



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

РАССМОТРЕНО
Методическим
объединением учителей
физической культуры и
ОБЗР
Зав. Темнякова В.В.
Протокол № 1 от 25.08.2025

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Зам. директора по УВР
Горинская М.Г.
Протокол № 1 от 26.08.2025

УТВЕРЖДЕНО
Директор МНАОУК
«Гимназия «Арт-Этюд»
Семенова А.А.
Приказом № 117-уч/2
от 29.08.2025



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 10-11 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное 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 укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, 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 для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации

содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, 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, придания ей личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Для реализации модуля «Спортивная и физическая подготовка» в ОУ выбран танцевальный спорт.

Занятия танцевальным спортом соединяют элементы хореографии, танцевальных занятий, гимнастики, 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, способствует успешной социализации в жизни.

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

Задачами изучения модуля «Танцевальный спорт» являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;

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

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

удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте;

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

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

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

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

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

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

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

Место и роль модуля «Танцевальный спорт».

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

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

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

Модуль «Танцевальный спорт» реализуется в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся,

в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 10 и 11 классах - по 34 часа);

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 204 часа: в 10 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 11 классе – 102 часа (3 часа в неделю). Общее число часов, рекомендованных для изучения вариативных модулей физической культуры, – 68 часов: в 10 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 11 классе – 34 часа (1 час в неделю).

1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

Раздел 1. Знания о физической культуре. Танцевальный спорт

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности. Танцевальный спорт

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Физическое совершенствование

Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Танцевальный спорт

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

4.1 Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

4.2 Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

4.3 Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Раздел 5. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

5.1 Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

5.2 Модуль «Танцевальный спорт». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой (функциональной) физической подготовки.

Программа вариативного модуля «Танцевальный спорт».

Раздел 1. Знания о танцевальном спорте.

Требования безопасности при организации занятий танцевальным спортом (в спортивном,

хореографическом и тренажерном залах) в том числе самостоятельных. Требования к безопасности мест проведения уроков физической культуры, инвентарю и оборудованию. Гигиена и самоконтроль при занятиях танцевальным спортом.

Физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств средствами танцевального спорта, современные формы построения отдельных занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами танцевального спорта.

Основные принципы исполнения танцев латиноамериканской (джайв) программ танцевального спорта. Фигуры танцев латиноамериканской программ.

Комбинирование и подбор элементов, фигур и связок в латиноамериканской программах танцевального спорта.

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Составление планов и самостоятельное проведение занятий танцевальным спортом. Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся.

Раздел 3. Физическое совершенствование.

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

Подбор фигур танцев латиноамериканской (джайв) программ танцевального спорта, определение последовательности их выполнения, дозировка в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий танцевальным спортом. Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся.

Латиноамериканская программа танцевального спорта: танцевальные фигуры танцев латиноамериканской программы (джайв); 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, индивидуально и в паре.

Функциональная тренировка:

биомеханика основных движений (приседания, тяги, выпады, отжимания, жимы, прыжки и другие);

комплексы и комбинации упражнений из основных движений; упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные);

упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей и медболов в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа);

круговая тренировка - подбор различных вариантов комплекса в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся;

Хореографическая подготовка:

ознакомление с программой направления «джайв»;

разбор характера и музыкальной ритмической характеристик танца;

изучение основного хода на месте, смена мест, смена рук за спиной, променадные шаги, спин-поворот и кики;

взаимодействие в паре, синхронность;

распределение движений и фигур в пространстве;

внешнее воздействие на зрителей;

артистизм и эмоциональность;

постановка танцевальных комбинаций и этюдов.

Судейство соревнований. Выступления на соревнованиях.

Раздел 1. Знания о физической культуре. Танцевальный спорт

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности. Танцевальный спорт

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»).

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Танцевальный спорт

Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Раздел 5. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных

занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

Модуль «танцевальный спорт». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки.

Программа вариативного модуля «Танцевальный спорт».

Раздел 1. Знания о танцевальном спорте.

Физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств средствами танцевального спорта, современные формы построения отдельных занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами танцевального спорта.

