

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Администрация Кировского района Санкт-Петербурга

ГБОУ СОШ №654

РАССМОТРЕНО

МО учителей

Абатурова А.С.
Протокол № 8
от «27 » августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

**Заместитель директора
по УВР**

О.Д. Игнатьева
от « 27 » августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

**Врио директора школы
№ 654**

О.В. Лапшина
Приказ № 137-о
от «28 » августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4197479)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

Санкт-Петербург, 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, танцевальный спорт. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовку обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Занятия танцевальным спортом соединяют элементы хореографии, гимнастики, танцевальных занятий, двигательную активность аэробного характера, оздоровительные виды гимнастики различной направленности. Танцевальный спорт является эффективным средством развития массового спорта и пропаганды здорового образа жизни подрастающего поколения. Танцевальный спорт способствует гармоничному развитию обучающихся, всестороннему совершенствованию их двигательных способностей, укреплению здоровья, воспитанию устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, формированию навыков культуры здорового образа жизни, способствующих успешной социализации в жизни.

Целью и задачами изучения модуля по танцевальному спорту являются:

Цель.

изучения модуля по танцевальному спорту является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и положительных эмоций от занятий физической культурой, ориентация детей и молодежи на самостоятельные занятия физическими упражнениями, использование их в целях отдыха, досуга, самосовершенствования.

Задачи

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

формирование положительного эмоционального отклика на занятия 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 большого 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, ориентация на здоровый образ жизни и многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

Место и роль модуля «Танцевальный спорт»

Модуль по танцевальному спорту 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, входящими в изучение физической культуры в общеобразовательной организации (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 ГТО и участию в спортивных соревнованиях.

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.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

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, – 476 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 – 68 часа (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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.

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

Упражнения на гимнастической скамейке: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи». Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Упражнения для силы мышечного корсета. Упражнения на растяжку и гибкость. Упражнения для укрепления стоп. Упражнения для силы ног. Танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

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.

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».

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.

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.

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

Модуль «Танцевальный спорт».

Знания о танцевальном спорте.

Требования безопасности при организации занятий танцевальным спортом в *хореографических залах*. Гигиена и самоконтроль при занятиях

танцевальным спортом. Специальное оборудование для занятий.

Основные принципы исполнения танцев европейской (венский вальс, медленный фокстрот), и латиноамериканской (самба, пасодобль) программ танцевального спорта. Фигуры танцев европейской и латиноамериканской программ.

Правила постановки позиций ног, корпуса, рук в *классической хореографии*. Движения рук в танцевальном спорте. Передача выразительности движениями рук и корпуса, динамикой и амплитудой движения.

Правила комбинирования элементов и фигур в танцевальном спорте, *классической хореографии*.

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

Подбор фигур танцев европейской (венский вальс, медленный фокстрот) и латиноамериканской (самба, пасодобль) программ танцевального спорта, *классической хореографии*; определение последовательности их выполнения, дозировка в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.

Тестирование уровня физической подготовленности в танцевальном спорте.

Построение урока (части урока: подготовительная, основная, заключительная).

Подбор музыкального сопровождения для комплексов упражнений танцевального спорта и *классической хореографии* с учетом интенсивности и ритма.

Физическое совершенствование.

Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и координации).

Изучение и совершенствование техники двигательных действий (элементов) танцевального спорта, изученных на уровне начального общего образования.

Европейская программа танцевального спорта:

танцевальные фигуры танцев европейской программы (венский вальс, медленный фокстрот).

комплексы и комбинации элементов и фигур танцев европейской программы различной сложности *под музыкальное сопровождение* и без него с учетом интенсивности и ритма танцев.

Хореографическая подготовка:

танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений;

французская классическая балетная постановка позиции рук;

позиции рук классического танца;

распределение движений и фигур в пространстве;

внешнее воздействие на зрителей и судей, артистизм и эмоциональность.

Модуль «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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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.

Способы самостоятельной деятельности.

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

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.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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. Упражнения для силы мышечного корсета. Упражнения на растяжку и гибкость. Упражнения для укрепления стоп. Упражнения для силы ног. Упражнения на коврике.

Гимнастические комбинации на гимнастической скамейке с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз.

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.

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».

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.

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.

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

Модуль «Танцевальный спорт».

Знания о танцевальном спорте.

Требования безопасности при организации занятий танцевальным спортом в *хореографических залах*. Гигиена и самоконтроль при занятиях танцевальным спортом. Специальное оборудование для занятий.

Основные принципы исполнения элементов классического танца у станка и на середине зала, выполнение прыжков и вращений.

Основные принципы исполнения танцев европейской (венский вальс, медленный фокстрот), и латиноамериканской (самба, пасодобль) программ танцевального спорта. Фигуры танцев европейской и латиноамериканской программ.

Подбор фигур танцев европейской (венский вальс, медленный фокстрот) и латиноамериканской (самба, пасодобль) программ танцевального спорта, *классической хореографии*; определение последовательности их выполнения, дозировка в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.

Правила постановки позиций ног, корпуса, рук в *классической хореографии*. Движения рук в танцевальном спорте. Передача выразительности движениями рук и корпуса, динамикой и амплитудой движения.

Правила комбинирования элементов и фигур в танцевальном спорте, *классической хореографии*.

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

Подбор танцевальных комбинаций *классической хореографии*; определение последовательности их выполнения, дозировка в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.

Тестирование уровня физической подготовленности в танцевальном спорте.

Построение урока (части урока: подготовительная, основная, заключительная).

Подбор музыкального сопровождения для комплексов упражнений танцевального спорта и *классической хореографии* с учетом интенсивности и ритма.

