

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет по образованию Администрации Санкт-Петербурга
Отдел образования Василеостровского района
ГБОУ СОШ №2

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

ГБОУ средней школы №2

Приказ № 118 от «28 » мая 2025 г

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ

средней школы №2

Поздняков Е.В.

Протокол № 14

от « 28» мая 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Подготовка к спортивным соревнованиям и сдаче норм
ГТО»
для обучающихся 6-7 классов

Составитель: Божко Елена Васильевна
учитель физической культуры
ГБОУ средняя школа №2

Санкт-Петербург

Пояснительная записка

Рабочая программа по дисциплине «Подготовка к спортивным соревнованиям и сдаче норм ГТО» для 6-7 классов представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

Общая характеристика учебного предмета «Подготовка к спортивным соревнованиям и сдаче норм ГТО»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения и саморазвития. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей и учителей к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс. В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

Цели изучения учебного предмета «Подготовка к спортивным соревнованиям и сдаче норм ГТО»

Общей целью школьного 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. **Кроме того, среди учащихся общеобразовательных школ проводятся соревнования, такие как "Всероссийские Президентские Игры школьников", "Всероссийские Президентские Состязания школьников", Всероссийский проект "Футбол в школу" и Всероссийская Олимпиада по предмету "Физическая культура".** В рабочей программе для 6-7 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом. **Развивающая направленность** рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся,

являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитательное значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число **практических результатов** данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности. Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы.

Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в сочетании с дополнительным компонентом " Подготовка к сдаче норм ГТО". Это сочетание 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 лично значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, военно-прикладное многоборье, спортивные игры. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Инвариантные и вариативные модули рабочей программы могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности (так, например, взаимодействие с Центром физической культуры, спорта и здоровья Василеостровского района).

Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

В настоящей рабочей программе представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки». Содержание рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста.

Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия. Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

Место учебного предмета «Подготовка к спортивным соревнованиям и сдаче норм ГТО» в учебном плане.

Общее число часов для изучения "Подготовка к сдаче норм ГТО" на уровне составляет – 32 часа: в 6 классе – 32 часа (1 час в неделю), в 7 классе – 32 часа (1 час в неделю).

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА:

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

- Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации.
- Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
- Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.
- Способы самостоятельной деятельности.
- Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.
- Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. С
- оставление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. С
- способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

- Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).
- Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).
- Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши).
- Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши).
- Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

- Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».
- Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.
- Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО
- Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Футбол.

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

Модуль «Спорт».

- Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

- Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.

- Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.
- Профессионально-прикладная физическая культура.
- Способы самостоятельной деятельности.
- Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.
- Банные процедуры как средство укрепления здоровья.
- Измерение функциональных резервов организма.
- Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха

Физическое совершенствование.

- Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- Занятия физической культурой и режим питания.
- Упражнения для снижения избыточной массы тела.
- Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Футбол.

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

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

Модуль «Спорт».

- Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля. «Базовая физическая подготовка».

- Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.).
- Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и т.п.). 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 т.п.).
- Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты).
- Передвижения в висячем и упорном положении на руках.
- Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением).
- Переноска непредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине).
- Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т.п.).
- Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора).
- Челночный бег.
- Бег по разметкам с максимальным темпом.
- Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м).
- Бег с ускорениями из разных исходных положений.
- Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте.
- Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу.
- Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей).
- Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой).
- Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно.

- Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек.
- Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков.
- Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте).
- Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.
- Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.
- Равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности.
- Повторный бег в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности.
- Кроссовый бег.
- 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 воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем.
- Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий.
- Подвижные и спортивные игры.
- 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).
- Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Программа вариативного модуля. "Специальная физическая подготовка."

Модуль «Гимнастика».

- 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).
- 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 повышенной 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».

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

- Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением.
- Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны).
- Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки.
- Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно.
- Бег с препятствиями.
- Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него.
- Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы.
- Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки Развитие скоростных способностей.
- Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры.
- Максимальный бег в горку и с горки.
- Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта).
- Бег с максимальной скоростью «с ходу».
- Прыжки через скакалку в максимальном темпе.
- Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки переходящие в бег с ускорением.
- Подвижные и спортивные игры, эстафеты.
- Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Спортивные игры».

Футбол.

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

- Подвижные и спортивные игры, эстафеты.
- 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).
- 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ "ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ НОРМ ГТО" НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев, многие из которых, начинали свой путь к победам со сдачи норм ГТО;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
 - устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
 - устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
 - устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма
- Универсальные коммуникативные действия:**
- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
 - вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
 - описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
 - наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств; выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы; -
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки); составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки); -
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА,** Поздняков Егор
Владимирович, Директор

11.11.25 16:50 (MSK)

Сертификат 0080627F3BVC077BB076F226F9F1F67585