МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
Муниципальное нетиповое автономное общеобразовательное учреждение культуры «Гимназия «Арт-Этюд»

РАССМОТРЕНО	ПРИНЯТО	УТВЕРЖДЕНО
Методическим объединением учителей физической культуры и ОБЗР	Педагогическим советом	Директор МНАОУК «Гимназия «Арт-Этюд»
Зав._____Темнякова В.В.	Зам.директора по УВР _____Горинская М.Г.	_____Семенова А.А.
Протокол № 1 от 25.08.2025	Протокол № 1 от 26.08.2025	Приказом № 117-уч/2 от 29.08.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5–9 классов

Екатеринбург 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Для реализации модуля «Спорт» выбран модуль «Танцевальный спорт».

Занятия танцевальным спортом соединяют элементы хореографии, танцевальных занятий, гимнастики, двигательную активность аэробного характера, оздоровительные виды гимнастики различной направленности. Танцевальный спорт является эффективным средство развития массового спорта и пропаганды здорового образа жизни подрастающего поколения.

Танцевальный спорт способствует гармоничному развитию обучающихся, всестороннему совершенствованию их двигательный способностей, укреплению здоровья, воспитанию устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, формированию навыков культуры здорового образа жизни, способствует успешной социализации в жизни.

Целью изучения модуля «Танцевальный спорт» является формирование у обучающегося устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и положительных эмоций от занятий физической культурой, ориентация детей и молодежи на самостоятельный занятия физическими упражнениями, использование их в целях отдыха, досуга, самосовершенствования.

Задачами изучения модуля «Танцевальный спорт» являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и, в частности, танцевальным спортом;

формирование положительного эмоционального отклика на занятие физической культурой и, в частности, танцевальным спортом;

удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте;

формирование двигательных умений и навыков, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями, техническими действиями сложнокоординационной направленности и приемами танцевального спорта, закрепление навыков правильной осанки;

формирование культуры движений и эстетического восприятия, раскрытие творческого потенциала обучающихся;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических способностей, формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, соответствующей танцевальному спорту;

укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения, в том числе воспитание личных потребностей и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

популяризация танцевального спорта среди детей и молодежи и вовлечение большего количества обучающихся в занятия танцевальным спортом;

воспитание нравственных и волевых качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в паре средствами танцевального спорта;

развитие и сохранение положительной мотивации и познавательного интереса к занятиям физической культурой и танцевальным спортом после обучения в школе, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

Место и роль модуля «Танцевальный спорт».

Модуль «Танцевальный спорт» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по танцевальному спорту сочетается практически со всеми базовыми видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование».

Интеграция модуля по танцевальному спорту поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», участии в спортивных соревнованиях.

Модуль «Танцевальный спорт» реализуется в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5-9 классах - по 34 часа);

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Раздел 1. Знания о физической культуре. Танцевальный спорт

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации).

Требования безопасности при организации занятий танцевальным спортом (в спортивном, хореографическом). Требования к безопасности мест проведения уроков танцевальной подготовки, инвентарю и оборудованию. Гигиена при занятиях танцевальным спортом. Специальное оборудование для занятий.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Основные принципы исполнения танцев европейской (медленный вальс) программ танцевального спорта. Фигуры танцев европейской программ.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Изучение хронологии возникновения бальных танцев, истории современных европейских и латиноамериканских танцев, и основных направлений, путем разбора базовых элементов, фигур, постановки корпуса, работы стоп и колена.

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности. Танцевальный спорт

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности.

Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий танцевальным спортом.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Танцевальный спорт.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений. Разбор базовых элементов, фигур, постановки корпуса, работы стоп и колена в танцевальной подготовке. Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения.

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

4.1 Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

4.2 Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

4.3 Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

4.4 Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

4.5 Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

4.6 Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

4.7 Модуль «Танцевальный спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр. Комплексы упражнений для развития физических качеств.

Ознакомление с программой направления «Медленный вальс»;

Подготовка к вальсу: разобрать понятие «размер» и «вальсовый размер»;

Изучение реверансов (поклонов), основных фигур (колонна, «ручеек», окошко, лодочка), вальсовые раскрытия и закрытия;

Разбор вальсовых движений: правый/левый квадрат и поворот, перемены вперед и назад, прогрессивное шассе, проходящая перемена;

Постановка танцевальных комбинаций и этюдов на основе ранее изученных элементов и движений. Усовершенствование танцевальной техники.

Программа вариативного модуля «Танцевальный спорт».

Раздел 1. Знания о танцевальном спорте.

Требования безопасности при организации занятий танцевальным спортом (в спортивном, хореографическом). Требования к безопасности мест проведения уроков танцевальной подготовки,

инвентарю и оборудованию. Гигиена при занятиях танцевальным спортом. Специальное оборудование для занятий.

Основные принципы исполнения танцев европейской (медленный вальс) программ танцевального спорта. Фигуры танцев европейской программ.

Изучение хронологии возникновения бальных танцев, истории современных европейских и латиноамериканских танцев, и основных направлений, путем разбора базовых элементов, фигур, постановки корпуса, работы стоп и колена.

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий танцевальным спортом.

Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения.

Раздел 3. Физическое совершенствование.

Хореографическая подготовка:

Комплексы упражнений для развития физических качеств.

Ознакомление с программой направления «Медленный вальс»;

Подготовка к вальсу: разобрать понятие «размер» и «вальсовый размер»;

Изучение реверансов (поклонов), основных фигур (колонна, «ручеек», окошко, лодочка), вальсовые раскрытия и закрытия;

Разбор вальсовых движений: правый/левый квадрат и поворот, перемены вперед и назад, прогрессивное шассе, проходящая перемена;

Постановка танцевальных комбинаций и этюдов на основе ранее изученных элементов и движений. Усовершенствование танцевальной техники.

Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся.

6 КЛАСС

Раздел 1. Знания о физической культуре. Танцевальный спорт.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Требования безопасности при организации занятий танцевальным спортом (в спортивном, хореографическом залах). Требования безопасности мест проведения уроков танцевальной подготовки к инвентарю и оборудованию. Гигиена при занятиях танцевальным спортом. Основные принципы исполнения танцев европейской (медленный вальс) программ танцевального спорта. Фигуры танцев европейской программ.

Изучение хронологии возникновения бальных танцев, истории современных европейских и латиноамериканских танцев, и основных направлений, путем разбора базовых элементов, фигур, постановки корпуса, работы стоп и колена.

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности. Танцевальный спорт.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий танцевальным спортом.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Постановка танцевальных комбинаций и этюдов на основе ранее изученных элементов и движений. Усовершенствование танцевальной техники

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий танцевальным спортом. Выбор спортивного инвентаря.

Физическое совершенствование.

Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Танцевальный спорт.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность.

4.1 Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

4.2 Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

4.3 Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

4.4 Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

4.5 Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

4.6 Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

4.7 Модуль «Танцевальный спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр. Комплексы упражнений для развития физических качеств.

Основные принципы исполнения танцев европейской (венский вальс и квикстеп) программ танцевального спорта;

Фигуры танцев европейской программ;

Ознакомление с программой направления «Венский вальс»;

Повтор изученных ранее тем: вальсовый размер, основные фигуры в вальсе, реверансы, вальсовые раскрытия и закрытия, правый/левый квадрат и поворот, перемены и шассе;

Изучение венского вальса. Разбор музыкально-ритмической характеристики венского вальса и улучшение исполнения элементов под заданный темп (скорость, попадание в ритм музыки, работа в паре). Подъем на полупальцы и опускание на пятки, перемена вперед с правой ноги (из правого поворота в левый) и наоборот;

Ознакомление с программой направления «Квикстеп». Разбор техники работы стопы, координации и танцевальной позиции в паре. Изучение четверного поворота, лок-степа вперед.

Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся.

Программа вариативного модуля «Танцевальный спорт».

Раздел 1. Знания о танцевальном спорте.

Требования безопасности при организации занятий танцевальным спортом (в спортивном, хореографическом залах). Требования безопасности мест проведения уроков танцевальной подготовки к инвентарю и оборудованию. Гигиена при занятиях танцевальным спортом. Основные принципы исполнения танцев европейской (медленный вальс) программ танцевального спорта. Фигуры танцев европейской программ.

Изучение хронологии возникновения бальных танцев, истории современных европейских и латиноамериканских танцев, и основных направлений, путем разбора базовых элементов, фигур, постановки корпуса, работы стоп и колена.

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий танцевальным спортом.

Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения.

Постановка танцевальных комбинаций и этюдов на основе ранее изученных элементов и движений. Усовершенствование танцевальной техники

Раздел 3. Физическое совершенствование.

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий танцевальным спортом. Выбор спортивного инвентаря.

Хореографическая подготовка:

Основные принципы исполнения танцев европейской (венский вальс и квикстеп) программ танцевального спорта;

Фигуры танцев европейской программ;

Ознакомление с программой направления «Венский вальс»;

Повтор изученных ранее тем: вальсовый размер, основные фигуры в вальсе, реверансы, вальсовые раскрытия и закрытия, правый/левый квадрат и поворот, перемены и шассе;

Изучение венского вальса. Разбор музыкально-ритмической характеристики венского вальса и улучшение исполнения элементов под заданный темп (скорость, попадание в ритм музыки, работа в паре). Подъем на полупальцы и опускание на пятки, перемена вперед с правой ноги (из правого поворота в левый) и наоборот;

Ознакомление с программой направления «Квикстеп». Разбор техники работы стопы, координации и танцевальной позиции в паре. Изучение четверного поворота, лок-степа вперед.

Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся.

7 КЛАСС

Раздел 1. Знания о физической культуре. Танцевальный спорт.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Требования безопасности при организации занятий танцевальным спортом (в спортивном, хореографическом залах). Требования безопасности к месту проведения уроков танцевальной подготовкой, инвентарю и оборудованию. Гигиена и самоконтроль при занятиях танцевальным спортом.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами танцевального спорта.

Основные принципы исполнения танцев европейской (квикстеп и танго) программ танцевального спорта. Фигуры танцев европейской программ.

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности. Танцевальный спорт.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Танцевальный спорт.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность.

4.1 Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

4.2 Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

4.3 Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

4.4 Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

4.5 Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

4.6 Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

4.7 Модуль «Танцевальный спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр. Комплексы упражнений для развития физических качеств.

Повтор изученных раннее тем: позиция в паре, четвертной поворот, лок- степ;

Усовершенствование танцевальной техники;

Изучение корпусного движения, контактного ведения, лок-степа назад и типл шассе, правый/левый поворот и поворотное шоссе, бегущее окончание и поворот;

Ознакомление с программой направления «Танго». Разбор хода по и против линии танца. Изучение левого квадрата и усовершенствование его исполнения.

Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся.

Программа вариативного модуля «Танцевальный спорт».

Раздел 1. Знания о танцевальном спорте.

Требования безопасности при организации занятий танцевальным спортом (в спортивном, хореографическом залах). Требования безопасности к месту проведения уроков танцевальной подготовкой, инвентарю и оборудованию. Гигиена и самоконтроль при занятиях танцевальным спортом.

Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами танцевального спорта.

Основные принципы исполнения танцев европейской (квикстеп и танго) программ танцевального спорта. Фигуры танцев европейской программ.

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.

Постановка танцевальных комбинаций и этюдов на основе ранее изученных элементов и движений. Усовершенствование танцевальной техники

Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения.

Раздел 3. Физическое совершенствование.

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий танцевальным спортом.

Хореографическая подготовка:

Повтор изученных раннее тем: позиция в паре, четвертной поворот, лок- степ;

Усовершенствование танцевальной техники;

Изучение корпусного движения, контактного ведения, лок-степа назад и типл шассе, правый/левый поворот и поворотное шоссе, бегущее окончание и поворот;

Ознакомление с программой направления «Танго». Разбор хода по и против линии танца. Изучение левого квадрата и усовершенствование его исполнения.

Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся.

8 КЛАСС

Раздел 1. Знания о физической культуре. Танцевальный спорт.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Требования безопасности при организации занятий танцевальным спортом (в спортивном, хореографическом и тренажерном залах). Требования безопасности к месту проведения уроков танцевальной подготовкой, инвентарю и оборудованию. Гигиена и самоконтроль при занятиях танцевальным спортом.

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности. Танцевальный спорт.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Постановка танцевальных комбинаций и этюдов на основе ранее изученных элементов и движений. Усовершенствование танцевальной техники

Физическое совершенствование.

Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Танцевальный спорт.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность.

4.1 Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и

висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

4.2 Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

4.3 Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

4.4 Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

4.5 Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

4.6 Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

4.7 Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

4.8 Модуль «Танцевальный спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр. Комплексы упражнений для развития физических качеств.

Повтор изученных ранее движений. Ознакомление с характером и музыкально-ритмической характеристикой танца. Разбор работы в паре, открытого и закрытого променада. Изучение проходящего поворота, звена, твист поворотов, свивлов и движения «виск».

Постановка танцевальных комбинаций и этюдов на основе ранее изученных элементов и движений. Усовершенствование танцевальной техники

Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся.

Программа вариативного модуля «Танцевальный спорт».

Раздел 1. Знания о танцевальном спорте.

Требования безопасности при организации занятий танцевальным спортом (в спортивном, хореографическом и тренажерном залах). Требования безопасности к месту проведения уроков танцевальной подготовкой, инвентарю и оборудованию. Гигиена и самоконтроль при занятиях танцевальным спортом.

Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами танцевального спорта.

Основные принципы исполнения танцев европейской (танго) программ танцевального спорта. Фигуры танцев европейской программ.

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий танцевальным спортом.

Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Антидопинговое поведение.

Комбинирование элементов, фигур и связок в европейской программе танцевального спорта. Постановка танцевальных комбинаций и этюдов на основе ранее изученных элементов и движений. Усовершенствование танцевальной техники

Раздел 3. Физическое совершенствование.

Хореографическая подготовка:

Повтор изученных ранее движений. Ознакомление с характером и музыкально-ритмической характеристикой танца. Разбор работы в паре, открытого и закрытого променада. Изучение проходящего поворота, звена, твист поворотов, свивлов и движения «виск».

Постановка танцевальных комбинаций и этюдов на основе ранее изученных элементов и движений. Усовершенствование танцевальной техники

Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся.

9 КЛАСС

Раздел 1. Знания о физической культуре. Танцевальный спорт.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Требования безопасности при организации занятий танцевальным спортом (в спортивном, хореографическом и тренажерном залах). Требования безопасности к местам проведения уроков танцевальной подготовкой, инвентарю и оборудованию. Гигиена и самоконтроль при занятиях танцевальным спортом.

Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами танцевального спорта.

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности. Танцевальный спорт.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Основные принципы исполнения танцев латиноамериканской (самба) программ танцевального спорта. Фигуры танцев латиноамериканской программ. Правила комбинирования элементов и фигур.

Физическое совершенствование.

Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Танцевальный спорт.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Антидопинговое поведение.

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность.

4.1 Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

4.2 Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

4.3 Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

4.4 Модуль «Плавание».

Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

4.5 Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

4.6 Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

4.7 Модуль «Танцевальный спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр. Комплексы упражнений для развития физических качеств.

Ознакомление с программой направления «Самба». Разбор характера и музыкально-ритмической характеристики танца. Изучение основного хода на месте вперед, работы стопы и колен, перенос веса, работа в паре. Разучивание основных движений в танце (по одному и в паре): виск вправо и влево, самба ход, ботафаго вперед и назад, шаги самба в променадной позиции, вольта, раскручивания левые повороты и повороты на вольтах. Комбинирование и подбор элементов, фигур и связок в латиноамериканской программе танцевального спорта.

Постановка танцевальных комбинаций и этюдов на основе ранее изученных элементов и движений. Усовершенствование танцевальной техники. Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся.

Программа вариативного модуля «Танцевальный спорт».

Раздел 1. Знания о танцевальном спорте.

Требования безопасности при организации занятий танцевальным спортом (в спортивном, хореографическом и тренажерном залах). Требования безопасности к местам проведения уроков танцевальной подготовкой, инвентарю и оборудованию. Гигиена и самоконтроль при занятиях танцевальным спортом.

Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами танцевального спорта.

Основные принципы исполнения танцев латиноамериканской (самба) программ танцевального спорта. Фигуры танцев латиноамериканской программ. Правила комбинирования элементов и фигур.

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.

Постановка танцевальных комбинаций и этюдов на основе ранее изученных элементов и движений. Усовершенствование танцевальной техники

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий танцевальным спортом.

Подбор упражнений танцевального спорта, определение последовательности их выполнения, дозировка в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся

Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Антидопинговое поведение.

Раздел 3. Физическое совершенствование.

Хореографическая подготовка:

Ознакомление с программой направления «Самба». Разбор характера и музыкально-ритмической характеристики танца. Изучение основного хода на месте вперед, работы стопы и колен, перенос веса, работа в паре. Разучивание основных движений в танце (по одному и в паре): виск вправо и влево, самба ход, ботафаго вперед и назад, шаги самба в променадной позиции, вольта, раскручивания левые повороты и повороты на вольтах. Комбинирование и подбор элементов, фигур и связок в латиноамериканской программе танцевального спорта.

Постановка танцевальных комбинаций и этюдов на основе ранее изученных элементов и движений. Усовершенствование танцевальной техники

Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся.

Для обеспечения базового уровня физической подготовки на протяжении всего учебного года используются упражнения вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных

упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетаниис напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемыев режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности,с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

2.1 ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты:**

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

2.1.1. **Личностные результаты освоения модуля «Танцевальный спорт».**

В результате освоения модуля «танцевальный спорт» на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты:**

понимание роли физической культуры и спорта в формировании собственного здорового образа жизни как важнейшего фактора дальнейшей успешно социализации;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий по танцевальному спорту, с учетом индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физкультурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время занятий танцевальным спортом, а также в учебной и игровой деятельности;

владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, танцевального спорта, классической хореографии, современного танца;

формирование навыка работы в паре и команде, сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми, в учебной, игровой, досуговой деятельности, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами танцевального спорта;

понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни;

наличие мотивации к работе на результат, творческому подходу, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

2.2 МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

2.2.1. **Метапредметные результаты освоения модуля «Танцевальный спорт»**

В результате изучения модуля «Танцевальный спорт» на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия:

самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий различными видами танцевального спорта в соответствии физическими возможностями своего организма и состоянием здоровья на настоящий момент;

организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по танцевальному спорту;

способность оценивать красоту движения и осанки.

2.3 ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения ***в 5 классе*** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения ***в 6 классе*** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения ***в 7 классе*** обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения ***в 8 классе*** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения ***в 9 классе*** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

2.3.1. Предметные результаты освоения модуля «танцевальный спорт»

При изучении модуля «Танцевальный спорт» на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

понимание роли и значения занятий танцевальным спортом в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

знание основных методов и мер предупреждения травматизма во время занятий танцевальным спортом;

выявление факторов риска и предупреждение травмоопасных ситуаций;

знания и умение применять правила требований безопасности к местам проведения занятий танцевальным спортом, правила ухода за спортивным оборудованием, инвентарем, выбора одежды и обуви;

умение характеризовать дисциплины танцевального спорта;

знание и понимание техники и последовательности выполнения упражнений по танцевальному спорту;

способность анализировать технику выполнения упражнений танцевального спорта и находить способы устранения ошибок;

знание и понимание основных принципов исполнения танцев европейской и латиноамериканской программ;

навык исполнения базовых фигур европейской и латиноамериканкой программ;

навык исполнения и составления комплексов комбинаций базовых шагов и элементов танцев европейской и латиноамериканской программ различной сложности, в том числе самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма движений;

умение подбирать музыку для комплексов упражнений танцевального спорта учетом

интенсивности и ритма;

умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися и оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий по танцевальному спорту;

формирование основ музыкальной грамотности;

формирование чувства ритма, понимание взаимосвязи музыки и движений;

знание и применение способов самоконтроля в учебной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки во время занятий танцевальным спортом;

умение проектировать, организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя, разминку, стретчинг, танцевальные движения с элементами танцевального спорта во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности;

знание и применение танцевальных шагов, основных элементов танцевальных движений;

знание французской классической балетной постановки позиции рук, ног классического танца;

навык взаимодействия в паре, синхронность выполнения в паре и группе;

навык распределения движений и фигур в пространстве;

знание и понимание внешнего воздействия танцевальных движений на зрителей, артистизм и эмоциональность, выразительность танцевальных движений;

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контр. работы	Практ. работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре. Танцевальный спорт					
1.1	Знания о физической культуре. Танцевальный спорт	3			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности. Танцевальный спорт					
2.1	Способы самостоятельной деятельности Танцевальный спорт	5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Танцевальный спорт					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Танцевальный спорт	4			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика"	14			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	15			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/

2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
2.8	Модуль «Танцевальный спорт»	22			https://fdsarr.ru/dance/education/
Итого по разделу		90			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контр. работы	Практ. работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре. Танцевальный спорт					
1.1	Знания о физической культуре. Танцевальный спорт	3			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности. Танцевальный спорт					
2.1	Способы самостоятельной деятельности. Танцевальный спорт	5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Танцевальный спорт					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Танцевальный спорт	4			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	13			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
2.8	Модуль «Танцевальный	22			https://fdsarr.ru/dance/educa

	спорт»				tion/
Итого по разделу		88			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контр. работы	Практ. работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре. Танцевальный спорт					
1.1	Знания о физической культуре. Танцевальный спорт	3			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности. Танцевальный спорт					
2.1	Способы самостоятельной деятельности. Танцевальный спорт	5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Танцевальный спорт					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Танцевальный спорт	4			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	14			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	11			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3			https://www.gto.ru/
2.8	Модуль "Танцевальный спорт"	22			https://fdsarr.ru/dance/education/
Итого по разделу		90			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

8 КЛАСС

№	Наименование разделов	Количество часов	Электронные (цифровые)

п/п	и тем программы	Всего	Контр. работы	Практ. работы	образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре. Танцевальный спорт					
1.1	Знания о физической культуре. Танцевальный спорт	3			https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности. Танцевальный спорт					
2.1	Способы самостоятельной деятельности. Танцевальный спорт	6			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3224/start/
Итого по разделу		6			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Танцевальный спорт					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Танцевальный спорт	3			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	4			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	16			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4			https://www.gto.ru/
2.9	Модуль "Танцевальный спорт"	22			https://fdsarr.ru/dance/education/
Итого по разделу		90			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контр. работы	Практ. работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре. Танцевальный спорт					