Основные принципы исполнения танцев латиноамериканской (ча-ча-ча) программы танцевального спорта. Фигуры танцев латиноамериканской программы.

Комбинирование и подбор элементов, фигур и связок в латиноамериканской программах танцевального спорта.

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Составление планов и самостоятельное проведение занятий танцевальным спортом. Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся.

Раздел 3. Физическое совершенствование.

Подбор фигур танцев и латиноамериканской (ча-ча-ча) программы танцевального спорта, определение последовательности их выполнения, дозировка в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий танцевальным спортом.

Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся.

Латиноамериканская программа танцевального спорта: танцевальные фигуры танцев латиноамериканской программы (ча-ча-ча); 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, индивидуально и в паре.

Функциональная тренировка:

биомеханика основных движений (приседания, тяги, выпады, отжимания, жимы, прыжки и другие);

комплексы и комбинации упражнений из основных движений; упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные);

упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей и медболов в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа);

круговая тренировка - подбор различных вариантов комплекса в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся;

составление самостоятельных комплексов функциональной тренировки и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма движений;

подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них.

Хореографическая подготовка:

ознакомление с программой направления «ча-ча-ча»;

разбор характера и музыкально-ритмической характеристики танца;

изучение основных движений лок-степ, сольные повороты, хип твист и ронд;

взаимодействие в паре, синхронность;

распределение движений и фигур в пространстве;

внешнее воздействие на зрителей;
артистизм и эмоциональность.

Судейство соревнований. Выступления на соревнованиях.

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

Общая физическая подготовка.

Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других). 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). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке 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 ускорением 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 разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика»

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы

общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

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

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

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 пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта»

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

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

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

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. 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 на 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.

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 вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

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.

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 рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

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

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

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

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

2.1 ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

Содержание модуля «Танцевальный спорт» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

2.1.1 Личностные результаты модуля «танцевальный спорт»

В результате освоения модуля «Танцевальный спорт» на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

взаимодействие в паре, синхронность;

распределение движений и фигур в пространстве;

внешнее воздействие на зрителей;

артистизм и эмоциональность.

2.2 МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

2.2.1 Метапредметные результаты модуля «танцевальный спорт»

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

умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность;

умение распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области танцевального спорта.

2.3 ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 10 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

К концу обучения **в 11 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

2.3.1 Предметные результаты модуля «танцевальный спорт»

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

соблюдение требований к местам проведения занятий танцевальным спортом, способность применять знания в самостоятельном выборе спортивного инвентаря (технические требования к инвентарю и оборудованию), правильного выбора обуви и одежды, мест для самостоятельных занятий танцевальным спортом в досуговой деятельности;

соблюдение правил техники безопасности во время занятий, знание причин возникновения травм и умение оказывать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий танцевальным спортом;

соблюдение гигиенических основ образовательной, тренировочной и досуговой двигательной деятельности, основ организации здорового образа жизни средствами танцевального спорта;

понимание физиологических и психологических основ обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств средствами танцевального спорта, современные формы построения отдельных занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

понимание физиологических основ деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами танцевального спорта;

знание основных принципов исполнения танцев европейской (танго) и латиноамериканской (румба) программ танцевального спорта;

умение выполнять, сочетать и подбирать фигуры танцев европейской (танго) и латиноамериканской (румба) программ танцевального спорта;

способность понимать и анализировать последовательность выполнения элементов и фигур танцевального спорта;

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

навык подбора элементов, фигур и связок европейской и латиноамериканской программ танцевального спорта;

навык составления и исполнения комплексов и комбинаций на основе танцев европейской и латиноамериканской программ на развитие выносливости, гибкости, координации и силы;

навык применения изученных элементов и фигур танцев европейской и латиноамериканской программ танцевального спорта при составлении связок;

способность понимать сущность возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности при выполнении элементов и фигур танцев европейской и латиноамериканской программ танцевального спорта, анализировать и находить способы устранения ошибок;

умение различать основные движения согласно биомеханической классификации;

