

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 149 КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета
ГБОУ СОШ № 149
Протокол № 9 от 30.08.2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № ~~110~~ от 30.08.2021г.
Директор ГБОУ СОШ № 149
Степанова Е.В.



Рабочая программа по
Физической культуре

Для 10-11 класса

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 32A3DVA3B0BF2D99B64B9BD59CD5C4A1041332B2
Владелец: Степанова Елена Вадимовна
Действителен: с 19.08.2020 до 19.11.2021

Санкт-Петербург
2021 год

Аннотация к рабочей программе по физической культуре

Аннотация к рабочей программе по физической культуре. Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В программе для среднего общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, само массажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. Отличительными особенностями этого раздела является то, что по решению Совета школы, учащимся может быть предложено углубленное освоение одного из видов спорта с соответствующим увеличением объема часов (до 15 %) на его освоение. При этом предусматривается, что увеличение часов осуществляется за счет уменьшения их по другим разделам и темам раздела «Спортивно-оздоровительная деятельность». В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются

способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведении самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 №413 (с изменениями и дополнениями)
3. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения российской Федерации от 20.05.2020 года (с изменениями от 23.12.2020 года № 766).
4. Основная образовательная программа среднего общего образования ГБОУ СОШ № 149;
5. Учебный план ГБОУ СОШ № 149.

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса по предмету «Физическая культура»

Учебники для ученика:

1. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразовательных организаций В. И. Лях, А. А. Зданевич: под ред. В. И. Ляха. – 9-е изд. –М.: Просвещение 2016.- 237 с.

Учебники для учителя:

1. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразовательных организаций В. И. Лях, А. А. Зданевич: под ред. В. И. Ляха. – 9-е изд. –М.: Просвещение 2016.- 237 с.

При реализации рабочей программы возможно использование дистанционных образовательных технологий:

Цель и задачи

Целью физического воспитания на уровне среднего общего образования является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи:

1. Содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
2. Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
3. Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
4. 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.
5. 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.
 6. Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
 7. Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.
 8. Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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.

1) В области познавательной культуры:

1. Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам.
2. Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.
3. Владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

2) В области нравственной культуры:

1. Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности.
2. Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.
3. Владение умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

3) В области трудовой культуры:

1. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.
2. Умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности.

3. Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

4) В области эстетической культуры:

1. Красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений.
2. Хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм.
3. Культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

5) В области коммуникативной культуры:

1. Умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях .
2. Умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

б) В области физической культуры:

1. Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.
2. Владение навыками выполнения разнообразных ф. упр. Различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применяя их в игровой и соревновательной деятельности.
3. Умение максимально проявлять физ. способности (качества) при выполнении тестовых упражнений.

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.

1. Умение характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
2. Умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
3. Осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий.
4. Умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
5. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшений.
6. Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
7. Способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
8. Способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

9. Овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
10. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

Выпускник научится:

1. Определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.
2. Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.
3. Знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности.
4. Характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития.
5. Характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения.
6. Составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры.
7. Выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания.
8. Выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
9. Практически использовать приемы самомассажа и релаксации.
10. Практически использовать приемы защиты и самообороны.
11. Составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности.
12. Определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств.
13. Проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями.
14. Владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник получит возможность научиться:

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

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

1. Промежуточная аттестация осуществляется в рамках положения о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ГБОУ СОШ № 149 Калининского района Санкт-Петербурга.
2. Формы контроля: прием учебных нормативов, тестовая форма контроля теоретико-методических знаний учащихся.