Физическое совершенствование.

Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и координации).

Изучение и совершенствование техники двигательных действий (элементов) танцевального спорта, изученных на уровне начального общего образования.

комплексы и комбинации элементов классического танца различной сложности *под музыкальное сопровождение* и без него с учетом интенсивности и ритма танцев.

Хореографическая подготовка:

танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений;
французская классическая балетная постановка позиции рук;
позиции рук классического танца;
распределение движений и фигур в пространстве;
внешнее воздействие на зрителей и судей, артистизм и эмоциональность.

Модуль «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.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Аэробные комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики. Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках. Комплекс упражнений на ковриках с гимнастическими резинками и кубиками. Силовая гимнастика с утяжелителями. Комплекс упражнений по стретчингу на ковриках и у станка.

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе. Упражнения для силы мышечного корсета. Упражнения на гибкость и укрепление мышечного корсета. Упражнения для укрепления и разрабатывания стоп. Упражнения для силы ног. Ритмические танцевальные комбинации.

Комбинация на гимнастической скамейке из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» 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.

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».

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.

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.

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

Модуль «Танцевальный спорт».

Знания о танцевальном спорте.

Требования безопасности при организации занятий танцевальным спортом в *хореографических залах*. Гигиена и самоконтроль при занятиях танцевальным спортом. Специальное оборудование для занятий.

Основные принципы исполнения танцев европейской (венский вальс, медленный фокстрот), и латиноамериканской (самба, пасодобль) программ танцевального спорта. Фигуры танцев европейской и латиноамериканской программ.

Подбор фигур танцев европейской (венский вальс, медленный фокстрот) и латиноамериканской (самба, пасодобль) программ танцевального спорта, *классической хореографии*; определение последовательности их выполнения, дозировка в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.

Основные принципы исполнения элементов классического танца у станка и на середине зала, выполнение прыжков и вращений.

Правила постановки позиций ног, корпуса, рук в *классической хореографии*. Движения рук в танцевальном спорте. Передача выразительности движениями рук и корпуса, динамикой и амплитудой движения.

Правила комбинирования элементов и фигур в танцевальном спорте, *классической хореографии*.

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

Подбор танцевальных комбинаций классического танца.

Тестирование уровня физической подготовленности в танцевальном спорте.

Построение урока (части урока: подготовительная, основная, заключительная).

Подбор музыкального сопровождения для комплексов упражнений танцевального спорта и *классической хореографии* с учетом интенсивности и ритма.

Физическое совершенствование.

Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и координации).

Изучение и совершенствование техники двигательных действий (элементов) танцевального спорта и классической хореографии, изученных на уровне начального общего образования, в том числе для самостоятельных занятий *под музыкальное сопровождение* и без него с учетом интенсивности и ритма танцев.

Хореографическая подготовка:

танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений;
французская классическая балетная постановка позиции рук;
позиции рук классического танца;
распределение движений и фигур в пространстве;
внешнее воздействие на зрителей и судей, артистизм и эмоциональность.

Модуль «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.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Гимнастическая комбинация на гимнастической скамейке 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

бруснях 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). Танцевальные комбинации. Упражнения на силу ног. Упражнения на силу мышечного корсета. Упражнения для стоп. Упражнения на растяжку и гибкость.

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.

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.

Модуль «Спортивные игры».

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.

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.

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

Модуль «Танцевальный спорт».

Знания о танцевальном спорте.

Требования безопасности при организации занятий танцевальным спортом в *хореографических залах*. Гигиена и самоконтроль при занятиях танцевальным спортом. Специальное оборудование для занятий.

Основные принципы исполнения танцев европейской (венский вальс, медленный фокстрот), и латиноамериканской (самба, пасодобль) программ

танцевального спорта. Фигуры танцев европейской и латиноамериканской программ.

Правила постановки позиций ног, корпуса, рук в *классической хореографии*. Движения рук в танцевальном спорте. Передача выразительности движениями рук и корпуса, динамикой и амплитудой движения.

Правила комбинирования элементов и фигур в танцевальном спорте, *классической хореографии*.

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

Подбор фигур танцев европейской (венский вальс, медленный фокстрот) и латиноамериканской (самба, пасодобль) программ танцевального спорта, *классической хореографии*; определение последовательности их выполнения, дозировка в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.

Тестирование уровня физической подготовленности в танцевальном спорте.

Построение урока (части урока: подготовительная, основная, заключительная).

Подбор музыкального сопровождения для комплексов упражнений танцевального спорта и *классической хореографии* с учетом интенсивности и ритма.

Физическое совершенствование.

Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и координации).

Изучение и совершенствование техники двигательных действий (элементов) танцевального спорта, изученных на уровне начального общего образования.

Европейская программа танцевального спорта:

танцевальные фигуры танцев европейской программы (венский вальс, медленный фокстрот).

комплексы и комбинации элементов и фигур танцев европейской программы различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий *под музыкальное сопровождение* и без него с учетом интенсивности и ритма танцев.

Латиноамериканская программа танцевального спорта:

танцевальные фигуры танцев латиноамериканской программы (самба, пасодобль).

комплексы и комбинации элементов и фигур танцев латиноамериканской программы различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий *под музыкальное сопровождение* и без него с учетом интенсивности и ритма танцев.

Хореографическая подготовка:

танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений;
французская классическая балетная постановка позиции рук;
позиции рук классического танца;
распределение движений и фигур в пространстве;
внешнее воздействие на зрителей и судей, артистизм и эмоциональность.