умение характеризовать и демонстрировать правильную технику основных движений (приседания, тяги, выпады, отжимания, жимы, прыжки и так далее);

умение составлять, подбирать элементы функциональной тренировки с целью составления композиций из них;

применение способов самоконтроля в учебной, тренировочной, средств восстановления после физической нагрузки, способов индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния;

способность характеризовать и демонстрировать средства общей и специальной физической подготовки, применять их в образовательной и тренировочной деятельности при занятиях танцевальным спортом;

развитие музыкального слуха, формирование чувства ритма, понимания взаимосвязи;

владение навыками разработки и выполнения упражнений круговой тренировки в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью;

умение характеризовать и подбирать музыку для самостоятельных комплексов функциональной тренировки с учетом интенсивности и ритма;

умение планировать, организовывать и проводить самостоятельные занятия физической культурой (в том числе по танцевальному спорту), включающие физические упражнения с разной функциональной направленностью, с соблюдением правил подбора и использования специального спортивного инвентаря и оборудования для занятий танцевальным спортом;

умение проводить контрольно-тестовые упражнения по общей, специальной и технической подготовке по танцевальному спорту в соответствии с методикой, выявлять особенности в приросте показателей физической подготовленности, сравнивать их с возрастными стандартами физической подготовленности;

знание и умение применять способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения, знание понятий «допинг» и «антидопинг».

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные
		Всего	Контр. работы	Практ. работы	

					ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре. Танцевальный спорт					
1.1	Физическая культура как социальное явление. Танцевальный спорт	5			https://resh.edu.ru/subject/9
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Танцевальный спорт.	3			https://resh.edu.ru/subject/9
Итого по разделу		8			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности. Танцевальный спорт					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	10			https://resh.edu.ru/subject/9
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Танцевальный спорт					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Танцевальный спорт	6			https://resh.edu.ru/subject/9
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10			https://resh.edu.ru/subject/9
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10			https://resh.edu.ru/subject/9
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12			https://resh.edu.ru/subject/9
Итого по разделу		32			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Плавательная подготовка»	12			https://resh.edu.ru/subject/9
Итого по разделу		12			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная и физическая подготовка	24			
	Танцевальный спорт	10			
Итого по разделу		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контр. работы	Практ. работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре. Танцевальный спорт					
1.1	Здоровый образ жизни современного человека. Танцевальный спорт	6			https://resh.edu.ru/subject/9
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Танцевальный спорт	4			https://resh.edu.ru/subject/9

Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности. Танцевальный спорт					
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Танцевальный спорт	6			https://resh.edu.ru/subject/9
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Танцевальный спорт	2			https://resh.edu.ru/subject/9
Итого по разделу		8			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Танцевальный спорт					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Танцевальный спорт	6			https://resh.edu.ru/subject/9
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10			https://resh.edu.ru/subject/9
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	6			https://resh.edu.ru/subject/9
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12			https://resh.edu.ru/subject/9
Итого по разделу		28			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Атлетические единоборства»	12			https://resh.edu.ru/subject/9
Итого по разделу		12			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	28			
4.2	Танцевальный спорт	10			
Итого по разделу		38			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

4. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1 полугодие - 48 Знания о физической культуре. Танцевальный спорт – 8 ч Способы самостоятельной двигательной деятельности. Танцевальный спорт – 8 ч Спортивно-оздоровительная деятельность: -Футбол – 10 ч -Баскетбол – 10 ч Спорт и физическая подготовка – 12 ч		
1	Футбол. Техническая подготовка в футболе	1
2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1
3	Знания о физической культуре Истоки возникновения культуры как социального явления. Требования безопасности при организации занятий танцевальным спортом в том числе самостоятельных.	1