Всего тестовых работ : 5 часов.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура 10 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			Оценка	5	4	3	5	4
10	Челночный бег 4х9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8	
10	Бег 30 м, секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2	
10	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6	
10	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2	
10	Бег 2000 м, мин				10,20	11,15	12,10	
10	Бег 3000 м, мин	12,40	13,30	14,30				
10	Прыжки в длину с места	220	210	190	185	170	160	
10	Подтягивание на высокой перекладине	12	10	7				
10	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10	
10	Наклоны вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13	
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30	
10	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60	

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура 11 класс

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	5	4	3	5	4	3
Оценка	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4x9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м, секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,30	3,50	4,20	2,1	2,2	2,5
Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 2000 м, мин				10,00	11,1 0	12,2 0
Бег 3000 м, мин	12,20	13,00	14,00			
Прыжки в длину с места	230	220	200	185	170	155
Подтягивание на высокой перекладине	14	11	8			
Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
Наклоны вперед из положения сидя	15	13	8	24	20	13
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30
Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	65

Критерии оценивания по физической культуре

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную

деятельность.

Для тестовых ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.
Повышенный	«4»	Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов
Базовый	«3»	Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.
Пониженный	«2»	Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы

Для контрольных нормативов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	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, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Содержание учебного предмета

Физкультурно-оздоровительная деятельность (20 часов)

Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психосоциального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.

Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).

Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой (48 часов)

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой (14 часов). Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью (34 часа). Гимнастика с основами акробатики: совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы). Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в вися на руках по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы (юноши).

Легкая атлетика: Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): кросс

по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.

Спортивные игры: Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче). Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

Национальные виды спорта: совершенствование техники соревновательных упражнений.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (20 часов)

Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психосоциального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.

Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).

Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой (48 часов)

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой (14 часов). Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью (34 часа). Гимнастика с основами акробатики:

совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы). Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в вися на руках по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы (юноши).

Легкая атлетика: Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.

Спортивные игры: Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче). Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

Национальные виды спорта: совершенствование техники соревновательных упражнений.

Рабочая программа содержит следующие разделы:

- оздоровительно-развивающие упражнения на ориентировку и действие в пространстве;
- упражнения с предметами;
- ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающего и танцевального характера);
- балльные танцы и элементы хореографии;
- танцевальные упражнения, народный и современный танец.

Общим для всех разделов программы является использование специальных упражнений для согласования движений с музыкой. Упражнения подбираются для формирования знаний и умений различать средства музыкальной выразительности (темп, музыкальный размер, ритм, динамические оттенки, характер музыкального произведения и др.). Они помогают учащимся лучше согласовывать движения с музыкой, регулировать скорость и силу мышечного напряжения. Логика построения программы соответствует педагогическим принципам дидактики и специальным требованиям в обучении (непрерывность, целостность, личностно-ориентированный процесс обучения и др.). Учитываются возрастные особенности детей, развитие их основных движений, возможности музыкального восприятия. В содержание программы входят классические (отечественные и зарубежные) балльные танцы, простейшие фигуры и соединения европейских и латиноамериканских танцев, русский характерный танец, танцы народов мира, джазовые танцы и современные направления — элементы диско и хип-хопа.

При составлении тематического планирования необходимо учитывать особенности психологического и физического развития учащихся среднего школьного возраста, цель занятий — формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, умение мобилизовать себя на преодоление трудностей.

В процессе обучения следует учитывать физическую нагрузку детей, не допускать перенапряжения, а также учить их правильно дышать при выполнении упражнений и танцев.

Особенностью рабочей программы для обучающихся 10-11 классов являются включение в урок чередования различных видов деятельности: музыкально-ритмических упражнений, тренировочных упражнений (ОФП), танцевальных элементов, прослушивания музыкального материала. Для 10-11 классов необходимо применять дифференцированный подход при изучении дисциплины и учитывать индивидуальные творческие способности.

Данная программа сориентирована на работу учащихся, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца. Содержание программного материала направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований спортивно-хореографических и музыкальных дисциплин. Учебный материал урока обширен, основное его содержание составляют упражнения и движения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы - развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков. Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, полученных в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительности танца, знания этикета историко-бытового танца. В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений движений, танцев.

