

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«ГОРОДСКОЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
ДЕПАРТАМЕНТА ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ»

Согласована
на заседании
научно-методического совета
протокол №9
от «20» августа 2020 г.

Председатель
Е.В. Ушакова (Ушакова Е.В.)

Утверждена
директор ГБУ ГППЦ ДОНМ

Л.Е. Олтаржевская
«20» августа 2020 г.



**Рабочая программа
учебного предмета (курса)
«Спортивная подготовка (Just Dance)»**

Учитель
Классы
Уровень общего образования
Всего часов

Матюхин Г.В.
11 класс
среднее общее образование
34

Москва, 2020г.

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты освоения учебного предмета

1. Формирование способности к духовному развитию, реализации творческого потенциала в учебно-игровой, на основе нравственных установок и моральных норм, самовоспитания и универсальной духовно-нравственной компетенции — «становиться лучше»;

2. развитие трудолюбия, способности к преодолению трудностей, целеустремлённости и настойчивости в достижении результата.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- воспитание ценностного отношения к своему национальному языку и культуре;
- развитие навыков организации и осуществления сотрудничества со сверстниками, родителями в решении общих проблем;
- развитие доброжелательности к другим людям;
- формирование толерантности и основ культуры межэтнического общения, уважения к культурным традициям представителей народов России.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоянию людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты:

- бережно относиться к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- понимать взаимообусловленность физического, нравственного, социально-психологического здоровья человека, важность морали и нравственности в сохранении здоровья человека;
- получить первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке
- получить первоначальные представления о роли танцевальной деятельности для здоровья человека, его образования и творчества.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

Метапредметные результаты: Регулятивные УУД:

- понимать цель выполняемых действий; • определять последовательность выполнения действий (под руководством учителя);
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие танцевальных качеств;
 - использовать танцевальные движения во внеурочное время.

Познавательные УУД: определять влияние физических и танцевальных упражнений на здоровье человека;

- осуществлять поиск необходимой информации, используя справочные материалы;
- различать, группировать танцевальные движения;
- приобретать опыт музыкального восприятия;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать танцевальные движения по национальной принадлежности: например: русский танец, мордовский танец и т. п.;

Коммуникативные УУД:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы; • выслушивать друг друга;
- рассказывать о необходимости танца в жизни людей;
- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- уметь точно выполнять команды и указания;
- договариваться и приходить к общему решению.

Предметные результаты - выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки, развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

Предметные результаты освоения учебного предмета

В результате изучения учебного предмета на уровне среднего общего образования ученик научится:

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта; выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

II. Содержание учебного предмета.

Способы физкультурной деятельности

Техника безопасности на уроках спортивной подготовки

Знания о физической культуре

Основы хореографической подготовки

Диагностика физической подготовленности

Физическое совершенствование

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

Функциональная тренировка. Упражнения на развитие выносливости

Упражнения на развитие выносливости

Упражнения с отягощениями

Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости

Упражнения на развитие силы

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств

Упражнения на развитие координации

Упражнения для мышц туловища и нижних конечностей

Упражнения для мышц и подвижности суставов верхних конечностей.

Базовые шаги аэробики

Развитие двигательных способностей. Эластичность мышц.

Тренировка для укрепления мышц: бедер, ягодиц и брюшного пресса.

Комплексная система статистических упражнений на растяжение и сокращение мышц.

Маховые движения согнутой ногой вверх, прямой ногой в сторону, пружинные упражнения.

Комплексная система статистических упражнений на растяжение и сокращение мышц.

Танцевальные комбинации аэробных шагов.

Разновидности аэробики. Хип-хоп аэробика. Popping

Хип-хоп аэробика

Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

Заключительный раздел

Показательные выступления

III. Тематическое планирование.

№	Тема	Количество часов
1.	Способы физкультурной деятельности	4 часа
2.	Общая физическая подготовка	12 часов
3.	Аэробика	5 часов
4.	Танцевальные элементы	11 часов
5.	Заключительный раздел	2 часа
	Всего	34 часа