1.1	Знания о физической культуре. Танцевальный спорт	3			https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности. Танцевальный спорт					
2.1	Способы самостоятельной деятельности. Танцевальный спорт	5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/start/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Танцевальный спорт					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Танцевальный спорт	3			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	4			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4			https://www.gto.ru/
2.9	Модуль "Танцевальный спорт"	23			https://fdsarr.ru/dance/education/
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

4. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1 триместр-36 ч. Знания о физической культуре. Танцевальный спорт-3 ч Способы самостоятельной деятельности. Танцевальный спорт-5 ч Физкультурно-оздоровительная деятельность. Танцевальный спорт – 4 ч		

Спортивно-оздоровительная деятельность- 24 ч -Легкая атлетика 10 ч -Гимнастика 8 ч -Баскетбол – 6 ч		
1	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1
2	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60м. Эстафеты	1
3	Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе. Требования безопасности при организации занятий танцевальным спортом (в спортивном, хореографическом зале)	1
4	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1
5	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1
6	Знания о физической культуре. Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Требования к безопасности мест проведения уроков танцевальной подготовки, инвентарю и оборудованию.	1
7	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1
8	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
9	Знания о физической культуре. Олимпийские игры древности. Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий танцевальным спортом.	1
10	Легкая атлетика. Метание малого мяча в неподвижную мишень. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1
11	Легкая атлетика. Метание малого мяча в неподвижную мишень	1
12	Способы самостоятельной деятельности. Режим дня. Гигиена при занятиях танцевальным спортом.	1
13	Легкая атлетика. Метание малого мяча на дальность	1
14	Легкая атлетика. Метание малого мяча на дальность	1
15	Способы самостоятельной деятельности. Наблюдение за физическим развитием. Основные принципы исполнения танцев европейской (медленный вальс) программ танцевального спорта.	1
16	Гимнастика. Упражнения на развитие гибкости	1
17	Гимнастика. Упражнения на развитие гибкости	1
18	Способы самостоятельной деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий. Фигуры танцев европейской программ.	1
19	Гимнастика. Упражнения на развитие координации	1
20	Гимнастика. Упражнения на развитие координации	1
21	Способы самостоятельной деятельности. Определение состояния организма. Изучение хронологии возникновения бальных танцев.	1
22	Гимнастика. Упражнения на формирование телосложения. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1
23	Гимнастика. Упражнения на формирование телосложения. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1
24	Способы самостоятельной деятельности. Составление дневника по	1

	физической культуре. Изучение истории современных европейских и латиноамериканских танцев.	
25	Гимнастика. Кувырок вперёд и назад в группировке	1
26	Гимнастика. Кувырок вперёд и назад в группировке	1
27	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения утренней зарядки. Изучение основных направлений танцевального спорта.	1
28	Спортивные игры. Баскетбол. Техника ловли мяча	1
29	Спортивные игры. Баскетбол. Техника передачи мяча	1
30	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения утренней зарядки. Изучение основных направлений, путем разбора базовых элементов, фигур, постановки корпуса, работы стоп и колена.	1
31	Спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча стоя на месте	1
32	Спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча в движении	1
33	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности. Изучение основных направлений, путем разбора базовых элементов, фигур, постановки корпуса, работы стоп и колена.	1
34	Спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча в движении	1
35	Спортивные игры. Баскетбол. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1
36	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности. Изучение основных направлений, путем разбора базовых элементов, фигур, постановки корпуса, работы стоп и колена.	1
2 триместр – 33 ч. Спортивно-оздоровительная деятельность- 33 ч -баскетбол – 2 ч -волейбол – 10 ч -лыжи – 10 ч -танцевальный спорт – 11 ч		
37	Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия с мячом	1
38	Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия с мячом	1
39	Танцевальный спорт. История развития спортивного танца. Основные направления.	1
40	Спортивные игры. Волейбол. Прямая нижняя подача мяча	1
41	Спортивные игры. Волейбол. Прямая нижняя подача мяча	1
42	Танцевальный спорт. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1
43	Спортивные игры. Волейбол. Приём и передача мяча снизу	1
44	Спортивные игры. Волейбол. Приём и передача мяча снизу	1
45	Танцевальный спорт. Элементы спортивного танца. Постановка корпуса.	1
46	Спортивные игры. Волейбол. Приём и передача мяча сверху	1
47	Спортивные игры. Волейбол. Приём и передача мяча сверху	1
48	Танцевальный спорт. Элементы спортивного танца. Хореография изучаемых фигур (равнение, позиция ступней, шаги, величина поворота).	1
49	Зимние виды спорта. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1
50	Зимние виды спорта. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1
51	Танцевальный спорт. Правила и техника выполнения норматива	1

	комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	
52	Зимние виды спорта. Повороты на лыжах способом переступания	1
53	Зимние виды спорта. Повороты на лыжах способом переступания	1
54	Танцевальный спорт. Элементы спортивного танца. Работа стопы и колена.	1
55	Зимние виды спорта. Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1
56	Зимние виды спорта. Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1
57	Танцевальный спорт. Элементы спортивного танца. Работа стопы и колена.	1
58	Зимние виды спорта. Спуск на лыжах с пологого склона	1
59	Зимние виды спорта. Спуск на лыжах с пологого склона	1
60	Танцевальный спорт. Основы бальных танцев. Ознакомление с программами и танцами. Медленный Вальс	1
61	Зимние виды спорта. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1
62	Зимние виды спорта. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1
63	Танцевальный спорт. Медленный вальс. Правый квадрат. Правый поворот	1
64	Спортивные игры. Волейбол. Технические действия с мячом	1
65	Спортивные игры. Волейбол. Технические действия с мячом	1
66	Танцевальный спорт. Медленный вальс. Перемены вперед. Четвертной квадрат.	1
67	Спортивные игры. Волейбол. Технические действия с мячом	1
68	Спортивные игры. Волейбол. Технические действия с мячом	1
69	Танцевальный спорт. Медленный вальс. Перемены вперед. Четвертной квадрат.	1
3 триместр – 33 ч. Спортивно-оздоровительная деятельность- 33 ч -танцевальный спорт – 11 ч -легкая атлетика - 5 ч -гимнастика - 6 ч -волейбол – 2 ч. -футбол 6 ч -ГТО 3 ч		
70	Спортивные игры. Волейбол. Технические действия с мячом	1
71	Спортивные игры. Волейбол. Технические действия с мячом	1
72	Танцевальный спорт. Медленный вальс. Перемены назад.	1
73	Гимнастика. Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1
74	Гимнастика. Кувырок назад из стойки на лопатках	1
75	Танцевальный спорт. Медленный вальс. Перемены назад.	1
76	Гимнастика. Опорные прыжки	1
77	Гимнастика. Упражнения на низком гимнастическом бревне	1
78	Танцевальный спорт. Медленный вальс. Перемена виск.	1
79	Гимнастика. Упражнения на гимнастической лестнице. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1
80	Гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре	1