№	Наименование раздела	Содержание	Кол-во часов
1	Основы знаний	Освоение основных требований на уроках ритмики. Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Руководствуются правилами профилактики травматизма	1
2	ОРУ, упражнения на ориентировку и действие в пространстве	Применяют разученные упражнения для развития спортивно-силовых способностей.	3
3	Упражнения с предметами	Выполнение упражнений с предметами для гибкости суставов рук, ног. Осуществляют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относиться к сопернику и управляют своими эмоциями. Растягивание и расслабление мышц. Развитие мышечной силы. Развитие и укрепления организма. Развитие координации движений и гибкости. Совершенствование умений правильно дышать, контроль за дыханием и пульсом.	10
4	Ритмико-гимнастические упражнения общеразвивающего и танцевального характера	Применение основных упражнений по азбуке хореографии. Самостоятельный контроль за самочувствием: измерение пульса, давления.	9
5	Танцевальные упражнения	Самостоятельная работа над качеством изучаемых танцевальных движений. Разучивание элементов танца: русский лирический, фигурный вальс Разучивание элементов танца: румба, джайв. Разучивание элементов танца: рок-н-ролл.	11

Содержание учебного предмета для 11 класса

Данная программа сориентирована на работу учащихся, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца. Содержание программного материала направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований спортивно-хореографических и музыкальных дисциплин. Учебный материал урока обширен, основное его содержание составляют упражнения и движения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы - развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков. Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, полученных в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительности танца, знания этикета историко-бытового танца. В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений движений, танцев.

№	Наименование раздела	Содержание	Кол-во часов
1	Вводное занятие, основы развития ритмик	Введение учащихся в образовательную программу предмета «Ритмика» для 11 класса, техника безопасности на уроках, правила поведения, внешний вид учащихся.	1
2	Ритмика, элементы музыкальной грамоты	С первых уроков учащиеся, приобретают опыт музыкального восприятия. Умение слушать музыку, определять ее характер, отражать в движении разнообразные оттенки характера музыкальных произведений (веселый, спокойный, энергичный, торжественный). Знакомство с выразительным значением темпа музыки (очень медленно, медленно, умеренно, быстро, очень быстро). Умение выполнять движения в различных темпах. Главная задача учителя создать у учащихся эмоциональный настрой во время урока. Музыкально-ритмические движения включают ритмические упражнения, построения и перестроения, слушание и разбор танцевальной музыки, развитие чувства ритма, обогащение музыкально-слуховых представлений, развитие умений координировать движения с музыкой.	1
3	Практическая работа по освоению ритмическо-спортивных упражнений и эстрадных движений	Разучивание с учащимися подготовительной, основной части разминки, прыжковой части (бег в разных вариантах, прыжки, подскоки, галоп). Первоначальные элементы эстрадного танца (небольшие комбинации различной координационной сложности).	3
4	Основы классического танца, терминология и методика выполнения движений	Занятиям по классическому танцу придается особое значение, так как классический танец является основой хореографической подготовке учащихся. Теоретический курс: включает в себя информацию о классическом танце, как виде искусства,	2

		<p>определение классического танца, его составляющие: музыка, движения, жесты, мимика. Терминология названий движений и их назначение, методика выполнения движений классического танца, музыкальная раскладка, последовательность выполнения экзерсиса на середине зала. Практический курс: 1. Постановка корпуса, позиции рук и ног. 2. Demi-plie в комбинации. 3. Battements tendus - «крестом». 4. Battements tendus jetes в комбинации. 5. Rond de jambe par terre. 6. Relevés, Sotte в комбинации. 7. Por de bras.</p>	
5	Танцы. Танцевальный репертуар	<p>Историко-бытовой танец: изучаются особенности танцевальной культуры 18-19 веков на примере полонеза, польки, минуэта. Сведения об эпохе, музыке, костюме, этики. Поклоны и реверансы 19 века, дается композиционная разводка танцев «Вальс», «Полонез», «Менуэт», «Русская пляска». История развития, происхождение народного танца, методика исполнения движений. Знакомство с основами импровизации, на примере «русской пляски». История возникновения бального танца, методика выполнения движений.</p>	26
6	Заключительный урок	Показательные выступления.	1

