

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей №112»**

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО учителей

ПРИНЯТО  
педагогическим советом

протокол № 1  
от «23» августа 2022г.

протокол № 1  
от «24» августа 2022г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о.директора:  И. О. Крицкая

приказ № 252/01-02  
от «24» августа 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
для 7А, 7Б, 7В, 7Г, 7Д классов  
на 2022 – 2023 учебный год

Составитель: Васильев И.А,  
учитель физической культуры

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Рабочая программа по физической культуре ориентирована на учащихся 7 классов и реализуется на основе следующих документов:**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования./ Министерство образования и науки Российской Федерации. Пр. №1897 от 17.12.2010.
2. Физическая культура : рабочая программа : 5—9 классы : учебно-методическое пособие / Т. В. Петрова, Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская, С. С. Петров. — 2-е изд., перераб. — М. : Вентана-Граф, 2017. — 61, [2] с.
- 3 Рабочая программа предназначена для организации обучения физической культуре в 5—9 классах общеобразовательных организаций. Включает подробную характеристику программы, содержание курса, примерное тематическое планирование на каждый год обучения, предметные требования к результатам обучения учащихся по программе. Программа реализована в учебниках 5—7 и 8—9 классов, созданных коллективом авторов: Т. В. Петрова, Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская, С. С. Петров.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование физически разносторонне развитой личности средствами и методами физической культуры, способной активно и целенаправленно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, овладения универсальными жизненно важными двигательными действиями и навыками, познания окружающего мира, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В стремлении к этой цели учебный процесс в основной школе направлен на углубление знаний в области физической культуры, развитие физических и психических качеств, формирование устойчивых мотивов и потребностей к занятиям физической культурой и спортом, бережное отношение к своему здоровью, формирование навыков организации здорового образа жизни. Объектом физической культуры как учебного предмета, который подлежит изучению в сфере общего образования, является физкультурная деятельность, которая включает информационный (знания), операциональный (способы) и мотивационный (ценностные ориентации) компоненты. Информационный компонент объединяет знания о физической, психической и социальной природе человека, представления о возможностях её преобразования в процессе физкультурной деятельности, о единстве биологического, психического и социального в человеке, о законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы. Операциональный компонент охватывает средства и методы организации физкультурной деятельности, планирования и регулирования физических нагрузок, контроля за физическим развитием и двигательной подготовленностью. Мотивационный компонент представлен примерами движений, двигательных действий, физических упражнений и форм физкультурной деятельности. В ходе изучения учебного предмета «Физическая культура» учащиеся также приобретают потребность в бережном отношении к своему здоровью, в организации здорового образа жизни для себя и окружающих. Общая цель обучения предмету «Физическая культура» в

основной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей и спортивно-рекреационной направленностью. Курс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе реализует познавательную и социокультурную цели. Познавательная цель предполагает формирование у школьников представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление с основными положениями науки в области физической культуры. Социокультурная цель подразумевает формирование компетенций учащихся в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура» формулируются его задачи: п формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;

- формирование знаний о терминологии, средствах и методах физической культуры;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, их вариативное использование в учебной деятельности и в процессе самостоятельных занятий;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития социально значимых качеств личности, основных физических качеств и способностей;
- формирование навыков и умений, необходимых для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- формирование умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для составления комплексов физических упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в оздоровительных целях, при планировании и контроле физических нагрузок, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи;
- формирование позитивного отношения к занятиям физической культурой и спортом, достижение осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, уважения к различным системам физической культуры;
- воспитание положительных черт характера и поведения в процессе занятий физическими упражнениями и соревновательной деятельности. Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, изложенных в Федеральном государственном образовательном стандарте, и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности в процессе теоретической, практической и физической подготовки учащихся.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной основной образовательной программы основного общего образования и входит в состав комплекта учебной литературы совместно с учебниками для 5–7