	лежа на полу. Эстафеты	
81	Танцевальный спорт. Медленный вальс. Перемена виск.	1
82	Спортивные игры. Футбол. Удар по мячу внутренней стороной стопы	1
83	Спортивные игры. Футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1
84	Танцевальный спорт. Медленный вальс. Прогрессивное шассе. Проходящая перемена.	1
85	Спортивные игры. Футбол. Ведение футбольного мяча «по прямой»	1
86	Спортивные игры. Футбол. Ведение футбольного мяча «по кругу»	1
87	Танцевальный спорт. Медленный вальс. Прогрессивное шассе. Проходящая перемена.	1
88	Спортивные игры. Футбол. Ведение футбольного мяча «змейкой»	1
89	Спортивные игры. Футбол. Обводка мячом ориентиров	1
90	Танцевальный спорт. Медленный вальс. Прогрессивное шассе. Проходящая перемена.	1
91	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах. Физическая подготовка	1
92	Легкая атлетика. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1
93	Танцевальный спорт. Медленный вальс. Левый квадрат. Левый поворот.	1
94	Легкая атлетика. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60 м. Эстафеты	1
95	Легкая атлетика. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500 м	1
96	Танцевальный спорт. Постановка танца. Исполнение танцевальных этюдов на основе комбинаций из изученных элементов.	1
97	Легкая атлетика. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1
99	Танцевальный спорт. Постановка танца. Исполнение танцевальных этюдов на основе комбинаций из изученных элементов.	1
100	Легкая атлетика. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1
101	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1
102	Танцевальный спорт. Постановка танца. Исполнение танцевальных этюдов на основе комбинаций из изученных элементов.	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102 ч

6 КЛАСС

№ п/п	**Тема урока**	**Количество часов**
1 триместр-36 ч Знания о физической культуре. Танцевальный спорт-3 ч Способы самостоятельной деятельности. Танцевальный спорт-5 ч Физкультурно-оздоровительная деятельность. Танцевальный спорт – 4 ч Спортивно-оздоровительная деятельность- 24 ч -легкая атлетика 12 ч -гимнастика 7 ч		

-баскетбол 5 ч		
1	Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	
2	Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60м. Эстафеты	
3	Знания о физической культуре. Возрождение Олимпийских игр. Требования безопасности при организации занятий танцевальным спортом (в спортивном, хореографическом залах).	
4	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	
5	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	
6	Знания о физической культуре. Символика и ритуалы Олимпийских игр. Требования безопасности мест проведения уроков танцевальной подготовки к инвентарю и оборудованию	
7	Легкая атлетика. Гладкий равномерный бег. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	
8	Легкая атлетика. Гладкий равномерный бег	
9	Знания о физической культуре. История первых Олимпийских игр современности. Гигиена при занятиях танцевальным спортом.	
10	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	
11	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	
12	Способы самостоятельной деятельности. Составление дневника физической культуры. Основные принципы исполнения танцев европейской (медленный вальс) программ танцевального спорта.	
13	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения в длину и высоту	
14	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения в длину и высоту	
15	Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка человека. Фигуры танцев европейской программ.	
16	Легкая атлетика. Метание малого мяча по движущейся мишени	
17	Легкая атлетика. Метание малого мяча по движущейся мишени	
18	Способы самостоятельной деятельности. Основные показатели физической нагрузки. Изучение хронологии возникновения бальных танцев.	
19	Гимнастика. Акробатические комбинации	
20	Гимнастика. Опорные прыжки через гимнастического козла	
21	Способы самостоятельной деятельности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Изучение истории современных европейских и латиноамериканских танцев	
22	Гимнастика. Упражнения на низком гимнастическом бревне. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	
23	Гимнастика. Упражнения на невысокой гимнастической перекладине. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	
24	Способы самостоятельной деятельности. Закаливающие процедуры с	

	помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Изучение основных направлений танца путем разбора базовых элементов, фигур, постановки корпуса, работы стоп и колена.	
25	Гимнастика. Лазание по канату в три приема	
26	Гимнастика. Упражнения ритмической гимнастики	
27	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для коррекции телосложения. Изучение основных направлений танца путем разбора базовых элементов, фигур, постановки корпуса, работы стоп и колена.	
28	Гимнастика. Упражнения ритмической гимнастики	
29	Спортивные игры. Баскетбол. Передвижение в стойке баскетболиста	
30	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для коррекции телосложения. Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий танцевальным спортом.	
31	Спортивные игры. Баскетбол. Прыжки вверх толчком одной ногой	
32	Спортивные игры. Баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжком	
33	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для профилактики нарушения зрения. Постановка танцевальных комбинаций и этюдов на основе ранее изученных элементов и движений.	
34	Спортивные игры. Баскетбол. Упражнения в ведении мяча	
35	Спортивные игры. Баскетбол. Упражнения в ведении мяча	
36	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для профилактики нарушений осанки. Постановка танцевальных комбинаций и этюдов на основе ранее изученных элементов и движений.	
2 триместр – 33 ч Спортивно-оздоровительная деятельность- 33 ч -баскетбол – 3 ч -волейбол – 11 ч. -зимние виды спорта – 8 ч. -танцевальный спорт – 11 ч.		
37	Спортивные игры. Баскетбол. Упражнения на передачу и броски мяча	
38	Спортивные игры. Баскетбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов	
39	Танцевальный спорт. Усовершенствование танцевальной техники	
40	Спортивные игры. Баскетбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов	
41	Спортивные игры. Волейбол. Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	
42	Танцевальный спорт. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	
43	Спортивные игры. Волейбол. Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	
44	Спортивные игры. Волейбол. Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	
45	Танцевальный спорт. Венский вальс. Правый поворот.	
46	Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	
47	Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	
48	Танцевальный спорт. Венский вальс. Правый поворот.	

49	Зимние виды спорта. Передвижение одновременным одношажным ходом	
50	Зимние виды спорта. Передвижение одновременным одношажным ходом	
51	Танцевальный спорт. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	
52	Зимние виды спорта. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	
53	Зимние виды спорта. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	
54	Танцевальный спорт. Венский вальс. Левый поворот.	
55	Зимние виды спорта. Упражнения лыжной подготовки	
56	Зимние виды спорта. Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	
57	Танцевальный спорт. Венский вальс. Левый поворот.	
58	Зимние виды спорта. Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км. Эстафеты	
60	Танцевальный спорт. Венский вальс. Перемена вперед с правой ноги – из правого попорота в левый	
61	Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	
62	Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	
63	Танцевальный спорт. Венский вальс. Перемена вперед с правой ноги – из правого попорота в левый	
64	Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	
65	Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	
66	Танцевальный спорт. Венский вальс. Перемена вперед с правой ноги – из левого поворота в правый	
67	Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	
68	Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	
69	Танцевальный спорт. Венский вальс. Перемена вперед с правой ноги – из левого поворота в правый	
3 триместр – 33 ч Спортивно-оздоровительная деятельность- 33 ч -волейбол – 2 ч -гимнастика – 7 ч. -футбол – 5 ч. -танцевальный спорт – 11 ч -ГТО – 8 ч		
70	Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	
71	Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	
72	Танцевальный спорт. Венский вальс. Перемена вперед с левой ноги – из	

	левого поворота в правый	
73	Гимнастика. Акробатические комбинации	
74	Гимнастика. Опорные прыжки через гимнастического козла	
75	Танцевальный спорт. Венский вальс. Перемена вперед с левой ноги – из левого поворота в правый	
76	Гимнастика. Упражнения на низком гимнастическом бревне	
77	Гимнастика. Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	
78	Танцевальный спорт. Венский вальс. Перемена вперед с левой ноги – из правого в левый	
79	Гимнастика. Упражнения ритмической гимнастики. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	
80	Гимнастика. Упражнения ритмической гимнастики. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	
81	Танцевальный спорт. Венский вальс. Перемена вперед с левой ноги – из правого в левый	
82	Гимнастика. Упражнения ритмической гимнастики	
83	Спортивные игры. Футбол. Удар по катящемуся мячу с разбега	
84	Танцевальный спорт. Постановка танца. Исполнение танцевальных этюдов на основе комбинаций из изученных элементов.	
85	Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	
86	Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	
87	Танцевальный спорт. Постановка танца. Исполнение танцевальных этюдов на основе комбинаций из изученных элементов.	
88	Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	
89	Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	
90	Танцевальный спорт. Постановка танца. Исполнение танцевальных этюдов на основе комбинаций из изученных элементов.	
91	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	
92	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	
93	Танцевальный спорт. Постановка танца. Исполнение танцевальных этюдов на основе комбинаций из изученных элементов.	
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	
96	Танцевальный спорт. Квикстеп. Четвертной поворот.	
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	