Тематическое планирование 10 класс

№ урока	Тема урока	Вид контроля
1	Физическая культура и спорт как социальные явления общества.	
2	Легкая атлетика. ТБ на уроках физической культуры. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения.	
3	Назначение и направленность танцевальных упражнений. Правила безопасности при работе в танцевальном зале.	
4	Современное состояние физической культуры и спорта.	
5	Легкая атлетика. СБУ. Совершенствование техники спринтерского бега, высокий и низкий старт. Бег 30м, 60 м, 100м.	
6	Общеразвивающие упражнения.	
7	Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.	
8	Легкая атлетика. СБУ. Разучивание техники метания гранаты (700 гр.-юноши) с укороченного и полного разбега. Челночный бег. Прыжок в длину с места.	
9	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	
10	Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.	
11	Легкая атлетика. СБУ. Разучивание техники метания гранаты. Старты из различных положений. Бег 100 м Челночный бег.	
12	Упражнения на ориентировку и действие в пространстве.	
13	Понятия о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.	
14	Легкая атлетика. СБУ. Совершенствование техники челночного бега. Прыжок в длину с места.	
15	Суставная гимнастика.	
16	Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.	
17	Легкая атлетика. СБУ. Совершенствование техники длительного бега. Бег 800 м – юноши, 500 м - девушки. Подтягивание.	
18	Упражнения для рук с палкой-каталкой, мячиком.	
19	Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия).	
20	Легкая атлетика. Упражнения на развитие координационных способностей. Старты из различных положений. Бег 60м.	
21	Упражнения для ног с палкой-каталкой, мячиком.	
22	Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.	
23	Легкая атлетика. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой. Бег 3000м – юноши, 2000 м – девушки.	
24	Упражнения с эспандером.	
25	Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма.	
26	Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения, Равномерный бег (5 мин).	
27	Ходьба с палками.	
28	Меры безопасности на занятиях физической культуры и спортом.	

	Гигиенические требования и нормы.	
29	Кроссовая подготовка. Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 100 м).	
30	Растягивание и расслабление мышц.	
31	Здоровье человека и факторы, его определяющие. Требования к организации Здорового Образа Жизни.	
32	Кроссовая подготовка. Равномерный бег (7 мин). Развитие выносливости. Подвижная игра.	
33	Развитие координации движений и гибкости.	
34	Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.	
35	Волейбол. ТБ на уроках спортивной игры (волейбол). Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	
36	Упражнения с лентами.	
37	Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.	
38	Волейбол. Варианты техники приема и передачи мяча. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	
39	Развитие мышечной силы.	
40	Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.	
41	Волейбол. ОРУ Элементы спортивных игр (варианты подач мяча). Спортивная игра волейбол	
42	Упражнения с прыгалками.	
43	Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.	
44	Гимнастика. ТБ на уроках гимнастики. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Гимнастические упражнения на гибкость. Общеразвивающие упражнения.	
45	Основные упражнения по азбуке хореографии.	
46	Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Их цели, задачи, содержание.	
47	Гимнастика. Строевые упражнения. Мальчики: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега	
48	Партерный экзерсис.	
49	Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления.	
50	Гимнастика. Совершенствование строевых упражнений. Упражнения на развитие гибкости с повышенной амплитудой для различных суставов. Прыжки через скакалку.	
51	Упражнение из разных положений.	
52	Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.	
53	Гимнастика. Строевые упражнения. Упражнения на брусьях и перекладине: висы и упоры. Подтягивания.	
54	Элементы джазовой разминки.	
55	Олимпийские игры Древней Греции.	
56	Баскетбол. ТБ на уроках физической культуры. Терминология спортивной игры (баскетбол). Воспитание волевых и нравственных качеств. Элементы спортивных игр. Игровая эстафета.	
57	Элементы современного танца.	
58	Становление и развитие современных Олимпийских игр.	