и 8–9 классов. Комплект создан научным коллективом ИВФ РАО и ИСМО РАО. Программа рассчитана на пять лет обучения. В соответствии с настоящей программой учебный процесс должен быть направлен на реализацию приоритетной цели школьного обучения физической культуре — формирование всесторонне гармонично развитой личности, на реализацию творческих способностей и физическое совершенствование учащихся, а также на развитие их основных двигательных качеств. Учебный материал,

отобранный в соответствии с предлагаемой программой, помогает сформировать у школьников научно обоснованное объективное отношение к окружающему миру с опорой на предметные и метапредметные связи. Особое значение в программе отведено обучению **школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий** физическими упражнениями. Курс включает в себя пять разделов: «Знания о физической культуре», «Организация здорового образа жизни», «Планирование занятий физической культурой», «Наблюдение и контроль за состоянием организма», «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность».

Рабочая программа создавалась с учётом того, что в основной школе образовательный процесс в области физической культуры ориентирован:

- на дальнейшее развитие основных двигательных (физических) качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- расширение двигательного опыта за счёт физических упражнений с общеразвивающей и корригирующей направленностью, технических действий в базовых видах спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их роли в сохранении здоровья и формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- формирование социально значимых качеств личности (коллективизма, трудолюбия, уважения к окружающим, творческой активности, целеустремлённости), навыков межличностного общения в процессе занятий физической культурой и спортом.

Принципы, на которых основана программа, включают:

- личностно-ориентированные принципы — двигательного развития, творческой активности, целеустремлённости;
- культурно-ориентированные принципы — целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения базовыми ценностями физической культуры;
- деятельностно-ориентированные принципы — двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности;
- принцип достаточности и целесообразности, определяющий распределение учебного материала в соответствии с основными компонентами двигательной (физкультурной) деятельности, особенностями формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- принцип вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями физического развития, медицинских показаний, возрастно-половыми особенностями, индивидуальных предпочтений и интересов учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и типом, видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- принцип оздоровительной направленности физического воспитания, реализуемый в ходе использования освоенных знаний, навыков, способов физкультурной деятельности в режиме учебного дня и в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- принцип связи физической культуры с жизнью, ориентированный на формирование целостного мировоззрения учащихся.

**Оценка успеваемости по физической культуре в 7 классе** в стандарте система оценивания выступает как самостоятельный и самоценный элемент содержания; средство повышения эффективности преподавания и учения; фактор, обеспечивающий единство вариативной системы образования; регулятор программы обучения. Оценивание учащихся всех классов проводится на основе педагогических принципов, с учётом возрастных периодов благоприятного развития физических способностей, возрастных и индивидуальных особенностей учащихся. Применяемые педагогические принципы направлены на гигиеническое воспитание школьников в контексте государственной образовательной политики по здоровьесбережению учащихся. Вся работа по физической культуре, в том числе оценивание учащихся, направлена на формирование компетенций в области снижения уровня заболеваемости, формирования основ здорового образа жизни для дальнейшей высокой работоспособности. В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (п. 7 ч. 1 ст. 34) учащиеся имеют право на «зачёт организацией», осуществляющей образовательную деятельность, в установленном ею порядке результатов освоения учащимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность. Зачёту подлежат дисциплины учебного плана при совпадении наименования дисциплины, а также если не менее 90% содержания дисциплины составляет материал физической культуры. Данная статья подходит для оценивания учащихся всех физкультурных групп, но учитывается мнение совета школьников, совета родителей несовершеннолетних учащихся при представлении в школу соответствующих нормативных документов. Ученики основной школы оцениваются по пятибалльной шкале.

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Федеральный государственный образовательный стандарт предусматривает изучение физической культуры в основной школе как составной части предметной области «Физическая культура» и «Основы безопасности жизнедеятельности». Содержание программы отобрано в соответствии: 1) с бюджетом учебного времени, выделяемым в учебном плане на изучение обязательного учебного предмета, — 2 ч в неделю и 1 ч дополнительного времени по интересам; 2) с учебным планом общеобразовательной организации; 3) с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации, в котором указано увеличение учебного времени, отводимого на изучение физической культуры в школе, до 3 ч в неделю.