99	Танцевальный спорт. Квикстеп. Четвертной поворот.	
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	
101	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	
102	Танцевальный спорт. Квикстеп. Четвертной поворот.	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1 триместр-36 ч. Знания о физической культуре-3 ч Способы самостоятельной деятельности-5 ч Физкультурно-оздоровительная деятельность – 4 ч Спортивно-оздоровительная деятельность- 24 ч -легкая атлетика – 10 ч. -гимнастика -6 ч. -баскетбол 8 ч.		
1	Легкая атлетика. Преодоление препятствий наступанием. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м.	1
2	Легкая атлетика. Преодоление препятствий наступанием. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60м	1
3	Знания о физической культуре. Истоки развития олимпизма в России. Требования безопасности при организации занятий танцевальным спортом (в спортивном, хореографическом залах).	1
4	Легкая атлетика. Преодоление препятствий прыжковым бегом. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1
5	Легкая атлетика. Преодоление препятствий прыжковым бегом. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1
6	Знания о физической культуре. Олимпийское движение в СССР и современной России. Требования безопасности к месту проведения уроков танцевальной подготовкой, инвентарю и оборудованию.	1
7	Легкая атлетика. Эстафетный бег. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1
8	Легкая атлетика. Эстафетный бег	1
9	Знания о физической культуре. Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом. Гигиена и самоконтроль при занятиях танцевальным спортом.	1
10	Легкая атлетика. Прыжки с разбега в длину и в высоту. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1
11	Легкая атлетика. Прыжки с разбега в длину и в высоту	1
12	Способы самостоятельной деятельности. Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий танцевальным спортом.	1
13	Легкая атлетика. Метание малого мяча в катящуюся мишень	1
14	Легкая атлетика. Метание малого мяча в катящуюся мишень	1
15	Способы самостоятельной деятельности. Тактическая подготовка. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами танцевального спорта.	1

16	Гимнастика. Акробатические комбинации	1
17	Гимнастика. Акробатические пирамиды	1
18	Способы самостоятельной деятельности. Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами танцевального спорта.	1
19	Гимнастика. Стойка на голове с опорой на руки	1
20	Гимнастика. Стойка на голове с опорой на руки	1
21	Способы самостоятельной деятельности. Планирование занятий технической подготовкой. Основные принципы исполнения танцев европейской (квикстеп и танго) программ танцевального спорта	1
22	Гимнастика. Комплекс упражнений степ-аэробики. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
23	Гимнастика. Комплекс упражнений степ-аэробики. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1
24	Способы самостоятельной деятельности. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой. Основные принципы исполнения танцев европейской (квикстеп и танго) программ танцевального спорта.	1
25	Спортивные игры. Баскетбол. Передача мяча после отскока от пола	1
26	Спортивные игры. Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола	1
27	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Фигуры танцев европейской программ.	1
28	Спортивные игры. Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1
29	Спортивные игры. Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1
30	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для коррекции телосложения. Фигуры танцев европейской программ.	1
31	Спортивные игры. Баскетбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
32	Спортивные игры. Баскетбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
33	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для коррекции осанки. Постановка танцевальных комбинаций и этюдов на основе ранее изученных элементов и движений.	1
34	Спортивные игры. Баскетбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
35	Спортивные игры. Баскетбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
36	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Усовершенствование танцевальной техники.	1
2 триместр – 33 ч Спортивно-оздоровительная деятельность -33 ч -волейбол-12 ч -зимние виды спорта – 10 ч. -танцевальный спорт – 11 ч		
37	Спортивные игры. Волейбол. Верхняя прямая подача мяча	1
38	Спортивные игры. Волейбол. Верхняя прямая подача мяча. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из	1

	положения лежа на спине	
39	Танцевальный спорт. Квикстеп. Четвертной поворот. Лок-степ вперед	1
40	Спортивные игры. Волейбол. Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1
41	Спортивные игры. Волейбол. Передача мяча через сетку двумя руками сверху. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
42	Танцевальный спорт. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
43	Спортивные игры. Волейбол. Перевод мяча за голову	1
44	Спортивные игры. Волейбол. Перевод мяча за голову	1
45	Танцевальный спорт. Квикстеп. Четвертной поворот. Лок-степ вперед	1
46	Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
47	Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
48	Танцевальный спорт. Квикстеп. Лок-степ назад. Типл шассе	1
49	Зимние виды спорта. Торможение на лыжах способом «упор»	1
50	Зимние виды спорта. Торможение на лыжах способом «упор»	1
51	Танцевальный спорт. Квикстеп. Лок-степ назад. Типл шассе	1
52	Зимние виды спорта. Поворот упором при спуске с пологого склона	1
53	Зимние виды спорта. Поворот упором при спуске с пологого склона	1
54	Танцевальный спорт. Квикстеп. Правый поворот. Поступательное шассе.	1
55	Зимние виды спорта. Преодоление естественных препятствий на лыжах	1
56	Зимние виды спорта. Преодоление естественных препятствий на лыжах	1
57	Танцевальный спорт. Квикстеп. Правый поворот. Поступательное шассе.	1
58	Зимние виды спорта. Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1
59	Зимние виды спорта. Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1
60	Танцевальный спорт. Квикстеп. Правый спин поворот. Левое поворотное шассе.	1
61	Зимние виды спорта. Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1
62	Зимние виды спорта. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1
63	Танцевальный спорт. Квикстеп. Правый спин поворот. Левое поворотное шассе.	1
64	Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
65	Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
66	Танцевальный спорт. Квикстеп. Бегущее окончание. Бегущий поворот.	1
67	Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
68	Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
69	Танцевальный спорт. Квикстеп. Бегущее окончание. Бегущий поворот.	1
3 триместр – 33 ч		

Спортивно-оздоровительная деятельность – 33 -гимнастика – 6 ч. -футбол – 11 ч. -волейбол – 2 ч -танцевальный спорт – 11 ч. -гто-3 ч		
70	Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
71	Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
72	Танцевальный спорт. Квикстеп. Импетус поворот.	1
73	Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне	1
74	Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне	1
75	Танцевальный спорт. История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1
76	Гимнастика. Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1
77	Гимнастика. Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1
78	Танцевальный спорт. История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1
79	Гимнастика. Лазанье по канату в два приёма. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
80	Гимнастика. Лазанье по канату в два приёма. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1
81	Танцевальный спорт. Квикстеп. Импетус поворот.	1
82	Спортивные игры. Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м.	1
83	Спортивные игры. Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60м	1
84	Танцевальный спорт. Постановка танца. Исполнение танцевальных этюдов на основе комбинаций из изученных элементов.	1
85	Спортивные игры. Футбол. Средние и длинные передачи мяча по диагонали. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1
86	Спортивные игры. Футбол. Средние и длинные передачи мяча по диагонали. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1
87	Танцевальный спорт. Постановка танца. Исполнение танцевальных этюдов на основе комбинаций из изученных элементов.	1
88	Спортивные игры. Футбол. Тактические действия при выполнении углового удара. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1
89	Спортивные игры. Футбол. Тактические действия при выполнении углового удара. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1
90	Танцевальный спорт. Постановка танца. Исполнение танцевальных этюдов на основе комбинаций из изученных элементов.	1
91	Спортивные игры. Футбол. Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1