Модуль «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.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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.

Способы самостоятельной деятельности.

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.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Гимнастическая комбинация на гимнастической скамейке, с включением полушпагата, шпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девочки). Элементы степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девочки). Танцевальные комбинации. Упражнения на силу ног. Упражнения на силу мышечного корсета. Упражнения для стоп. Упражнения на растяжку и гибкость. Упражнения на коврике с использованием кубиков для йоги.

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.

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.

Модуль «Спортивные игры».

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.

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

Модуль «Танцевальный спорт».

Знания о танцевальном спорте.

Требования безопасности при организации занятий танцевальным спортом в *хореографических залах*. Гигиена и самоконтроль при занятиях танцевальным спортом. Специальное оборудование для занятий.

Основные принципы исполнения элементов классического танца у станка и на середине зала, выполнение прыжков и вращений.

Основные принципы исполнения танцев европейской (венский вальс, медленный фокстрот), и латиноамериканской (самба, пасодобль) программ танцевального спорта. Фигуры танцев европейской и латиноамериканской программ.

Подбор фигур танцев европейской (венский вальс, медленный фокстрот) и латиноамериканской (самба, пасодобль) программ танцевального спорта, *классической хореографии*; определение последовательности их выполнения, дозировка в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.

Правила постановки позиций ног, корпуса, рук в *классической хореографии*. Движения рук в танцевальном спорте. Передача выразительности движениями рук и корпуса, динамикой и амплитудой движения.

Правила комбинирования элементов и фигур в танцевальном спорте, *классической хореографии*.

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

Подбор танцевальных комбинаций классического танца.

Тестирование уровня физической подготовленности в танцевальном спорте.

Построение урока (части урока: подготовительная, основная, заключительная).

Подбор музыкального сопровождения для комплексов упражнений танцевального спорта и *классической хореографии* с учетом интенсивности и ритма.

Физическое совершенствование.

Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и координации).

Изучение и совершенствование техники двигательных действий (элементов) танцевального спорта и классической хореографии, изученных на уровне начального общего образования, в том числе для самостоятельных занятий *под музыкальное сопровождение* и без него с учетом интенсивности и ритма танцев.

Хореографическая подготовка:

танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений;

французская классическая балетная постановка позиции рук;

позиции рук классического танца;

распределение движений и фигур в пространстве;

внешнее воздействие на зрителей и судей, артистизм и эмоциональность.

Модуль «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.

Программа 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 и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (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 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 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 растяжки и гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.

Упражнения с гимнастической 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. 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). Упражнения на силу ног. Упражнения на силу мышечного корсета. Упражнения для стоп.

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением

мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в 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 поочередно. 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.

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.

Модуль «Танцевальный спорт»

Развитие растяжки и гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения на подвижность плечевого сустава.

Развитие силовых способностей. Упражнения на силу ног. Движения с подъемом и броском ноги. Прыжки. Приседания. Полуприсед. Упражнения на силу пресса, мышечного корсета. Упражнения на силу стоп.

Развитие выносливости. Динамика построения танцевального урока с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации. Сложные сочетания движений и танцевальных комбинаций и композиций. Одновременная координация рук, ног, головы под музыкальное сопровождение.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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;

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.

понимание роли физической культуры и спорта в формировании собственного здорового образа жизни как важнейшего фактора дальнейшей успешной 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 физической культурой 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*;

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.

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;

- 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.

самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий различными видами танцевального спорта в соответствии с 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.

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;

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);

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;

знание и умение применять правила требований безопасности к местам проведения занятий танцевальным спортом (в спортивном, хореографическом залах), правила ухода за спортивным оборудованием, инвентарем, выбора обуви и одежды;

умение характеризовать дисциплины танцевального спорта (европейская программа);

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 (венский вальс, медленный фокстрот) и латиноамериканской (самба, пасодобль) программ танцевального спорта;

навык исполнения базовых фигур танцев европейской (венский вальс, медленный фокстрот) программ танцевального спорта;

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

умение подбирать музыку для комплексов упражнений танцевального спорта с учетом интенсивности и ритма;

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;

знание и применение танцевальных шагов, основных элементов танцевальных движений (шагов с подскоками вперед и с поворотом, шагов галопа);

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

синхронность исполнения в паре и в группе;

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

знание методов тестирования физических качеств, умение оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты тестирования, сопоставлять со среднестатистическими показателями.

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

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

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);

танцевальный спорт (выполнять правила и каноны танцевальных движений, грамотно исполнять несложные технические танцевальные

приемы, использовать разученные приемы в условиях сценической игровой деятельности).

знание и понимание основных принципов исполнения танцев европейской (венский вальс, медленный фокстрот) и латиноамериканской (самба, пасодобль) программ танцевального спорта;

навык исполнения базовых фигур танцев европейской (венский вальс, медленный фокстрот) программ танцевального спорта;

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

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);

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

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» 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);

танцевальный спорт (выполнение базовых танцевальных комбинаций, знать основные базовые элементы хореографии, демонстрировать и использовать технические танцевальные действия в условиях сценических выступлений и концертной деятельности).

знание и понимание основных принципов исполнения танцев европейской (венский вальс, медленный фокстрот) и латиноамериканской (самба, пасодобль) программ танцевального спорта;

навык исполнения базовых фигур танцев европейской (венский вальс, медленный фокстрот) программ танцевального спорта;

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

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 прыжок в длину с разбега, 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);

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);

танцевальный спорт (исполнять сложные танцевальные комбинации, в паре и ансамбле, знать основные базовые элементы хореографии, уметь выполнять сложные прыжки и подскоки).

