

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
лицей № 369 Красносельского района Санкт-Петербурга**

Принята  
Педагогическим советом  
ГБОУ лицея № 369  
Протокол №1 от 25.08.2022

Утверждена  
Приказом 67/3-од от 26.08.2022

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
(3 часа в неделю)**

Класс: ба,бб,бв,бг,бд,бе,бж классы  
Срок реализации 2022/2023  
учебный год

Санкт-Петербург  
2022

## **Пояснительная записка**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеобразовательной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта образования:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее – ФГОС основного общего образования);

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015;

- Письма Министерства образования и науки РФ от 28 октября 2015 г. № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009 г. № 1101-р.

Примерной основной образовательной Комплексной программы физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. ФГОС. Предметная линия учебников М.В. Виленского, В.И. Ляха.

**Структура и содержание учебного предмета** задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Раздел *«Знания о физической культуре»*:

–знания о природе (медико-биологические основы деятельности);

–знание о человеке (психолого-педагогические основы деятельности);

–знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел *«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»* содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Раздела *«Физическое совершенствование»*

Тематические разделы: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Конькобежная подготовка», «Кроссовая подготовка». Вид программного материала «Лыжная подготовка» - 14 часов в год – заменена разделом «Конькобежная подготовка». По решению педсовета от 31.08.2010 г в связи с открытием пришкольного катка в 2010 году на основании письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 ноября 1995 года № 1355/11 «О занятиях по физической культуре в зимний период». На основании Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10 уроки на катке, в связи с метеоусловиями заменяются уроками в спортивном зале (подвижные игры).

**Целью физического воспитания** является формирование разносторонне физически

развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в 6 классе направлен на решение **следующих задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

#### **Учебный план**

На курс «Физическая культура» в 6 классе отводится 102 ч (3 часа в неделю, 34 учебных недели).

#### **Планируемые результаты изучения программного материала**

В соответствии с требованиями к результатам освоения образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта программа направлена на достижения учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

##### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

#### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

#### *В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

#### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений учитывающих индивидуальные способности и особенно состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладением основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

### **Системе оценивания по предмету «Физическая культура»**

В целях дифференцированного подхода организации уроков физической культуры все обучающиеся в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую группу. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

К основной медицинской группе – относятся обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья,

К подготовительной медицинской группе - относятся обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе дня основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных).

Уроки физической культуры посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока, согласно требованиям техники безопасности и охраны труда.

Спортивная форма для уроков физической культуры в ГБОУ Лицея № 369:

Для зала – белая футболка или майка, темного цвета спортивные брюки или шорты, белая подошва спортивной обуви.

Для улицы (осеннее и весенний период) - спортивный костюм, шапочка, футболка, носки, спортивная обувь.

Для конькобежной подготовки (зимний период) – коньки, чехлы для коньков, лыжный костюм или куртка и теплые спортивные штаны, теплое нижнее бельё, шапочка, перчатки или рукавицы. По желанию – защита.

При пропуске уроков физической культуры учащийся обязан подтвердить причину отсутствия заверенной медицинской справкой или иным официальным документом, который передаётся классному руководителю или учителю физкультуры.

Все обучающиеся освобождённые от физических нагрузок находятся в помещении спортивного зала, или на стадионе под присмотром учителя физической культуры.

Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий, с данными учащимися на предстоящий урок (возможно, так же теоретическое изучение материала, оказание посильной помощи в судействе или организации урока).

### **Критерии и нормы оценки знаний, обучающихся**

#### ***Экспертная оценка***

Результатом освоения программного материала является оценивание техники выполнения разученных упражнений. Экспертное оценивание применяется при изучении гимнастических, легкоатлетических упражнений, техники конькобежной подготовки, элементов подвижных и спортивных игр.

#### ***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки***

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### **Характеристика цифровой оценки (отметки) предметных результатов**

Освоенность техники определяется по показателям стабильности и устойчивости техники. Контроль осуществляется на основании визуального наблюдения, опираясь на анализ качественных признаков выполненного двигательного действия (в баллах).

