опрос	25 неделя	

			музыки. Уметь координировать движения предложенные учителем.				
26.	Танцевальные этюды.	Повторить пройденное за три четверти.	Уметь двигаться в соответствии с характером музыки. Уметь координировать движения предложенные учителем.	Текущий	Устный опрос	26 неделя	
27.	Танцевальные этюды.	Повторить пройденное за три четверти.	Уметь двигаться в соответствии с характером музыки. Уметь координировать движения предложенные учителем.	Текущий	Устный опрос	27 неделя	
28.	Танцевальные этюды.	Повторить пройденное за три четверти.	Уметь двигаться в соответствии с характером музыки. Уметь координировать движения предложенные учителем.	Текущий	Зачет №12	28. неделя	
<b>Импровизационные этюды-4 часа</b>							
29.	Импровизационные этюды.	Сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему.	Уметь сочинить танцевальные движения, комбинации в процессе исполнения заданий на предложенную тему.	Текущий	Устный опрос	29 неделя	
30.	Импровизационные этюды.	Сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему.	Уметь сочинить танцевальные движения, комбинации в процессе исполнения заданий на предложенную тему.	Текущий	Устный опрос	30 неделя	
31.	Импровизационные этюды.	Сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения	Уметь сочинить танцевальные движения,	Текущий	Устный опрос	31 неделя	

		заданий на предложенную тему.	комбинации в процессе исполнения заданий на предложенную тему.				
32.	Импровизационные этюды.	Сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему.	Уметь сочинить танцевальные движения, комбинации в процессе исполнения заданий на предложенную тему.	Текущий	Зачет №13	32 неделя	
<b>Резерв-2 часа</b>							
33.	Резерв					33 неделя	
34.	Резерв					34 неделя	

IV. Контрольно- оценочный фонд(девушки).

Физические способности	Контрольные упражнения	Оценка		
		«3»	«4»	«5»
Скоростные	Бег 30м (сек.)	6.1	5.3	4.8
	Бег 60м (сек.)	10.4	10.1	9.6
	Бег 100м (сек.)	18.0	17.0	16.2
Координационные	Челночный бег 3х10м (сек.)	9.6	9.3	8.4
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	160	170	210
	Прыжок в длину с разбега(см)	310	320	360
	Метание гранаты (м)	16	20	25
Скоростная выносливость	Бег 1000м (сек.)	6.20	5.20	4.20
	6-минутный бег (м)	900	1050-1200	1300
Выносливость	Бег 2000м	11.50	11,20	9.50
	Подтягивания на низкой перекладине	11	13	19
Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	10	15	20
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	7	12	16
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	42

Контрольно- оценочный фонд (юноши)

Физические способности	Контрольные упражнения	Оценка		
		«3»	«4»	«5»
Скоростные	Бег 30м (сек.)	5,2	5.0	4,3
	Бег 60м (сек.)	9,6	8,8	8,6
	Бег 100м (сек.)	15.0	14.3	13,8
Координационные	Челночный бег 3x10м (сек.)	8,1	7,9	7,2
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	6	8	13
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	190	205	240
	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440
	Метание гранаты (м)	27	32	38
Скоростная выносливость	Бег 800м (сек.)	3,00	2,47	2,37
	Бег 2000м(мин,с)	9.20	8.50	7.50
	Бег 3000м(мин,с)	15.10	14.40	13.10
	Бег 1000м (сек.)	4.20	3.50	3.40
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз на спине)	40	49	55
Выносливость	6-минутный бег (м)	1100 и <	1400	1500 и >
	Бег 3000м (юн.)	15.00	14.00	13.00
Силовые	Подтягивания: мальчики - из виса,	7	9	11
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	6	8	11 >

### Волейбол

№	Нормативы	Юноши			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Передача сверху в парах (кол-во раз)	20	18	16	18	14	12
2	Передача мяча со сменой мест в тройках (кол-во раз)	20	18	16	18	14	10
3	Подача нижняя(верхняя)б раз	5	4	3	5	4	3
4	Приём мяча на точность( из 5 )	4	3	2	4	3	2

### Баскетбол

№	Нормативы	Юноши			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Передачи мяча со сменой мест(1 минута)	55	50	45	50	45	40
2	Броски в кольцо с различных точек ( штрафной, боковые из 15 бросков)	12	10	7	11	9	7
3	Ведение мяча с атакой кольца ( кол-во попаданий) из 10 попыток	9	8	7	7	6	5

Формы организации образовательного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания).

Основные методы: (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке: словесный; демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный.

В работе используются разные формы организации деятельности учащихся на уроке: индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьируются виды деятельности в рамках одного урока. В этом возрасте рекомендуется применять метод индивидуальных занятий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

Система оценивания учащихся.