знание и понимание основных принципов исполнения танцев европейской (венский вальс, медленный фокстрот) и латиноамериканской (самба, пасодобль) программ танцевального спорта;

навык исполнения базовых фигур танцев европейской (венский вальс, медленный фокстрот) программ танцевального спорта;

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

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 композицию упражнений с элементами степ-аэробики (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;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, 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;

понимать роль и значения занятий танцевальным спортом в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ

жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

знание и понимание техники и последовательности выполнения упражнений по танцевальному спорту; знать основные базовые элементы хореографии;

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

знание и понимание основных принципов исполнения танцев программ танцевального спорта;

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

знание и понимание основных принципов исполнения танцев европейской (венский вальс, медленный фокстрот) и латиноамериканской (самба, пасодобль) программ танцевального спорта;

навык исполнения базовых фигур танцев европейской (венский вальс, медленный фокстрот) программ танцевального спорта;

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

умение подбирать музыку для комплексов упражнений танцевального спорта с 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 грамоты (музыкальный квадрат, музыкальная фраза);

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 со сверстниками;

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

навык распределения движений и фигур в пространстве;

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	34			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	4			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	4			

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	4			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	5			
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	14			
2.7	Танцевальный спорт (модуль «Танцевальный спорт»)	34			
Итого по разделу		99			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	34			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	5			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	4			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	4			

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	4			
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	13			
2.7	Танцевальный спорт (модуль «Танцевальный спорт»)	34			
Итого по разделу		98			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	34			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	5			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	4			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	4			

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	4			
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	13			
2.7	Танцевальный спорт (модуль «Танцевальный спорт»)	34			
Итого по разделу		98			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	34			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	5			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	4			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	4			

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	4			
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	13			
2.7	Танцевальный спорт (модуль «Танцевальный спорт»)	34			
Итого по разделу		98			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	17			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	6			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	4			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	4			

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	4			
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	12			
2.7	Танцевальный спорт (модуль «Танцевальный спорт»)	17			
Итого по разделу		64			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	<i>Раздел 1. Знания о физической культуре (1ч).</i> Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1				
2	<i>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (1ч).</i> Режим дня. Организация и проведение самостоятельных занятий	1				
3	<i>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1ч).</i> Упражнения утренней зарядки	1				
4	<i>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика» (34ч).</i> Упражнения на развитие гибкости	1				
5	Упражнения на развитие гибкости	1				
6	Упражнения для силы стоп	1				
7	Упражнения для силы стоп	1				
8	Упражнения на растяжку	1				
9	Упражнения на растяжку	1				
10	Упражнения на развитие координации	1				

11	Упражнения на развитие координации	1				
12	Упражнения на формирование телосложения	1				
13	Упражнения на формирование телосложения	1				
14	Упражнения на укрепление пресса	1				
15	Упражнения на укрепление пресса	1				
16	Упражнения для осанки	1				
17	Упражнения для осанки	1				
18	Упражнения для гибкости плечевого сустава	1				
19	Упражнения для гибкости плечевого сустава	1				
20	Упражнения на гимнастической скамейке	1				
21	Упражнения на гимнастической лестнице	1				
22	Трамплинные прыжки	1				
23	Трамплинные прыжки	1				
24	Подскоки по диагонали	1				
25	Подскоки по диагонали	1				
26	Прыжки с двух ног на две	1				
27	Прыжки с двух ног на две	1				
28	Прыжки с двух ног на одну	1				
29	Прыжки с двух ног на одну	1				
30	Упражнения для рук	1				

31	Упражнения для рук	1				
32	Упражнения с перегибом корпуса	1				
33	Упражнения с перегибом корпуса	1				
34	Прыжки по диагонали	1				
35	Прыжки по диагонали	1				
36	Повороты на середине зала	1				
37	Подготовка к верчению по диагонали	1				
38	<i>Модуль «Легкая атлетика» (4ч).</i> Бег на короткие дистанции	1				
39	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				
40	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1				
41	Метание малого мяча на дальность	1				
42	<i>Модуль «Зимние виды спорта» (4ч).</i> Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1				
43	Повороты на лыжах способом переступания	1				
44	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Спуск на лыжах с пологого склона	1				
45	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1				
46	<i>Модуль «Баскетбол» (4ч).</i> Техника ловли мяча и передачи мяча	1				

47	Ведение мяча стоя на месте и в движении	1				
48	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1				
49	Технические действия с мячом	1				
50	<i>Модуль «Волейбол» (5ч).</i> Прямая нижняя подача мяча	1				
51	Приём и передача мяча сверху	1				
52	Приём и передача мяча снизу	1				
53	Технические действия с мячом	1				
54	Технические действия с мячом	1				
55	<i>Модуль «Спорт» (14ч).</i> История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1				
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1				
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1				
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				

59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				
60	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				
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				

66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
67	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				
68	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				
69	<i>Модуль «Танцевальный спорт» (34ч).</i> Правила постановки позиций ног в классической хореографии. (I, II, III позиции ног)	1				
70	Правила постановки позиций ног в классической хореографии. (IV, V позиции ног)	1				
71	Упражнения на выворотность стопы	1				
72	Упражнения на выворотность стопы	1				
73	Упражнения на выворотность бедра	1				
74	Упражнения на выворотность бедра	1				
75	Танцевальные шаги. Ход по кругу с вытянутого носка. Скользящий шаг	1				
76	Основные элементы танцевальных Движений: па де баск, па бальянсе	1				
77	Основные элементы танцевальных Движений: па шассе, па де буре	1				
78	Комплекс упражнений у балетного станка. Упражнения на растяжку,	1				