**Оценка «5»** - выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** - движение выполнено в целом правильно, но допущено не более двух незначительных ошибок, которые ведут к неточному выполнению упражнения и некоторой скованности движений;

**Оценка «3»** - допущена одна грубая ошибка, ведущая к искажению основы техники движений, или три незначительные ошибки, которые приводят к неточному выполнению данного движения.

**Оценка «2»** - когда двигательное действие выполнено неправильно и неуверенно при существенном искажении техники движения. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

**При повторных выполнениях ученик может улучшить результат.**

### **Контроль за теоретической подготовленностью**

Контроль за теоретической подготовленностью (проверкой знаний) учащихся осуществляется двумя способами: устно и письменно

**Оценка «5»** - выставляется тогда, когда учащийся понимает сущность изучаемого материала, логично и полно его излагает с использованием конкретных примеров.

**Оценка «4»** - выставляется тогда, когда в ответе имеются небольшие неточности и ошибки в понимании сущности теоретического материала.

**Оценка «3»** - выставляется тогда, когда искажена сущность излагаемого материала, нарушены последовательность и логичность, учащийся не может применить знания на практике.

**Оценка «2»** - выставляется тогда, когда учащийся не понимает сущности изучаемого материала, плохо знает теорию.

### **Активность на уроке и вне его**

Такой подход используется в оценивании в поощрении активно работающих на уроке учащихся: за помощь учителю, за активное участие во внеклассной работе, в соревнованиях разного уровня и т.д.

### **Прогресс в обучении**

На уроках физической культуры также оценивается работа детей, которые достигли большого прогресса в изучении предмета. Даже если ребенок изначально имел невысокий уровень физической подготовленности, но существенно прибавил, он достоин высокой оценки. Это будет служить дополнительным стимулом для дальнейшего развития и роста ученика, а главное, у него появится желание заниматься физическими упражнениями.

## **Содержание, виды и методы контроля**

- предварительный;
- текущий;
- итоговый.

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

## **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.**

### **Библиотечный фонд:**

*Для учащихся:*

- Лях В.И. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. Для общеобразоват. организаций/В.И. Лях. – 2-е изд. М.: Просвещение, 2014.
- Козырева Л.В. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 2003. (азбука спорта).

*Для учителя:*

- стандарт основного общего образования по физической культуре;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорта»;
- Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича/ авт. сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2013.
- Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.В. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций/В.И. Лях. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2013.
- Лях. В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций/ В.И. Лях. - 3-е изд., перераб. и доп. – М. Просвещение, 2014.
- Журнал «Физическая культура в школе»;
- В.И. Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 классы. – М.: ВАКО, 2010. (в помощь школьному учителю).
- Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «работаем по новым стандартам»).
- Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «работаем по новым стандартам»).
- Г. А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «работаем по новым стандартам»).
- Лепешкин В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры/ В.А. Лепешкин. -2-е изд., стереотип. – М. Советский спорт, 2013.
- Патрикеев А.Ю. Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры. 1-11 классы/ А.Ю. Патрикеев. – Волгоград: учитель: ИП Гринин Л.Е., 2014.
- Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации для учителей. Вып.3. Легк. Атлетика. - М.: Советский спорт, 2004.
- Петров Н. И. Конькобежный спорт: Учебник для техникумов физической культуры. — 4-е, доп. и перераб. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 222 с.
- Фигурное катание на коньках: учебник для ин-тов физ. культуры/ под ред. А.Б. Гандельсмана. - М. физкультура и спорт, 1975. -182с

### **Интернет – ресурсы:**

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» - Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/>

– Учительский портал. – Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/load/>

– Сеть творческих учителей. – Режим доступа: <http://www.in-n-ru/communities.aspx>

– Pedsovet.Su. - Режим доступа: <http://pedsovet.su>

–Proshkolu.Ru.- Режим доступа: <http://www.prosholu.ru>

–Педсовет.org. - Режим доступа: <http://pedsovet.org>

**Демонстрационный материал:**

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;

**Технические средства:**

- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;

**Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:**

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- мостик гимнастический; козел гимнастический;
- скамейки гимнастические;
- палки, обручи, скакалки гимнастические;
- маты гимнастические;
- канат для лазанья;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- мячи набивные (1 кг);
- мячи малые (теннисные);
- мячи большие (баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- кольца пластмассовые, резиновые разного размера; фишки, конусы;
- рулетки измерительные (10 м, 50 м);
- щиты с баскетбольными кольцами, стойки с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные, сетка волейбольная;
- аптечка медицинская.