Критериями оценки по физической культуре выступают качественные и количественные показатели.

Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни, способствует приобщение каждого школьника к ценностям физической культуры.

К количественным показателям успеваемости относятся сдвиги в показателях физической подготовленности (развитие основных физических качеств - способностей).

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: предварительный, текущий и итоговый.

Оценка «5» ставится если:

Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, уверенно выполнять учебный норматив;

Оценка «4»; при выполнении ученик действует так же, как и при выполнении на «5», но допустил не более двух незначительных ошибок;

Оценка «3»; двигательное действие выполнено правильно но допущена одна грубая ошибка или несколько мелких ошибок.

Оценка «2»; движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Если учащийся имеет освобождение, но присутствует на уроке физкультуры и выполняет посильные задания учителя, то оценивание происходит на уроке.

Положительная отметка обучающимся, освобожденным от физических нагрузок выставляется в зависимости от следующих конкретных условий:

- а) регулярное посещение обучающимся занятий по физической культуре.
- в) старательное выполнение обучающимся указаний учителя.



г) овладение обучающимся доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики.

д) обучающимся изучившим необходимые теоретические знания в области физической культуры и спорта.

Если учащийся имеет освобождение и не присутствует на уроках физкультуры или не имеет возможности выполнять задания учителя, то выставление отметки происходит на основании выполнения письменного задания.

Порядок выполнения и сдачи домашнего задания.

После предоставления справки об освобождении от занятий физкультурой или обоснованного заявления от родителей (подтвержденного в дальнейшем справкой от врача), учитель выдает ученику теоретические вопросы по изучаемым темам. Задания, выдаваемые ученикам, соответствуют программе, результатам обучения и возрасту учащихся.

Обучающиеся, освобожденные на текущий учебный год на основании справки медицинской комиссии, по желанию могут быть аттестованы на основании выполнения доклада и тестов. Так как учащийся освобождён от уроков физкультуры на длительное время, то ему необходимо выполнить не менее пяти письменных работ за четверть.

Требования к подготовке и выполнению письменных сообщений, докладов по физической культуре:

1. Тема письменного сообщения, доклада определяется учителем физкультуры исходя из содержания программного материала.

2. Письменное сообщение, доклад являются самостоятельной работой обучающегося.

3. Письменное сообщение готовится в объёме не более 2-х страниц печатного текста (14 шрифт, 1,5 интервал). Доклад не более 4 страниц печатного текста (14 шрифт, 1,5 интервал).

4. Защита своей работы проводится в форме устного сообщения, печатный материал сдается учителю физической культуры.

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются следующие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Отметка «5» (отлично) За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Отметка «4» (хорошо) За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Отметка «3» (удовлетворительно) За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Отметка «2» (неудовлетворительно) За незнание материала программы, отказ от выполнения задания учителя.

Ритмопластика.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. В курсе физкультуры 11-го класса предусмотрен текущий, тематический и итоговый контроль.

Текущий контроль осуществляется практически на каждом уроке: в ходе устного опроса и практической работы на уроке; в ходе выполнения самостоятельных заданий к упражнениям. Формы текущего контроля – самостоятельные задания, устный опрос.

Тематический контроль осуществляется в конце изучения темы. Формы тематического контроля – промежуточные зачеты по каждому разделу темы.

Итоговый контроль осуществляется в конце изучения курса физической культуры 11 класса. Формы итогового контроля – зачет.

**Формы контроля:** : устный опрос, контрольные нормативы-зачет.

Производится оценивание (по 5-ти бальной шкале) результатов учебной деятельности школьников по трем составляющим содержание физического воспитания - теоретической подготовке, физической подготовке, технической подготовке. Уровень знаний (теоретическая подготовка) определяется на основе тестирования по разработанным для каждой темы вопросам в конце учебного года. Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы. Уровень технической подготовленности школьников оценивается по мере прохождения тех или иных способов двигательной деятельности( промежуточные зачеты).

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Отметка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Отметка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Отметка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Отметка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

### **Классификация ошибок и недочетов («Ритмопластика»), влияющих на снижение оценки.**

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся небольшое отклонение от музыкального ритма, ошибка в координации одного движения, актерская зажатость. **Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- поворот не в правильную сторону ;
- значительные нарушения координационного комплекса;
- несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

- отсутствие музыкального слуха;
- отсутствие координации;

## V. Учебно-методический комплекс

### 5.1 Основная литература.

№	Название учебника	класс	ФИО автора	Издательство	Год издания
1	Физическая культура	10-11	Лях В.И.	Просвещение	2018