	гибкость корпуса					
79	Комплекс упражнений у балетного станка. Упражнений для постановки корпуса и спины.	1				
80	Работа над распределением движений и фигур в пространстве	1				
81	Комплекс упражнения позиции рук в классическом танце. I – ое и II – ое пор де бра	1				
82	Комплекс упражнения позиции рук в классическом танце. Тенлие на середине зала	1				
83	Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и координации) у балетного станка	1				
84	Работа над передачей выразительности движениями рук и корпуса. Французская классическая балетная постановка позиции рук	1				
85	Комплексы базовых упражнений классического танца для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и координации) у балетного станка.	1				
86	Комплексы базовых упражнений классического танца для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и координации) у балетного станка	1				

87	Работа над динамикой и амплитудой движения во время исполнения танцевальных «па»	1				
88	Работа артистизмом и эмоциональностью во время исполнения танцевальных «па»	1				
89	Комплексы базовых упражнений классического танца для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и координации) на середине	1				
90	Комплексы базовых упражнений классического танца для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и координации) на середине	1				
91	Повороты на середине зала	1				
92	Упражнения на баланс	1				
93	Трамплинные прыжки	1				
94	Подскоки с двух ног на две	1				
95	Подскоки с двух ног на одну	1				
96	Подскоки по диагонали	1				
97	Прыжки с двух ног на две	1				
98	Прыжки с двух ног на одну	1				
99	Правила комбинирования элементов и фигур в танцевальном спорте и классической хореографии	1				
100	Шаг вальса. ½ поворота вальса	1				

101	Правила исполнения танцев европейской программы: «Венский вальс»	1				
102	Правила исполнения танцев европейской программы: «Медленный фокстрот»	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	<i>Раздел 1. Знания о физической культуре (1ч). Возрождение Олимпийских игр</i>	1				
2	<i>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (2ч). Составление дневника физической культуры</i>	1				
3	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1				
4	<i>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1ч). Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах</i>	1				
5	<i>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика» (34ч). Упражнения на развитие гибкости</i>	1				
6	Упражнения на развитие гибкости	1				
7	Упражнения для силы стоп	1				
8	Упражнения на развитие выворотности	1				
9	Упражнения на растяжку	1				

10	Упражнения на растяжку	1				
11	Упражнения на развитие координации	1				
12	Упражнения на развитие координации	1				
13	Упражнения на формирование телосложения	1				
14	Упражнения на формирование телосложения	1				
15	Упражнения на укрепление пресса	1				
16	Упражнения на укрепление пресса	1				
17	Упражнения для осанки	1				
18	Упражнения для осанки	1				
19	Упражнения для гибкости плечевого сустава	1				
20	Упражнения на гимнастической скамейке	1				
21	Трамплинные прыжки	1				
22	Трамплинные прыжки	1				
23	Прыжки с двух ног на две	1				
24	Прыжки с двух ног на две	1				
25	Прыжки с двух ног на одну	1				
26	Упражнения для рук	1				
27	Упражнения для рук	1				
28	Упражнения с перегибом корпуса	1				
29	Упражнения с перегибом корпуса	1				
30	Гимнастические комбинации	1				

31	Гимнастические комбинации	1				
32	Упражнения на скамейке	1				
33	Упражнения на скамейке	1				
34	Упражнения ритмической гимнастики	1				
35	Упражнения ритмической гимнастики	1				
36	Упражнения ритмической гимнастики	1				
37	Танцевальные комбинации	1				
38	Танцевальные комбинации	1				
39	<i>Модуль «Легкая атлетика» (5ч).</i> Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1				
40	Спринтерский бег. Гладкий равномерный бег	1				
41	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1				
42	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1				
43	Метание малого мяча по движущейся мишени	1				
44	<i>Модуль «Зимние виды спорта» (4ч).</i> Передвижение одновременным одношажным ходом	1				
45	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1				

46	Упражнения лыжной подготовки	1				
47	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1				
48	<i>Модуль «Баскетбол» (4ч).</i> Передвижение в стойке баскетболиста	1				
49	Прыжки вверх толчком одной ногой. Остановка двумя шагами и прыжком	1				
50	Упражнения в ведении мяча. Упражнения на передачу и броски мяча	1				
51	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				
52	<i>Модуль «Волейбол» (4ч).</i> Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				
53	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				
55	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				
56	<i>Модуль «Спорт» (13ч).</i> История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных	1				

	нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах					
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1				
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1				
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1				
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1				
61	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				
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				

64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
68	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 степени	1				
69	<i>Модуль «Танцевальный спорт» (34ч).</i> Правила постановки позиций ног в классической хореографии. (I, II позиции ног)	1				
70	Правила постановки позиций ног в классической хореографии. (IV, V позиции ног)	1				
71	Упражнения на выворотность стопы	1				
72	Упражнения на выворотность бедра	1				
73	Танцевальные шаги. Ход по кругу с	1				

	вытянутого носка. Скользящий шаг					
74	Основные элементы танцевальных движений: па де баск, па балянсе	1				
75	Основные элементы танцевальных движений: па шассе, па де буре	1				
76	Основные элементы танцевальных движений: виды па де буре	1				
77	Комплекс упражнений у балетного станка. Упражнения на растяжку, гибкость корпуса	1				
78	Комплекс упражнений у балетного станка. Упражнения на растяжку, гибкость корпуса	1				
79	Комплекс упражнений у балетного станка. Упражнений для постановки корпуса и спины	1				
80	Работа над распределением движений и фигур в пространстве	1				
81	Комплекс упражнения позиции рук в классическом танце. II – ое, III – ье пор де бра	1				
82	Комплекс упражнения позиции рук в классическом танце. Танлие с перегибом	1				
83	Работа над передачей выразительности движениями рук и корпуса. Французская классическая балетная постановка позиции рук	1				
84	Комплексы базовых упражнений	1				