**Разделы программы:** (разделы, темы + количество часов на каждую тему)

- Легкая атлетика – 21 час
- Подвижные игры – 6 часов
- Конькобежная (кроссовая) подготовка– 14 часов
- Гимнастика с элементами акробатики. ОФП. – 14 часов
- Баскетбол – 18 часов
- Волейбол – 15 часов
- Спортивные игры (футбол, регби, гандбол) – 13 часов
- Итоговый урок – 1 час

**Распределение учебных часов по разделам программы  
(с модулем «Зимние виды спорта». Конькобежная подготовка)**

№ п/п	Модуль	Количество часов, отводимых на освоение модуля
I	Знания о физической культуре	В процессе урока, индивидуальные самостоятельные занятия (в течение учебного года)
II	Способы самостоятельной деятельности	В процессе урока, индивидуальные самостоятельные занятия (в течение учебного года)
III. Физическое совершенствование		



№ п/п	Модуль	Количество часов, отводимых на освоение модуля
1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока, в домашних условиях в течение учебного года
2.	Спортивно-оздоровительная деятельность	<b>68</b>
	Модуль «Лёгкая атлетика»	21
	Модуль «Гимнастика»	14
	Модуль «Зимние виды спорта». Конькобежная подготовка	14
	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	19
IV.	Вариативный модуль. Модуль «Спорт»	<b>34</b>
	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	16
	Модуль «Спортивные игры». Футбол	6
	Модуль «Спортивные игры». Тэг-регби	4
	Модуль «Спортивные игры». Гандбол	5
	Модуль «Спортивные игры». «Русская лапта»	3

#### Распределение учебных часов по разделам программы

№ п/п	Модуль	Количество часов, отводимых на освоение модуля
I.	Знания о физической культуре	В процессе урока, индивидуальные самостоятельные занятия (в течение учебного года)
II.	Способы самостоятельной деятельности	В процессе урока, индивидуальные самостоятельные занятия (в течение учебного года)
III. Физическое совершенствование		
1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока, в домашних условиях в течение учебного года
2.	Спортивно-оздоровительная деятельность	<b>68</b>
	Модуль «Лёгкая атлетика»	21
	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовая подготовка	10
	Модуль «Гимнастика»	14
	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	23
IV.	Часть, формируемая участниками образовательных отношений. Вариативный модуль. Модуль «Спорт»	<b>34</b>
	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	16
	Модуль «Спортивные игры». Футбол	6
	Модуль «Спортивные игры». Тэг-регби	4
	Модуль «Спортивные игры». Гандбол	5
	Модуль «Спортивные игры». «Русская лапта»	3

**Знания о физической культуре.** Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

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

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

*Модуль «Гимнастика».* Знания о физической культуре. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики). Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, оздоровительных систем физической культуры.

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Знания о физической культуре. Терминология легкой атлетики. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Правила самоконтроля и гигиены.

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; Бег на результат ч/б 3X10, 5X10 м; Бег на перегонки с высокого старта; Бег с преодолением препятствий; Скачки и прыжки через препятствия; Бег со средней скоростью; Низкий старт и стартовый разгон; Эстафетный бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание, прыжок в длину с места, тройной прыжок. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей, скоростных способностей.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений

Овладение организаторскими умениями. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

*Модуль «Зимние виды спорта». Конькобежная подготовка.* На знание о физической культуре: о роли и значении занятий катанием на коньках в укреплении здоровья человека, ведении здорового образа жизни; об особенностях организации и проведения индивидуальных занятий на катке; о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм; об экипировке и использовании спортивного инвентаря на занятиях конькобежной подготовкой;

Перебежка вперёд со сменой направления. Способы сохранения равновесия в специальных условиях. «Дорожки» из разученных способов скольжения; Элементы, направленные на совершенствование пространственной ориентации при скольжении. Соревновательные задания.