4	Футбол. Тактическая подготовка в футболе	1
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1
6	Знания о физической культуре Культура как способ развития человека. Требования к безопасности мест проведения уроков танцевальной подготовкой, инвентарю и оборудованию.	1
7	Футбол. Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1
9	Знания о физической культуре Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека. Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви.	1
10	Футбол. Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1
12	Знания о физической культуре Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе. Физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств средствами танцевального спорта.	1
13	Футбол. Развитие выносливости средствами игры футбол	1
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1
15	Знания о физической культуре Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств средствами танцевального спорта.	1
16	Футбол. Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
18	Знания о физической культуре Физическая культура и физическое здоровье. Современные формы построения отдельных занятий и систем занятий танцевальными упражнениями с разной функциональной направленностью.	1
19	Футбол. Совершенствование техники ведения мяча и во взаимодействии с партнером	1
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
21	Знания о физической культуре Физическая культура и психическое здоровье. Современные формы построения отдельных занятий и систем занятий танцевальными упражнениями с разной функциональной направленностью.	1
22	Футбол. Совершенствование техники удара по мячу в движении	1
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1
24	Знания о физической культуре Физическая культура и социальное здоровье. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами танцевального спорта.	1
25	Футбол. Тренировочные игры по мини-футболу	1
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1
27	Способы самостоятельной двигательной деятельности Основы организации образа жизни современного человека. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами танцевального спорта.	1
28	Футбол. Техника судейства игры футбол	1

29	Участие в соревнованиях	1
30	Способы самостоятельной двигательной деятельности Проектирование индивидуальной досуговой деятельности. Основные принципы исполнения танцев латиноамериканской программ танцевального спорта.	1
31	Баскетбол. Техническая подготовка в баскетболе	1
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
33	Способы самостоятельной двигательной деятельности Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Фигуры танцев латиноамериканской программы.	1
34	Баскетбол. Тактическая подготовка в баскетболе	1
35	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1
36	Способы самостоятельной двигательной деятельности Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Комбинирование и подбор элементов, фигур и связок латиноамериканской программ танцевального спорта.	1
37	Баскетбол. Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1
38	Баскетбол. Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1
39	Способы самостоятельной двигательной деятельности Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб. Джайв. Основной шаг на месте.	1
40	Баскетбол. Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1
41	Баскетбол. Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1
42	Способы самостоятельной двигательной деятельности Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб. Джайв. Смена мест справа налево	1
43	Баскетбол. Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1
44	Баскетбол. Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1
45	Способы самостоятельной двигательной деятельности Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей. Джайв. Смена мест слева направо	1
46	Баскетбол. Тренировочные игры по баскетболу	1
47	Баскетбол. Техника судейства игры баскетбол	1
48	Способы самостоятельной двигательной деятельности Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей. Джайв. Смена рук за спиной. Американский спин	1
2 полугодие Способы самостоятельной двигательной деятельности. Танцевальный спорт – 2ч Физкультурно-оздоровительная деятельность. Танцевальный спорт - 6 ч Прикладно-ориентированная двигательная деятельность – 12 ч Спортивно-оздоровительная деятельность: -Волейбол - 12 ч -Танцевальный спорт (спортивная подготовка) – 10ч Спорт и физическая подготовка – 12 ч		
49	Участие в соревнованиях	1
50	Судейство соревнований	1
51	Способы самостоятельной двигательной деятельности Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой. Джайв. Променадные шаги.	1
52	Волейбол. Техническая подготовка в волейболе	1
53	Волейбол. Тактическая подготовка в волейболе	1
54	Способы самостоятельной двигательной деятельности Организация и	1