92	Спортивные игры. Футбол. Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1
93	Танцевальный спорт. Постановка танца. Исполнение танцевальных этюдов на основе комбинаций из изученных элементов.	1
94	Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
95	Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
96	Танцевальный спорт. Танго. Левый квадрат	1
97	Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1
99	Танцевальный спорт. Танго. Левый квадрат	1
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1
101	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1
102	Танцевальный спорт. Танго. Левый поворот	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ:		102

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1 триместр-36 ч. Знания о физической культуре-3 ч Способы самостоятельной деятельности-6 ч Физкультурно-оздоровительная деятельность – 3 ч. Спортивно-оздоровительная деятельность- 24 ч -легкая атлетика – 12 ч -гимнастика – 8 ч -плавание 4 ч		
1	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м	1
2	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60м	1
3	Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе. История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Требования безопасности при организации занятий танцевальным спортом.	1
4	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м	1
5	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м	1
6	Знания о физической культуре. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Требования безопасности к месту проведения уроков танцевальной подготовкой, инвентарю, оборудованию.	1
7	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1
8	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега	1
9	Знания о физической культуре. Адаптивная и лечебная физическая культура. Гигиена при занятиях танцевальным спортом.	1
10	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1

	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	
11	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1
12	Способы самостоятельной деятельности. Коррекция нарушения осанки. Самконтроль при занятиях танцевальным спортом.	1
13	Легкая атлетика. Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1
14	Легкая атлетика. Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1
15	Способы самостоятельной деятельности. Коррекция нарушения осанки. Самконтроль при занятиях танцевальным спортом.	1
16	Легкая атлетика. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1
17	Легкая атлетика. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1
18	Способы самостоятельной деятельности. Коррекция избыточной массы тела. Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения.	1
19	Гимнастика. Акробатические комбинации	1
20	Гимнастика. Акробатические комбинации	1
21	Способы самостоятельной деятельности. Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения. Антидопинговое поведение.	1
22	Гимнастика. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1
23	Гимнастика. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
24	Способы самостоятельной деятельности. Составление планов для самостоятельных занятий. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития средствами танцевального спорта.	1
25	Гимнастика. Гимнастическая комбинация на перекладине	1
26	Гимнастика. Гимнастическая комбинация на перекладине	1
27	Способы самостоятельной деятельности. Способы учёта индивидуальных особенностей. Основные принципы исполнения танцев европейской (танго) программ танцевального спорта.	1
28	Гимнастика. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1
29	Гимнастика. Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1
30	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Профилактика умственного перенапряжения. Фигуры танцев европейской программы.	1
31	Плавание. Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	1
32	Плавание. Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1
33	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для профилактики утомления. Комбинирование элементов фигур и связок в европейской программе танцевального спорта.	1
34	Плавание. Проплывание учебных дистанций	1
35	Плавание. Проплывание учебных дистанций. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1
36	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Дыхательная и зрительная	1

	гимнастика. Постановка танцевальных комбинаций и этюдов на основе ранее изученных элементов и движений.	
2 триместр-33 ч. Спортивно-оздоровительная деятельность- 33 ч -танцевальный спорт – 11 ч. -баскетбол – 8 ч -волейбол – 4ч -зимние виды спорта – 10 ч		
37	Спортивные игры. Баскетбол. Повороты с мячом на месте	1
38	Спортивные игры. Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1
39	Танцевальный спорт. Танго. Левый квадрат. Левый поворот	1
40	Спортивные игры. Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1
41	Спортивные игры. Баскетбол. Передача мяча одной рукой снизу. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
42	Танцевальный спорт. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
43	Спортивные игры. Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1
44	Спортивные игры. Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1
45	Танцевальный спорт. Танго. Левый квадрат. Левый поворот	1
46	Спортивные игры. Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1
47	Спортивные игры. Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1
48	Танцевальный спорт. Танго. Левый проходящий поворот	1
49	Зимние виды спорта. Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1
50	Зимние виды спорта. Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1
51	Танцевальный спорт. Танго. Левый проходящий поворот	1
52	Зимние виды спорта. Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1
53	Зимние виды спорта. Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1
54	Танцевальный спорт. Танго. Звено	1
55	Зимние виды спорта. Торможение боковым скольжением	1
56	Зимние виды спорта. Торможение боковым скольжением	1
57	Танцевальный спорт. Танго. Звено	1
58	Зимние виды спорта. Переход с одного лыжного хода на другой	1
59	Зимние виды спорта. Переход с одного лыжного хода на другой	1
60	Танцевальный спорт. Танго. Закрытый променад	1
61	Зимние виды спорта. Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1
62	Зимние виды спорта. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км	1
63	Танцевальный спорт. Танго. Закрытый променад	1
64	Спортивные игры. Волейбол. Прямой нападающий удар	1
65	Спортивные игры. Волейбол Прямой нападающий удар	1
66	Танцевальный спорт. Танго. Открытый променад	1

67	Спортивные игры. Волейбол Прямой нападающий удар	1
68	Спортивные игры. Волейбол Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1
69	Танцевальный спорт. Танго. Открытый променад	1
3 триместр Спортивно-оздоровительная деятельность- 33 ч -танцевальный спорт – 11 ч -волейбол – 12 ч -футбол – 6 ч -спорт – 4ч		
70	Спортивные игры. Волейбол Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1
71	Спортивные игры. Волейбол Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1
72	Танцевальный спорт. Танго. Правый твист поворот	1
73	Спортивные игры. Волейбол Тактические действия в защите.	1
74	Спортивные игры. Волейбол Тактические действия в защите.	1
75	Танцевальный спорт. Танго. Правый твист поворот	1
76	Спортивные игры. Волейбол Тактические действия в защите.	1
77	Спортивные игры. Волейбол. Тактические действия в нападении	1
78	Танцевальный спорт. Танго. Наружный свивл	1
79	Спортивные игры. Волейбол. Тактические действия в нападении Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1
80	Спортивные игры. Волейбол Тактические действия в нападении. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
81	Танцевальный спорт. Танго. Наружный свивл	1
82	Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
83	Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1
84	Танцевальный спорт. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
85	Спортивные игры. Волейбол Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
86	Спортивные игры. Волейбол Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
87	Танцевальный спорт. Танго. Виск	1
88	Спортивные игры. Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м	1
89	Спортивные игры. Футбол. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60м	1
90	Танцевальный спорт. Танго. Виск	1
91	Спортивные игры. Футбол. Правила игры в мини-футбол. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1
92	Спортивные игры. Футбол. Правила игры в мини-футбол. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1

93	Танцевальный спорт. Постановка танца. Исполнение танцевальных этюдов на основе комбинаций из изученных элементов.	1
94	Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам классического футбола	1
95	Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам классического футбола	1
96	Танцевальный спорт. Постановка танца. Исполнение танцевальных этюдов на основе комбинаций из изученных элементов.	1
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м	1
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1
99	Танцевальный спорт. Постановка танца. Исполнение танцевальных этюдов на основе комбинаций из изученных элементов.	1
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1
101	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5 ступени	1
102	Танцевальный спорт. Постановка танца. Исполнение танцевальных этюдов на основе комбинаций из изученных элементов.	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1 триместр-36 ч. Знания о физической культуре-3 ч Способы самостоятельной деятельности-5 ч Физкультурно-оздоровительная деятельность – 3 ч Спортивно-оздоровительная деятельность- 25 ч -легкая атлетика – 12ч -гимнастика – 12ч -танцевальный спорт – 1ч		
1	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м	1
2	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60м	1
3	Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни. История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Требования безопасности при организации занятий танцевальным спортом.	1
4	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м	1
5	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м	1
6	Знания о физической культуре**.** Туристские походы как форма активного отдыха. Требования безопасности к месту проведения танцевальной подготовкой, оборудованию, инвентарю.	1
7	Легкая атлетика. Прыжки в длину «прогнувшись». Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1
8	Легкая атлетика. Прыжки в длину «прогнувшись»	1
9	Знания о физической культуре. Профессионально-прикладная физическая культура. Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий танцевальным спортом.	1
10	Легкая атлетика. Прыжки в длину «согнув ноги». Правила и техника	1

	выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	
11	Легкая атлетика. Прыжки в длину «согнув ноги». Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1
12	Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж. Гигиена и самоконтроль при занятиях танцевальным спортом.	1
13	Легкая атлетика. Метание спортивного снаряда с разбега на дальность.	1
14	Легкая атлетика. Метание спортивного снаряда с разбега на дальность. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1
15	Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж. Гигиена и самоконтроль при занятиях танцевальным спортом.	1
16	Легкая атлетика. Прыжки в высоту	1
17	Легкая атлетика. Прыжки в высоту. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
18	Способы самостоятельной деятельности. Банные процедуры. Способы и методы профилактики пагубных привычек. Антидопинговое поведение.	1
19	Гимнастика. Длинный кувырок с разбега	1
20	Гимнастика. Кувырок назад в упор	1
21	Способы самостоятельной деятельности. Измерение функциональных резервов организма. Подбор упражнений танцевального спорта, определение последовательности их выполнения, дозировка в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью.	1
22	Гимнастика. Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1
23	Гимнастика. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине.	1
24	Способы самостоятельной деятельности. Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха. Подбор упражнений танцевального спорта, определение последовательности их выполнения, дозировка в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью.	1
25	Гимнастика. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1
26	Гимнастика. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
27	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Основные принципы исполнения танцев латиноамериканской (самба) программ танцевального спорта.	1
28	Гимнастика. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1
29	Гимнастика. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1
30	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Фигуры танцев латиноамериканской программы.	1
31	Гимнастика. Упражнения черлидинга	1
32	Гимнастика. Упражнения черлидинга	1
33	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся. Фигуры танцев латиноамериканской программы.	1
34	Гимнастика. Упражнения черлидинга	1
35	Гимнастика. Упражнения черлидинга	1
36	Танцевальный спорт. Самба. Основное движение.	1

2 триместр-33 ч.
Спортивно-оздоровительная деятельность- 33 ч
-танцевальный спорт – 11 ч.
-баскетбол – 8 ч
-волейбол – 6 ч
-зимние виды – 8 ч

37	Спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча	1
38	Спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча	1
39	Танцевальный спорт. Самба. Основное движение.	1
40	Спортивные игры. Баскетбол. Передача мяча.	1
41	Спортивные игры. Баскетбол. Передача мяча.	1
42	Танцевальный спорт. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
43	Спортивные игры. Баскетбол. Приемы и броски мяча на месте	1
44	Спортивные игры. Баскетбол. Приемы и броски мяча на месте	1
45	Танцевальный спорт. Самба. Виск вправо и влево.	1
46	Спортивные игры. Баскетбол. Приемы и броски мяча в прыжке	1
47	Спортивные игры. Баскетбол. Приемы и броски мяча после ведения	1
48	Танцевальный спорт. Самба. Виск вправо и влево.	1
49	Зимние виды спорта. Передвижение попеременным двухшажным ходом	1
50	Зимние виды спорта Передвижение попеременным двухшажным ходом	1
51	Танцевальный спорт Самба. Самба-ход на месте.	1
52	Зимние виды спорта. Передвижение одновременным одношажным ходом	1
53	Зимние виды спорта. Передвижение одновременным одношажным ходом	1
54	Танцевальный спорт Самба. Самба-ход на месте.	1
55	Зимние виды спорта. Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1
56	Зимние виды спорта. Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1
57	Танцевальный спорт. Самба. Ботафаго вперед	1
58	Зимние виды спорта. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1
59	Зимние виды спорта. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1
60	Танцевальный спорт. Самба. Ботафаго вперед	1
61	Спортивные игры. Волейбол. Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1
62	Спортивные игры. Волейбол. Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1
63	Танцевальный спорт Самба. Шаги самбы в променадной позиции.	1
64	Спортивные игры. Волейбол. Приёмы и передачи мяча на месте	1
65	Спортивные игры. Волейбол. Приёмы и передачи мяча на месте	1
66	Танцевальный спорт Самба. Шаги самбы в променадной позиции.	1
67	Спортивные игры. Волейбол. Приёмы и передачи в движении	1
68	Спортивные игры. Волейбол. Приёмы и передачи в движении	1
69	Танцевальный спорт Самба. Ботафаго назад	1

3 триместр
Спортивно-оздоровительная деятельность- 33 ч
-танцевальный спорт – 11 ч
-волейбол – 4 ч
-футбол – 10 ч
-плавание – 4 ч

-подготовка к выполнению нормативных требований – 4 ч		
70	Спортивные игры. Волейбол. Удары	1
71	Спортивные игры. Волейбол. Удары	1
72	Танцевальный спорт Самба. Ботафаго назад	1
73	Спортивные игры. Волейбол. Блокировка	1
74	Спортивные игры. Волейбол. Блокировка. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине.	1
75	Танцевальный спорт Самба. Вольта	1
76	Плавание. Плавание брассом	1
77	Плавание. Плавание брассом. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1
78	Танцевальный спорт Самба. Вольта	1
79	Плавание. Повороты при плавании брассом	1
80	Плавание. Повороты при плавании брассом. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1
81	Танцевальный спорт Самба. Раскручивание с руки. Контра ботафоги.	1
82	Спортивные игры. Футбол. Ведение мяча. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м,	1
83	Спортивные игры. Футбол. Ведение мяча. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60м	1
84	Танцевальный спорт. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
85	Спортивные игры. Футбол. Приемы мяча.	1
86	Спортивные игры. Футбол. Приемы мяча. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
87	Танцевальный спорт Самба. Левый поворот. Повороты на вольтах	1
88	Спортивные игры. Футбол. Передачи мяча	1
89	Спортивные игры. Футбол. Передачи мяча. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1
90	Танцевальный спорт Самба. Левый поворот. Повороты на вольтах	1
91	Спортивные игры. Футбол. Остановки и удары по мячу с места	1
92	Спортивные игры. Футбол. Остановки и удары по мячу с места. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1
93	Танцевальный спорт Постановка танца. Исполнение танцевальных этюдов на основе комбинаций из изученных элементов.	1
94	Спортивные игры. Футбол. Остановки и удары по мячу в движении.	1
95	Спортивные игры. Футбол. Остановки и удары по мячу в движении. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1
96	Танцевальный спорт Постановка танца. Исполнение танцевальных этюдов на основе комбинаций из изученных элементов.	1
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м	1
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1
99	Танцевальный спорт Постановка танца. Исполнение танцевальных этюдов на основе комбинаций из изученных элементов.	1
100	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5 ступени	1
101	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники	1

	выполнения испытаний (тестов) 5 ступени	
102	Танцевальный спорт Постановка танца. Исполнение танцевальных этюдов на основе комбинаций из изученных элементов.	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ НЕТИПОВОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КУЛЬТУРЫ " ГИМНАЗИЯ "АРТ-ЭТЮД", Семенова Анастасия Анатольевна, Директор

01.07.26 16:20 (MSK)

Сертификат 66DD9148A7705579B33D03F1B4A3D500