*Модуль «Спортивные игры».*

**Баскетбол.** Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Освоение ловли и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Освоение техники ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Овладение техникой бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Освоение индивидуальной техники защиты: вырывание и выбивание мяча

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей: комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

Освоение тактики игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Игры, подготавливающие к баскетболу: «Мяч с трех сторон», «охотники и утки», «Не давай мяча водящему», «Мяч в центр», «Мяч капитану».

*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. Спортивные (подвижные) игры (футбол, регби, гандбол, русская лапта).

Краткая характеристика игровых видов спорта. Требования к технике безопасности.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе, организация и проведение спортивных (подвижных) игр и игровых заданий.

#### Волейбол.

Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приёма и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:3, 3:3) и на укороченных площадках.

Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

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

Футбол: удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.

Гандбол: стойка игрока, ловля и передачи мяча, передвижения игрока (движения с ведением и без него), передачи в движении, броски поворотам, броски по воротам в прыжке, ловля и отбивание мяча вратарем, двусторонняя игра.

Разновидности игры регби (тэг-регби, тач-регби). Передача мяча стоя на месте и в движении (короткая и средняя передачи). Стойки и перемещения (правым, левым боком; приставным шагом, спиной вперед, с изменением направления по сигналу, с прыжками и поворотами по сигналу, передача мяча в парах стоя на месте и в движении, передачи в колоннах с перемещениями). Перемещение с мячом: стэп- шаг в сторону и двойной шаг. Бег с изменением скорости и смены направления движения. Двусторонние игры в разновидности регби.

Подвижные игры («Русская лапта»). Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по русской лапте. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе, организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Овладение техникой игры. Направление удара; сила удара; дальность удара; высота удара; промах; удар мимо поля. Выбор момента перебежки: в момент удара; в момент броска в партнёра (бегущего); в момент неудачной ловли после передачи, когда мяч улетел далеко; в случае потери мяча. Увёртывание. Групповые действия: «Веер», «Пулемёт», «Очередь», «Две стрелы», «Выручка», «Жертвоприношение». Выполнение упражнений для развития быстроты, координации, силы, ориентировки в пространстве, стойки и перемещения, передачи мяча в парах, стоя на месте и в движении, броски мяча на точность, двусторонние игры по упрощённым правилам.

Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка».

#### **Примерная 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.). Упражнения на гимнастических снарядах (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 висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопредельных тяжестей (мальчики - сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).

*Развитие скоростных способностей.* Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег, бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и сбором малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

*Развитие выносливости.* Равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег.

*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; 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).

*Развитие выносливости.* Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода Бег по пересеченной местности (кроссовый бег).

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

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

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

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

*Модуль «Зимние виды спорта».* Развитие выносливости. Передвижения на коньках с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. Развитие координации. Упражнения в поворотах на коньках; проезд через «ворота» и преодоление небольших препятствий.

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

*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 (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 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. 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.

Подвижные игры (без мяча и с мячом): «Перестрелка», «Веселые старты», «Регбийные салки», «Салки с передачей мяча между водящими», «Салки вдвоем», «Салки втроем», «Салки в четверках», «Салки-пятнашки», «Пятнашки с городом», «Колдунчики», «Собачки», «Собачки в квадрате», «Собачки 4 против 2» «Осалить конкретного игрока», «Осаль в цепи последнего», «Штандр регбийным мячом», «Закрой игрока и перехвати передачу», «Пионербол двумя регбийными мячами», «Выполни заданное количество передач», «Ботва», «Регбийные рыбаки и рыбки», «Тэг-регби 3x3 по упрощенным правилам», «Атака города», «Атака города по выбору», эстафеты с регбийным мячом.

Выполнение упражнений для развития быстроты, координации, силы, ориентировки в пространстве, стойки и перемещения, передачи мяча в парах, стоя на месте и в движении, броски мяча на точность, двусторонние игры по упрощенным правилам.