	классического танца для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и координации) у балетного станка					
85	Комплексы базовых упражнений классического танца для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и координации) у балетного станка	1				
86	Работа над динамикой и амплитудой движения во время исполнения танцевальных «па»	1				
87	Работа артистизмом и эмоциональностью во время исполнения танцевальных «па»	1				
88	Комплексы базовых упражнений классического танца для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и координации) на середине	1				
89	Комплексы базовых упражнений классического танца для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и координации) на середине	1				
90	Подготовка к турам у станка по V- ой позиции ан деор и ан дедан	1				
91	Упражнения на баланс. «Классический вальс»	1				
92	«Медленный фокстрот»	1				

93	«Медленный фокстрот»	1				
94	Подготовка к турам по диагонали	1				
95	Подготовка к турам по диагонали	1				
96	Трамплинные прыжки	1				
97	Прыжковые комбинации	1				
98	Шаг вальса, па балянсе	1				
99	Вальс по квадрату	1				
100	Комбинации на вращение	1				
101	Прыжковые комбинации	1				
102	Прыжковые комбинации	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	<i>Раздел 1. Знания о физической культуре(1ч).</i> Истоки развития олимпизма в России. Олимпийское движение в СССР и современной России	1				
2	<i>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (2ч).</i> Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1				
3	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1				
4	<i>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1ч).</i> Упражнения для коррекции телосложения. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				
5	<i>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика» (34ч).</i> Упражнения на развитие гибкости	1				
6	Упражнения на развитие гибкости	1				

7	Упражнения на развитие гибкости	1				
8	Упражнения на растяжку на коврике и у станка.	1				
9	Упражнения на растяжку на коврике и у станка	1				
10	Упражнения на развитие координации	1				
11	Упражнения на развитие координации	1				
12	Упражнения на формирование телосложения	1				
13	Упражнения на формирование телосложения	1				
14	Упражнения на укрепление пресса	1				
15	Упражнения на укрепление пресса	1				
16	Упражнения для осанки	1				
17	Упражнения для осанки	1				
18	Упражнения на баланс	1				
19	Упражнения на баланс	1				
20	Упражнения на баланс	1				
21	Трамплинные прыжки	1				
22	Трамплинные прыжки	1				
23	Прыжки с двух ног на две	1				
24	Прыжки с двух ног на две	1				
25	Прыжки и упражнения на координацию.	1				
26	Упражнения на коврике с грузами и резинками	1				

27	Упражнения на коврике с грузами и резинками	1				
28	Упражнения с перегибом корпуса	1				
29	Упражнения с перегибом корпуса	1				
30	Упражнения на развитие гибкости	1				
31	Упражнения на развитие гибкости	1				
32	Упражнения на развитие гибкости	1				
33	Акробатические упражнения	1				
34	Комплекс упражнений аэробики	1				
35	Комплекс упражнений степ-аэробики	1				
36	Комбинации у спортивной стенки	1				
37	Комбинации у спортивной стенки	1				
38	Комбинации у спортивной стенки	1				
39	<i>Модуль «Легкая атлетика» (5ч).</i> Преодоление препятствий наступанием	1				
40	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1				
41	Эстафетный бег	1				
42	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1				
43	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1				
44	<i>Модуль «Зимние виды спорта» (4ч).</i> Торможение на лыжах способом «упор»	1				

45	Торможение на лыжах способом «упор». Поворот упором при спуске с пологого склона	1				
46	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1				
47	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1				
48	<i>Модуль «Баскетбол» (4ч).</i> Передача и ловля мяча после отскока от пола	1				
49	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				
50	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1				
51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
52	<i>Модуль «Волейбол» (4ч).</i> Верхняя прямая подача мяча	1				
53	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				
54	Перевод мяча за голову	1				
55	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				

56	Модуль «Спорт» (13ч). История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1				
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1				
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон	1				

	вперед из положения стоя на гимнастической скамье					
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				
68	Фестиваль «Мы и ГТО», (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1				
69	Модуль «Танцевальный спорт» (34ч). Правила постановки позиций ног в классической хореографии. (I, II, IV, Vпозиции ног)	1				
70	Правила постановки позиций ног в классической хореографии. (I, II, IV, Vпозиции ног)	1				
71	Упражнения на выворотность стопы	1				
72	Упражнения на выворотность бедра	1				

73	Танцевальные шаги. Скользящий шаг. Бег по кругу с вытянутого носка	1				
74	Основные элементы танцевальных движений: па де баск, па бальясе	1				
75	Основные элементы танцевальных движений: виды па де буре	1				
76	Основные элементы танцевальных движений: па де буре десу-десю	1				
77	Комплекс упражнений у балетного станка. Упражнения на растяжку, гибкость корпуса	1				
78	Комплекс упражнений у балетного станка. Упражнения на растяжку, гибкость корпуса	1				
79	Комплекс упражнений у балетного станка. Упражнений для постановки корпуса и спины.	1				
80	Работа над распределением движений и фигур в пространстве	1				
81	Комплекс упражнения позиции рук в классическом танце. II – ое, IV – ое пор де бра	1				
82	Комплекс упражнения позиции рук в классическом танце. Танлие с туром из V-ой позиции	1				
83	Работа над передачей выразительности движениями рук и корпуса. Французская классическая балетная постановка позиции рук	1				
84	Комплексы базовых упражнений классического танца для развития	1				

	физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и координации) у балетного станка					
85	Комплексы базовых упражнений классического танца для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и координации) у балетного станка	1				
86	Работа над динамикой и амплитудой движения во время исполнения танцевальных «па»	1				
87	Работа артистизмом и эмоциональностью во время исполнения танцевальных «па»	1				
88	Комплексы базовых упражнений классического танца для развития физических качеств на середине зала	1				
89	Комплексы базовых упражнений классического танца для развития физических качеств на середине зала	1				
90	Туры у станка по V- ой позиции ан деор и ан дедан	1				
91	Упражнения на баланс	1				
92	Вращения и туры на середине зала	1				
93	Вращения и туры на середине зала	1				
94	Вращения и туры по диагонали	1				
95	Вращения и туры по диагонали	1				
96	Трамплинные прыжки. Прыжковые комбинации	1				

97	«Венский вальс», «Медленный фокстрот»	1				
98	«Венский вальс», «Медленный фокстрот»	1				
99	Комбинации на середине зала. Адажио и гранд батман.	1				
100	Комбинации на середине зала. Адажио и гранд батман.	1				
101	Прыжки по диагонали и на середине зала.	1				
102	Прыжки по диагонали и на середине зала.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	<i>Раздел 1. Знания о физической культуре (1ч).</i> Физическая культура в современном обществе	1				
2	<i>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (2ч).</i> Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1				
3	Составление планов для самостоятельных занятий	1				
4	<i>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность(1ч).</i> Профилактика умственного перенапряжения. Упражнения для профилактики утомления. Дыхательная и зрительная гимнастика	1				
5	<i>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика» (34ч).</i> Упражнения на развитие гибкости	1				
6	Упражнения на развитие гибкости	1				

7	Упражнения на силу стоп	1				
8	Упражнения на силу стоп	1				
9	Упражнения на растяжку	1				
10	Упражнения на растяжку	1				
11	Упражнения на развитие координации	1				
12	Упражнения на развитие координации	1				
13	Упражнения на формирование телосложения	1				
14	Упражнения на формирование телосложения	1				
15	Упражнения на укрепление пресса	1				
16	Упражнения на укрепление пресса	1				
17	Упражнения для осанки	1				
18	Упражнения для осанки	1				
19	Упражнения на баланс	1				
20	Упражнения на баланс	1				
21	Упражнения на баланс	1				
22	Трамплинные прыжки	1				
23	Прыжки с двух ног на две	1				
24	Прыжки с двух ног на одну	1				
25	Прыжки по диагонали	1				
26	Прыжки по диагонали	1				
27	Упражнения для рук	1				
28	Упражнения для рук	1				

29	Кобинации у гимнастической стенки	1				
30	Кобинации у гимнастической стенки	1				
31	Ритмические и танцевальные упражнения	1				
32	Ритмические и танцевальные упражнения	1				
33	Ритмические и танцевальные упражнения	1				
34	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1				
35	Гимнастическая комбинация на гимнастической скамейке	1				
36	Гимнастическая комбинация на гимнастической скамейке	1				
37	Акробатические комбинации	1				
38	Акробатические комбинации	1				
39	Модуль «Легкая атлетика» (5ч). Бег на короткие дистанции	1				
40	Бег на средние дистанции	1				
41	Бег на длинные дистанции	1				
42	Прыжки в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1				
43	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				

44	<i>Модуль «Зимние виды спорта» (4ч).</i> Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1				
45	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1				
46	Торможение боковым скольжением. Переход с одного лыжного хода на другой	1				
47	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1				
48	<i>Модуль «Баскетбол» (4ч).</i> Повороты с мячом на месте	1				
49	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Передача мяча одной рукой снизу	1				
50	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				
51	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				
52	<i>Модуль «Волейбол» (4ч).</i> Прямой нападающий удар	1				
53	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				
54	Тактические действия в защите. Тактические действия в нападении	1				

55	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
56	<i>Модуль «Спорт» (13ч).</i> История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1				
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1				
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой	1				

	перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО», (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1				
69	Модуль «Танцевальный спорт» (34ч). Правила постановки позиций ног в	1				

	классической хореографии. (I, II, IV, V позиции ног)					
70	Упражнения на выворотность	1				
71	Упражнения на выворотность	1				
72	Танцевальные шаги. Бег по кругу с вытянутого носка	1				
73	Основные элементы танцевальных движений: виды па де буре	1				
74	Основные элементы танцевальных движений: па де буре десу - десю	1				
75	Основные элементы танцевальных движений: па де буре съюви	1				
76	Комплекс упражнений у балетного станка. Упражнения на растяжку, гибкость корпуса	1				
77	Комплекс упражнений у балетного станка. Упражнения на растяжку, гибкость корпуса	1				
78	Комплекс упражнений у балетного станка. Упражнений для постановки корпуса и спины.	1				
79	Работа над распределением движений и фигур в пространстве	1				
80	Комплекс упражнений позиций рук в классическом танце. IV – ое, V – ое пор де бра	1				
81	Комплекс упражнений позиций рук в классическом танце. Танлие на 90°	1				
82	Работа над передачей выразительности движениями рук и корпуса.	1				