59	Баскетбол. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления защитника. Прыжки через скамейку.	
60	Элементы танца в стиле джаз-модерн.	
61	Символы и атрибутика Олимпийских игр.	
62	Баскетбол. Комбинации из элементов техники перемещения и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам. Штрафные броски.	
63	Элементы акробатики.	
64	Развитие Олимпийского движения в России.	
65	Баскетбол. Элементы спортивных игр (броски, броски в движении с сопротивлением защитника). Подтягивание.	
66	Самостоятельная работа над исполнением танцевальных движений.	
67	Возникновение и развитие борьбы как в вида спорта.	
68	Гандбол. Техника безопасности на уроках игры в гандбол. История гандбола. Основные правила игры.	
69	Самостоятельный контроль за самочувствием.	
70	История становления и развития легкой атлетики как вида спорта.	
71	Гандбол. Основные приемы игры в гандбол. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника.	
72	Различные виды остановок в тактировании.	
73	Возникновение и развитие гимнастики.	
74	Гандбол. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	
75	Самостоятельная работа над исполнением танцевальных движений.	
76	Спортивная гимнастика один из древнейших видов спорта.	
77	Гандбол. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	
78	Классические бальные танцы.	
79	Художественная гимнастика как вид спорта.	
80	Гандбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика нападения.	
81	Разучивание элементов танца: русский лирический.	
82	Плавание и его воздействие на развитие организма школьника.	
83	Гандбол. ОРУ. Учебно-тренировочная игра	
84	Разучивание элементов танца: фигурный вальс.	
85	Лыжная подготовка в системе физического воспитания.	
86	Футбол. ТБ на уроках спортивной игры (футбол). Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	
87	Латиноамериканские танцы.	
88	Спортивные игры. История возникновения и развития.	
89	Футбол. Техника ударов по мячу и остановок мяча, ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника.	
90	Разучивание элементов танца: румба.	
91	История возникновения и развития зимних видов спорта	
92	Футбол. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам	
93	Разучивание элементов танца: джайв.	
94	Восточные единоборства, их история и развитие как вида спорта.	
95	Футбол. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра по упрощенным правилам.	

96	Элементы современного танца в стиле хип-хоп.	
97	Плавание как вид спорта, история и развитие.	
98	Футбол. СБУ. Подвижные игры для освоения техникой игры в футбол.	
99	Элементы танца рок-н-рол.	
100	Русские национальные виды спорта и игры.	
101	Футбол. ОРУ. Учебно-тренировочная игра в футбол.	
102	Заключительное занятие.	

Тематическое планирование 11 класс

№ урока	Тема урока	Вид контроля
1	Физическая культура и спорт как социальные явления общества.	
2	Легкая атлетика. ТБ на уроках физической культуры. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения.	
3	Цели и задачи. Техника безопасности. Постановка корпуса. Позиции рук и ног. Поклон – приветствие.	
4	Современное состояние физической культуры и спорта.	
5	Легкая атлетика. СБУ. Совершенствование техники спринтерского бега, высокий и низкий старт. Бег 30м, 60 м, 100м.	
6	"Поклон закрепить. Теория классического танца. Терминология и методика исполнения. Постановка корпуса, позиций рук, ног. Разучивание элементов музыкальной грамоты (музыкальная фраза – начало и конец). Координация движений. Поклон закрепить. Теория классического танца. Терминология и методика исполнения. Постановка корпуса, позиций рук, ног. Разучивание элементов музыкальной грамоты (музыкальная фраза – начало и конец). Координация движений."	
7	Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.	
8	Легкая атлетика. СБУ. Разучивание техники метания гранаты (700 гр.-юноши) с укороченного и полного разбега. Челночный бег. Прыжок в длину с места.	
9	Разминка по кругу (марш, бег, подскоки), комплекс упражнений на координацию движений. Основы музыкальной грамоты (сильные и слабые музыкальные доли). Основы классического танца (Pog-de-bras, Demi-plie). Основные движения танца «Полька знакомств».	
10	Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.	
11	Легкая атлетика. СБУ. Разучивание техники метания гранаты. Старты из различных положений. Бег 100 м Челночный бег.	
12	Разминка по кругу. Повторить постановку корпуса, позиция рук и ног. Основы музыкальной грамоты (мажор, минор). Основы классического танца (battement-tendu, jete, releve). «Полька знакомств».	
13	Понятия о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.	
14	Легкая атлетика. СБУ. Совершенствование техники челночного бега. Прыжок в длину с места.	
15	Разминка по кругу. Повторить позиции рук и ног. Терминология движений. «Полька знакомств» - закрепить.	
16	Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.	
17	Легкая атлетика. СБУ. Совершенствование техники длительного бега. Бег 800 м – юноши. Подтягивание.	
18	Сведения об эпохе, костюме, этикете. Поклоны 19 века. Техника исполнения поклонов. Основной шаг «Менуэта».	
19	Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-	

	двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия).	
20	Легкая атлетика. Упражнения на развитие координационных способностей. Старты из различных положений. Бег 60м.	
21	Поклоны 19 века – закрепить. Разучивание композиционного построения «Менуэта» (круговой).	
22	Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.	
23	Легкая атлетика. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой. Бег 3000м – юноши.	
24	Терминология движений повторить. Поклоны 19 века – закрепить. Менуэт».	
25	Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма.	
26	Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения, Равномерный бег (5 мин).	
27	Разминка по кругу. Основы классического танца – повторить. Повторение «Польки знакомств». «Менуэт» - отработать.	
28	Меры безопасности на занятиях физической культуры и спортом. Гигиенические требования и нормы.	
29	Кроссовая подготовка. Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 100 м).	
30	Разминка по кругу (растяжка и прыжки). «Менуэт». Постановка рук в поклоне 19 века. Музыкальную грамоту повторить.	
31	Здоровье человека и факторы, его определяющие. Требования к организации Здорового Образа Жизни.	
32	Кроссовая подготовка. Равномерный бег (7 мин). Развитие выносливости. Подвижная игра.	
33	История возникновения русского танца. Разучивание терминологии и элементов русского танца. Поклоны в русском танце.	
34	Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.	
35	Волейбол. ТБ на уроках спортивной игры (волейбол). Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	
36	Поклоны в русском танце – повторить. Учить - «ковырялочки», «моталочки», «хлопушки», «присядки». Танцевальные шаги (с ударом, с мазком, с паузой).	
37	Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.	
38	Волейбол. Варианты техники приема и передачи мяча. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	
39	Разминка по кругу. «Перепляс» на основе выученных русских движений.	
40	Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.	
41	Волейбол. ОРУ Элементы спортивных игр (варианты подачи мяча). Спортивная игра волейбол	
42	Разминка по кругу. Повторить терминологию движений. «Перепляс» - учить.	
43	Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.	