	планирование занятий кондиционной тренировкой. Джайв. Променадные шаги.	
55	Волейбол. Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1
56	Волейбол. Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1
57	Физкультурно-оздоровительная деятельность Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки. Джайв. Обыкновенный спин поворот	1
58	Волейбол. Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1
59	Волейбол. Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1
60	Физкультурно-оздоровительная деятельность Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером. Джайв. Кики	1
61	Волейбол. Развитие выносливости средствами игры волейбол	1
62	Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара	
63	Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой. Джайв. Кики	1
64	Волейбол. Совершенствование техники одиночного блока	1
65	Волейбол. Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1
66	Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой. Составление планов и самостоятельное проведение занятий танцевальной подготовкой.	1
67	Волейбол. Тренировочные игры по волейболу	1
68	Волейбол. Техника судейства игры волейбол	1
69	Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой. Составление планов и самостоятельное проведение занятий танцевальной подготовкой.	1
70	Участие в соревнованиях. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1
71	Судейство соревнований	1
72	Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой. Составление планов и самостоятельное проведение занятий танцевальной подготовкой.	1
73	Плавание. Техника безопасности на занятиях плаваниям в бассейне	1
74	Плавание. Техника плавание брассом на спине (подводящие упражнения на скольжение)	1
75	Танцевальный спорт. Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта.	1
76	Плавание. Техника плавание брассом на спине (подводящие упражнения с подключением работы рук и ног)	1
77	Плавание. Техника плавание брассом на спине (передвижение в полной координации)	1
78	Танцевальный спорт Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта.	1
79	Плавание. Техника плавание брассом на спине (передвижение в полной координации)	1
80	Плавание. Обучение и закрепление старта со стартовой тумбы	1
81	Танцевальный спорт Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта.	
82	Плавание. Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами	1
83	Плавание. Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами со стартовой тумбы	1
84	Танцевальный спорт Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта.	1
85	Плавание. Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами с небольшой прыжковой вышки	1

86	Плавание. Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами с небольшой прыжковой вышки	1
87	Танцевальный спорт Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта.	1
88	Плавание. Игры с мячом на воде	1
89	Плавание. Игры с мячом на воде	1
90	Танцевальный спорт Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта.	1
91	Участие в соревнованиях	1
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1
93	Танцевальный спорт Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1
96	Танцевальный спорт Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
99	Танцевальный спорт Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м, прыжок в длину с места	1
101	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1
102	Танцевальный спорт Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта.	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1 полугодие – 48ч Знания о физической культуре. Танцевальный спорт - 10 ч Способы самостоятельной двигательной деятельности. Танцевальный спорт – 6 ч Спортивно-оздоровительная деятельность: Футбол – 10 ч Баскетбол – 5 ч Спорт и физическая подготовка – 17 ч		
1	Футбол. Техническая подготовка в футболе	1
2	Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь	1
3	Знания о физической культуре Адаптация организма и здоровье человека. Требования безопасности при организации занятий танцевальным спортом в том числе самостоятельных.	1
4	Футбол. Тактическая подготовка в футболе	1
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1
6	Знания о физической культуре Здоровый образ жизни современного человека. Требования к безопасности мест проведения уроков танцевальной подготовкой, инвентарю и оборудованию.	1
7	Футбол. Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	1

8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1
9	Знания о физической культуре Определение индивидуального расхода энергии. Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви.	1
10	Футбол. Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1
12	Знания о физической культуре Физическая культура и профессиональная деятельность человека. Физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств средствами танцевального спорта.	1
13	Футбол. Развитие выносливости средствами игры футбол	1
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5	1
15	Знания о физической культуре Физическая культура и продолжительность жизни человека. Современные формы построения отдельных занятий и системы занятий танцевальными упражнениями с разной функциональной направленностью.	1
16	Футбол. Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью	1
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1
18	Знания о физической культуре Физическая культура и продолжительность жизни человека. Современные формы построения отдельных занятий и системы занятий танцевальными упражнениями с разной функциональной направленностью.	
19	Футбол. Совершенствование техники остановки мяча разными способами	1
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
21	Знания о физической культуре Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом, танцевальной подготовкой.	1
22	Футбол. Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	1
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
24	Знания о физической культуре Оказание первой помощи при травмах и ушибах на занятиях физкультурой и танцевальной подготовкой.	1
25	Футбол. Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)	1
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1
27	Знания о физической культуре Оказание первой помощи при вывихах и переломах на уроках физической культурой и танцевальной подготовкой.	1
28	Футбол. Тренировочные игры по футболу (на большом поле)	1
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1
30	Знания о физической культуре Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах на уроках физической культуры и танцевальной подготовкой.	1
31	Участие в соревнованиях	1
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
33	Способы самостоятельной двигательной деятельности Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели. Современные формы построения отдельных занятий и системы занятий танцевальными упражнениями	1

