

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШКОЛА № 145 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

Рассмотрено  
на заседании ШМО  
учителей  
хореографии, физической  
культуры и ОБЖ  
МБОУ Школы №145  
г. о. Самара  
Е.Р. /Михайлова Е.Р./  
Протокол № 1  
от «27» августа 2021 г.

Проверено  
Лебедева И.А.  
Зам. директора по УВР  
«28» 08 2021 г.

Утверждаю  
Директор МБОУ Школы №14.  
г.о. Самара  
А.Ю. /Колдеева А.Ю./  
Приказ № 187-04  
от «30» 08 2021 г.

Рабочая программа по Физической культуре с элементами хореографии

Уровень реализации рабочей программы базовый

Уровень программы: основное общее образование

Класс 5 -7 (68 ч.)

Ориентированная на УМК

Составитель: Михайлова Е.Р.,  
Товбина Р.А.,  
Цыдзик М.И.

г. Самара, 2021 год

# Рабочая программа по физической культуре с элементами хореографии 5 - 7 класс.

## І. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе ФГОС ООО, Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Школы № 145 г.о. Самара, «Комплексной программы физического воспитания учащихся I – XI классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва, «Просвещение», 2014 год, авторской программы по физической культуре с элементами хореографии Михайловой Е.Р., Положения о рабочей программе МБОУ Школы № 145 г.о. Самара.

Рабочая программа рассчитана на 5 лет обучения. В связи с учебным планом МБОУ Школы № 145 г.о. Самара количество часов в 5 классе – 68 часов (из расчета 2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (из расчета 2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (из расчета 2 часа в неделю).

**Актуальность** этой программы является в цели физического воспитания в основной школе, обеспечение физического, эмоционального, интеллектуального и социального развития личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни, использование ценности физической культуры с элементами хореографии для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

**Цели** учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

1. Развитие двигательной активности обучающихся.
2. Укрепление здоровья и достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств.
3. Повышение функциональных возможностей основных систем организма.
4. Формирование потребности в систематических занятиях физической культурой с элементами хореографии.
5. Приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с элементами хореографии с учётом индивидуальных особенностей и способностей.
6. Формирование умения применять средства физической культуры элементами хореографии для организации учебной и досуговой деятельности.
7. Освоение знаний о физической культуре и хореографии, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни,
8. Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

## ІІ. Планируемые результаты изучения учебного предмета.

В результате изучения курса обучающимися должны быть достигнуты определенные результаты. **Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру, как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими

- сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержания самостоятельных занятий физическими упражнениями. Определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
  - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовке мест занятий, правильного выбора обуви и фирмы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
  - руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи в развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитие физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики и индивидуального физического развития физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

## **Физическое совершенствование**

### Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений, выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы в спортивных играх в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

### выпускник научится:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физической деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физической деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.

Выпускник получает возможность научиться:

- понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию целостной личности человека;
- понимать физическую культуру как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;
- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- овладевать культурой речи, ведения диалога в доброжелательной форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;
- рационально планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью;
- понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами;

**Предметные результаты** изучения физкультуры с элементами хореографии отражают опыт учащихся в танцевальной деятельности, а именно:

выпускник научится:

- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения конкурсных мероприятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств хореографии;

выпускник получит возможность научиться:

- изложение фактов истории развития хореографии, олимпийских игр современности, характеристика видов хореографии, влияние танцевальных занятий на организм человека;
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет, смотров-конкурсов, оздоровительных мероприятий и соревнований;
- подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов танца и функционального тренинга;
- осуществление объективного судейства программ своих сверстников;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях человека;
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

## **Планируемые результаты изучения учебного курса:**

### **Результаты изучения метапредметные:**

**В сфере личностных универсальных учебных действий выпускник научится:**

- ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья»;
- оценивать жизненные ситуации и поступки с точки зрения общечеловеческих норм;
- правильным эстетическим потребностям, ценностям и чувствам;
- навыкам самоопределения и смыслообразования;
- основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с танцевальной культурой.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- навыкам сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умению не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- проявлять терпимость к обычаям и традициям других народов;
- основам общекультурной и российской гражданской идентичности;
- готовности принять на себя ответственность;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;

**В сфере регулятивных универсальных учебных действий выпускник научится:**

- определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- работать по составленному плану, соотносить результат своей деятельности с целью и оценить его;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- уметь доделывать начатое задание, причем на должном уровне.

### **В сфере познавательных универсальных учебных действий выпускник научится:**

- отвечать на простые и сложные вопросы учителя, самому задавать вопросы;
- сравнивать полученную информацию, находить закономерности и самостоятельно продолжать их;
- вести поиск и выделение необходимой информации;
- уметь сравнивать и классифицировать движения;
- видеть и повторять заданные движения;
- применению навыков творческого созидательного процесса.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета;
- критично относиться к своему мнению;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов тренировки в зависимости от конкретных условий;

### **В сфере коммуникативных универсальных учебных действий выпускник научится:**

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении задачи;
- понимать и принимать точку зрения другого;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- учитывать и координировать в сотрудничестве отличные от собственной позиции других людей;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

## **Результаты изучения предметные**

### **Выпускник научится:**

- исполнять элементарные движения в характере разных национальностей;
- применять на практике различные ракурсы, композиционные построения и перестроения;
- основам музыкальной грамотности;
- ориентироваться в терминологии композиции танца;
- самостоятельно соединять изученные движения в комбинации;
- навыку запоминания движений, связок и комбинаций движений;
- исполнительско-творческим навыкам;
- навыкам танцевального этикета при работе в парах и группах;

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- ценить самобытность народной культуры, ее дух, характер и традиции;
- передавать характер национального лексического материала;
- законам композиционного построения;
- сочинять простейшие этюды на основе изученных движений;
- отличать особенности сюжетной и бессюжетной хореографии;



### **III. Содержание курса.**

Знания о физической культуре:

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы:

5-7 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы:

5-7 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы:

5-7 классы. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Приемы закаливания:

5-7 классы. Водные процедуры (обтирание, душ). Купание в открытых водоемах.

Спортивные игры:

5-7 класс. Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика с элементами классического танца:

5-7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Строевые упражнения. Страховка во время занятий.

Легкая атлетика:

5-7 классы. Терминология легкой атлетики. Правила организации и проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Хореография:

5-7 классы. Термин «хореография» обобщает как искусство создания танца, так и все разновидности танцевального и мимического искусства. Именно в процессе занятий хореографией гимнастика ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся хореографией обучающихся формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создавать яркий и выразительный образ. Кроме того, хореографией развиваются:

- выворотность и гибкость;
- координация;
- устойчивость;
- легкий и высокий прыжок;
- вырабатывается правильная осанка;
- укрепляется опорно-двигательный аппарат;
- формируется культура движений и умение творчески мыслить.

Хореографическая подготовка включает в себя обучение элементам четырех танцевальных систем:

- классический;
- народно- характерный;
- историко – бытовой;
- современный

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок (уроков) классического, народно- характерного и современного содержания, а так же при разучивании танцевальных и спортивно- танцевальных комбинаций

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	5 класс	6 класс	7 класс
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
2	Легкая атлетика		<b>11</b>	<b>13</b>	<b>13</b>
3	Гимнастика с элементами классического танца		<b>19</b>	<b>15</b>	<b>13</b>
4	Спортивные игры		<b>9</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
5	Современный танец		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
6	Хореография		<b>12</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
7	Историко-бытовой танец		<b>3</b>	<b>3</b>	<b>5</b>
8	Элементы народного танца		<b>10</b>	<b>7</b>	<b>6</b>
	<b>Итого</b>		<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>