44	Гимнастика. ТБ на уроках гимнастики. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Гимнастические упражнения на гибкость. Общеразвивающие упражнения.	
45	Разминка по кругу. «Перепляс» - отработать.	
46	Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Их цели, задачи, содержание.	
47	Гимнастика. Строевые упражнения. Мальчики: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.	
48	Разминка по кругу. «Перепляс» - закрепить. Повторение пройденного материала.	
49	Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления.	
50	Гимнастика. Совершенствование строевых упражнений. Упражнения на развитие гибкости с повышенной амплитудой для различных суставов. Прыжки через скакалку.	
51	Разминка по кругу. «Перепляс» на основе выученных русских движений.	
52	Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.	
53	Гимнастика. Строевые упражнения. Упражнения на брусьях и перекладине: висы и упоры. Подтягивания.	
54	Разминка по кругу. «Перепляс» - отработать.	
55	Олимпийские игры Древней Греции.	
56	Баскетбол. ТБ на уроках физической культуры. Терминология спортивной игры (баскетбол). Воспитание волевых и нравственных качеств. Элементы спортивных игр. Игровая эстафета.	
57	Разминка по кругу. Основы классического танца (Por-de-bras, Demi-plie). «Лирический этюд».	
58	Становление и развитие современных Олимпийских игр.	
59	Баскетбол. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления защитника. Прыжки через скамейку.	
60	Разминка по кругу. Повторить постановку корпуса, позиция рук и ног. Основы классического танца (battement-tendu, jete, releve). «Лирический этюд».	
61	Символы и атрибутика Олимпийских игр.	
62	Баскетбол. Комбинации из элементов техники перемещения и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам. Штрафные броски.	
63	Разминка по кругу. «Перепляс», «Лирический этюд» - закрепить.	
64	Развитие Олимпийского движения в России.	
65	Баскетбол. Элементы спортивных игр (броски, броски в движении с сопротивлением защитника). Подтягивание.	
66	История возникновения современного бального танца. Поклоны в бальном танце. Изучение вальсовой «дорожки».	
67	Возникновение и развитие борьбы как в вида спорта.	
68	Гандбол. Техника безопасности на уроках игры в гандбол. История гандбола. Основные правила игры.	
69	Разминка по кругу. «Окошко - одинарное, двойное», вальсовая «дорожка». Комбинация No1.	
70	История становления и развития легкой атлетики как вида спорта.	
71	Гандбол. Основные приемы игры в гандбол. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника.	
72	Разминка по кругу. «Окошко - одинарное, двойное», вальсовая	

	«дорожка». Комбинация No1.	
73	Возникновение и развитие гимнастики.	
74	Гандбол. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	
75	Разминка по кругу. «Окошко - одинарное, двойное», вальсовая «дорожка», «квадрат». Комбинация No1.	
76	Спортивная гимнастика один из древнейших видов спорта.	
77	Гандбол. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	
78	Разминка по кругу. «Окошко - одинарное, двойное», вальсовая «дорожка», «квадрат». Комбинация No1,2. Pas balance.	
79	Художественная гимнастика как вид спорта.	
80	Гандбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика нападения.	
81	Разминка по кругу. Комбинация No1,2. Pas balance. «Квадрат» по парам.	
82	Плавание и его воздействие на развитие организма школьника.	
83	Гандбол. ОРУ. Учебно-тренировочная игра	
84	Разминка по кругу. Комбинация No1,2. «Квадрат» по парам.	
85	Лыжная подготовка в системе физического воспитания.	
86	Футбол. ТБ на уроках спортивной игры (футбол). Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	
87	Разминка по кругу. Вальсовая комбинация No1, 2. Повторение пройденного материала.	
88	Спортивные игры. История возникновения и развития.	
89	Футбол. Техника ударов по мячу и остановок мяча, ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника.	
90	"Разминка по кругу. Разучивание композиционного построения «Школьного вальс» (1 части). композиционного построения «Школьного вальс» (1 части)."	
91	История возникновения и развития зимних видов спорта	
92	Футбол. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам	
93	Разминка по кругу. Разучивание композиционного построения «Школьного вальс» (1-2 части).	
94	Восточные единоборства, их история и развитие как вида спорта.	
95	Футбол. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра по упрощенным правилам.	
96	Разминка по кругу. Разучивание композиционного построения «Школьного вальс» (1-3 части).	
97	Плавание как вид спорта, история и развитие.	
98	Футбол. СБУ. Подвижные игры для освоения техникой игры в футбол.	
99	Отработка композиционного построения «Школьного вальса». Повторение пройденного материала.	
100	Русские национальные виды спорта и игры.	
101	Футбол. ОРУ. Учебно-тренировочная игра в футбол.	
102	Самостоятельное исполнение танца. Заключительный урок.	