	с разной функциональной направленностью.	
34	Баскетбол. Техническая подготовка в баскетболе	1
35	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1
36	Способы самостоятельной двигательной деятельности Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни. Современные формы построения отдельных занятий и системы занятий танцевальными упражнениями с разной функциональной направленностью.	1
37	Баскетбол. Тактическая подготовка в баскетболе	1
38	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1
39	Способы самостоятельной двигательной деятельности Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами танцевального спорта.	1
40	Баскетбол. Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1
41	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1
42	Способы самостоятельной двигательной деятельности Синхрогимнастика «Ключ». Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами танцевального спорта.	1
43	Баскетбол. Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1
44	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1
45	Способы самостоятельной двигательной деятельности Массаж как форма оздоровительной физической культуры. Основные принципы исполнения танцев латиноамериканской программ танцевального спорта.	1
46	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1
47	Баскетбол. Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1
48	Способы самостоятельной двигательной деятельности Банные процедуры. Фигуры танцев латиноамериканской программы.	1
2 полугодие Способы самостоятельной двигательной деятельности. Танцевальный спорт – 2 ч Физкультурно-оздоровительная деятельность. Танцевальный спорт – 6 ч Спортивно-оздоровительная деятельность: -баскетбол – 1ч Волейбол – 12 ч Прикладно-ориентированная двигательная деятельность – 12 ч Спорт и физическая подготовка – 11 ч Танцевальный спорт -10		
49	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1
50	Баскетбол. Тренировочные игры по баскетболу	1
51	Способы самостоятельной двигательной деятельности Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Комбинирование и подбор элементов, фигур и связок латиноамериканской программ танцевального спорта.	1
52	Участие в соревнованиях	1
53	Судейство соревнований	1
54	Способы самостоятельной двигательной деятельности Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО. Ча-ча-ча. Лок-степ вперед	1
55	Волейбол. Техническая подготовка в волейболе	1

56	Волейбол. Тактическая подготовка в волейболе	1
57	Физкультурно-оздоровительная деятельность Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний. Ча-ча-ча. Лок-степ вперед	1
58	Волейбол. Общефизическая подготовка в волейболе	1
59	Волейбол. Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	
60	Физкультурно-оздоровительная деятельность Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита. Ча-ча-ча. Лок-степ назад	1
61	Волейбол. Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1
62	Волейбол. Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1
63	Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг). Ча-ча-ча. Лок-степ назад	1
64	Волейбол. Развитие выносливости средствами игры волейбол	1
65	Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1
66	Физкультурно-оздоровительная деятельность Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой. Ча-ча-ча. Сольные повороты на месте вправо и влево	1
67	Волейбол. Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1
68	Волейбол. Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1
69	Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг). Ча-ча-ча. Сольные повороты на месте вправо и влево	1
70	Волейбол. Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1
71	Волейбол. Тренировочные игры по волейболу	1
72	Физкультурно-оздоровительная деятельность Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг». Ча-ча-ча. Хип-твист. Ронд	1
73	Участие в соревнованиях	1
74	Судейство соревнований	1
75	Танцевальный спорт. Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1
76	Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами	1
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1
78	Танцевальный спорт. Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
79	Техника самостраховки в атлетических единоборствах.	1
80	Техника стоек в атлетических единоборствах	1
81	Танцевальный спорт. Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1
82	Техника захватов в атлетических единоборствах	1
83	Техника броска рывком за пятку в атлетических единоборствах	1
84	Танцевальный спорт. Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
85	Техника задней подножки в атлетических единоборствах	1
86	Техника удержаний в атлетических единоборствах	1
87	Танцевальный спорт. Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта.	1

	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	
88	Учебные схватки с использованием бросков и удержанием	1
89	Имитационные упражнения в защитных действиях от удара кулаком в голову	1
90	Танцевальный спорт. Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
91	Развитие силовых способностей средствами атлетических единоборств	1
92	Развитие скоростных способностей средствами атлетических единоборств	1
93	Танцевальный спорт. Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта.	1
94	Развитие координационных способностей средствами атлетических единоборств	1
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1
96	Танцевальный спорт. Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта.	1
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1
99	Танцевальный спорт. Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1
101	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени	1
102	Танцевальный спорт. Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта Участие в соревнованиях	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

03.07.26 15:07
(MSK)

Сертификат 66DD9148A7705579B33D03F1B4A3D500