	Французская классическая балетная постановка позиции рук					
83	Комплексы базовых упражнений классического танца для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и координации) у балетного станка	1				
84	Комплексы базовых упражнений классического танца для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и координации) у балетного станка	1				
85	Работа над динамикой и амплитудой движения во время исполнения танцевальных «па»	1				
86	Работа артистизмом и эмоциональностью во время исполнения танцевальных «па»	1				
87	Комплексы базовых упражнений классического танца для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и координации) на середине	1				
88	Комплексы базовых упражнений классического танца для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и координации) на середине	1				
89	Туры у станка по V- ой позиции ан деор и ан дедан	1				

90	Упражнения на баланс	1				
91	Верчения и туры на середине зала	1				
92	Верчения и туры на середине зала	1				
93	Верчения и туры по диагонали	1				
94	Верчения и туры по диагонали	1				
95	Трамплинные прыжки. Прыжковые комбинации	1				
96	Шаг вальса, па баянсе	1				
97	Вальс вправо ½ поворота	1				
98	Вальс влево ½ поворота	1				
99	«Классический вальс»	1				
100	Европейская программа: «Венский вальс»	1				
101	Европейская программа: «Медленный фокстрот»	1				
102	Правила исполнения танцев латиноамериканской программы: «Пасадобль» и «Самба»	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	<i>Раздел 1. Знания о физической культуре (1ч). Здоровье и здоровый образ жизни. Туристские походы как форма активного отдыха</i>	1				
2	<i>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (2ч). Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха.</i>	1				
3	Банные процедуры	1				
4	<i>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1ч). Занятия физической культурой и режим питания. Измерение функциональных резервов организма</i>	1				
5	<i>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика» (17ч). Упражнения на развитие гибкости</i>	1				
6	Упражнения на развитие гибкости	1				
7	Упражнения на растяжку	1				
8	Упражнения на растяжку	1				

9	Упражнения на силу стоп	1				
10	Упражнения на силу стоп	1				
11	Упражнения на развитие координации	1				
12	Упражнения на формирование телосложения	1				
13	Упражнения на укрепление пресса	1				
14	Упражнения для осанки	1				
15	Упражнения для осанки	1				
16	Упражнения на баланс	1				
17	Упражнения на гимнастической стенке	1				
18	Ритмические упражнения	1				
19	Акробатические комбинации	1				
20	Ритмические и танцевальные упражнения	1				
21	Комплекс упражнений степ-аэробики	1				
22	Модуль «Легкая атлетика» (6ч). Бег на короткие дистанции	1				
23	Бег на длинные дистанции	1				
24	Прыжки в длину «прогнувшись»	1				
25	Прыжки в длину «согнув ноги»					
26	Прыжки в высоту	1				
27	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1				

28	Модуль «Зимние виды спорта» (4ч). Передвижение попеременным двухшажным ходом	1				
29	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				
30	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1				
31	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1				
32	Модуль «Баскетбол» (4ч). Ведение мяча	1				
33	Передача мяча. Приемы и броски мяча на месте	1				
34	Приемы и броски мяча на месте. Приемы и броски мяча в прыжке	1				
35	Приемы и броски мяча после ведения. Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1				
36	Модуль «Волейбол» (4ч). Приёмы и передачи мяча на месте	1				
37	Приёмы и передачи в движении	1				
38	Игровая техника владения мечом	1				
39	Игровая техника владения мечом	1				
40	Модуль «Спорт» (12ч). История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				

41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1				
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1				
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1				
44	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
45	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				
46	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
47	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
48	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1				

	Поднимание туловища из положения лежа на спине					
49	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1				
50	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				
51	Фестиваль «Мы и ГТО», (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1				
52	<i>Модуль «Танцевальный спорт» (17ч).</i> Правила постановки позиций ног в классической хореографии. (I, II, IV, Vпозиции ног)	1				
53	Танцевальные шаги. Бег по кругу с вытянутого носка. «Па курю»	1				
54	Основные элементы танцевальных движений: па съюви, па де буре балёте, па де буре десу десю	1				
55	Комплекс упражнений у балетного станка. Упражнения на выворотность, растяжку, гибкость корпуса	1				
56	Комплекс упражнений у балетного станка. Упражнений для постановки корпуса и спины	1				
57	Работа над распределением движений и фигур в пространстве	1				

58	Комплекс упражнений позиций рук в классическом танце. V– ое, VI– ое порде бра. Танлие на 90° с тур лян	1				
59	Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и координации) у балетного станка	1				
60	Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и координации) на середине	1				
61	Работа над передачей выразительности движениями рук и корпуса. Французская классическая балетная постановка позиции рук	1				
62	Работа над динамикой, амплитудой и артистизмом движения во время исполнения танцевальных «па»	1				
63	Комплексы базовых упражнений классического танца для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и координации) на середине	1				
64	Туры у станка по V- ой позиции ан деор и ан дедан. Верчения и туры на середине зала и по диагонали	1				
65	Туры с тен релеве, туры с ля сегонд у станка ан деор и ан дедан	1				

66	Прыжковые комбинации. Большие прыжки	1				
67	Европейская программа: «Венский вальс», «Медленный фокстрот»	1				
68	Правила исполнения танцев латиноамериканской программы: «Пасадобль» и «Самба»	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 5-6 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 5-7 классы/ Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»
- Физическая культура, 5-7 классы/ Петрова Т.В., Копылов Ю. А., Полянская Н.В., Петров С.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 7-9 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 8-9 классы/ Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»

Учебник для общеобразовательных учреждений "Физическая культура 5.6.7" ред.Виленского. Москва "Просвещение"2013

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Учебник для общеобразовательных учреждений "Физическая культура 5.6.7" ред.Виленского. Москва "Просвещение"2013

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii

fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah

<http://school-collection.edu.ru>

http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