## **УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ**

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Т. В. Петрова, Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская, С. С. Петров 5—9 классы: пособие для учителей общеобразоват. 2-е изд. — М. : Вентана-Граф, - 61, (2) с.
2. Т. В. Петрова, Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская, С. С. Петров Физическая культура. 8-9 классы учебник для общеобразовательных учреждений
3. Т. В. Петрова, Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская, С. С. Петров Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся научатся:

называть, описывать, раскрывать, объяснять:

- роль физической культуры в истории человечества и в современном обществе;
- связь между спортом и военной деятельностью;
- краткую мировую историю Олимпийских игр и олимпийского движения, историю развития олимпизма в России;
- олимпийские виды спорта, виды соревнований, проводимых в нашей стране, спортивные традиции, поддерживаемые в России, имена выдающихся отечественных спортсменов;
- значение физического воспитания для современного человека;
- принципы и значение здорового образа жизни и активного отдыха для подростка; - технику выполнения двигательных действий и приёмы, изучаемые в соответствии с учебной программой (организационные команды и приёмы, техника ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазанья, передвижения на лыжах);
- способы выбора упражнений для развития тех или иных двигательных качеств;
- способы регулирования физической нагрузки;
- способы оценки физической подготовленности, типа телосложения;
- признаки крепкого здоровья, правильной осанки;
- правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями;
- основные меры профилактики травматизма;
- приёмы оказания первой помощи при травмах;
- правила закаливания организма и основные способы массажа;
- способы организации досуга в закрытых помещениях и на открытом воздухе средствами физической культуры;
- значение физической подготовки с прикладной направленностью в обычной жизни;
- выполнять, составлять, оказывать, оценивать, организовывать:
- упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- упражнения утренней гигиенической гимнастики;
- упражнения физкультминуток;
- упражнения дыхательной гимнастики, для концентрации внимания, психорегуляции;
- комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток с учётом индивидуальных особенностей и потребностей для развития двигательных качеств;
- основные акробатические, гимнастические и легкоатлетические упражнения и их комбинации;
- упражнения на лыжах (при наличии снежного покрова в зимний период в месте проживания);
- игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе;
- первую помощь при травмах;
- развитие и состояние организма по основным физическим показателям здоровья (масса и длина тела, окружность грудной клетки, осанка, частота сердечных сокращений, частота дыхательных движений) и с помощью функциональных проб; - собственную физическую подготовку с помощью двигательных тестов;
- приёмы самонаблюдения, самоконтроля для мониторинга развития основных двигательных качеств;
- досуг средствами физической культуры;
- спортивные соревнования по футболу, волейболу, баскетболу среди школьников.

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов</b>
	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>1</b>

	Организация здорового образа жизни	2
	Планирование занятий физической культуры	2
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2
	Спортивно-оздоровительная деятельность	16
	Гимнастика с основами акробатики	16
	Лёгкая атлетика	12
	Лыжные гонки	17
	Спортивные игры	
	<b>Итого</b>	<b>68</b>

## ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Знания о физической культуре Физическая культура в современном обществе. Задачи физического воспитания. Основные направления физического воспитания в современном обществе. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Древние Олимпийские игры. Современные Олимпийские игры. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийское движение в России. Виды спорта зимних и летних Олимпийских игр. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе.

Организация здорового образа жизни Показатели здоровья человека. Правильный режим дня школьника. Здоровый образ жизни. Утренняя гигиеническая гимнастика. Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки. Правильный режим питания школьника. Домашние задания и отдых в режиме дня. Показатели физического развития человека. Осанка человека. Профилактика нарушений осанки. Закаливание организма. Интенсивные и традиционные методы закаливания. Банные процедуры. Массаж. Первая помощь. Физическая культура и качества личности человека. Отношения между людьми противоположного пола. Допинг и честная конкуренция в спорте. Вещества, вызывающие привыкание.

Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма Виды физической подготовки. Методика планирования занятий физической культурой. Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. Выбор одежды и обуви для спортивных занятий. Показатели состояния организма, способы их измерения и оценки. Оценка функциональных резервов организма. Оценка двигательных качеств. Ведение дневника самонаблюдений. Выявление и устранение технических ошибок.

Физкультурно-оздоровительная деятельность Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для занятий адаптивной и корригирующей физической культурой. Упражнения для развития двигательных качеств. Упражнения для психорегуляции и тренировки умения концентрировать внимание. Досуг и физическая культура. Занятия в закрытых помещениях и на открытом воздухе. Оздоровительный бег. Пешие туристские походы.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики (организуемые команды и приёмы; акробатические упражнения; ритмическая гимнастика; упражнения и комбинации на гимнастическом коне, гимнастическом козле, гимнастическом бревне, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине, брусьях; лазанье по канату и гимнастической стенке).

Лёгкая атлетика (беговые упражнения, прыжковые упражнения, метания малого мяча).

Лыжные гонки (лыжные ходы, переходы с хода на ход, преодоление подъёмов и спусков, повороты, торможения, преодоление препятствий).

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Правила и техника игры. Организация школьных соревнований по футболу, волейболу, баскетболу. Физическая подготовка с прикладной направленностью.

### **Оценивание учебной деятельности учащихся**

Основные особенности ФГОС второго поколения — подход к этим документам как к общественному договору, нацеленность стандартов и регулируемого ими учебного процесса на достижение результата. Новые стандарты образования предлагают такое понимание результатов образовательного процесса, которое связывает их с личностным развитием учеников, происходящим под влиянием фактора учебной самостоятельности. ФГОС для основной школы ориентирован на становление личностных характеристик выпускника — «портрет выпускника школы» (п. 6 раздела I). Методологической основой ФГОС является системнодеятельностный подход (п. 5 раздела I). Раздел II ФГОС устанавливает и конкретизирует требования к результатам освоения основной образовательной программы по физической культуре. В стандарте система оценивания выступает как самостоятельный и самоценный элемент содержания; средство повышения эффективности преподавания и учения; фактор, обеспечивающий единство вариативной системы образования; регулятор программы обучения. Система оценивания выстраивается таким образом, чтобы учащиеся включались в контрольнооценочную деятельность, приобретая навыки и привычку самооценки и взаимооценки. В результате оценка достижения требований ФГОС сводится к оценке достижения планируемых результатов по принципу распределения ответственности между всеми участниками образовательного процесса на основе программы по предмету «Физическая культура». Оценивание учащихся проводится на основе педагогических принципов с учётом возрастных периодов благоприятного развития физических способностей, возрастных и индивидуальных особенностей. Применяемые педагогические принципы направлены на гигиеническое воспитание школьников в контексте государственной образовательной политики по здоровьесбережению учащихся. Планируемые результаты, как предметные (физическая подготовленность учащихся), так и метапредметные — личностные, познавательные, коммуникативные и регулятивные УУД, разрабатываются с учётом разделения учащихся на разные физкультурные медицинские группы в соответствии с годовым календарнотематическим планированием. Оценивается положительная динамика роста индивидуальных показателей, так как каждый учащийся имеет право и должен быть успешным, возможно, даже по одному предмету. Система оценивания учащихся основной, специальной и подготовительной групп должна носить наглядный и доступный характер для всех участников образовательного процесса. Она утверждается педагогическим советом школы до 1 сентября нового учебного года на период до 31 мая текущего учебного года или на более длительный срок. В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (п. 7, ч. 1, ст. 34) учащиеся имеют право на «зачёт организацией, осуществляющей образовательную деятельность, в установленном ею



порядке результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность». Подлежат зачёту дисциплины учебного плана при совпадении наименования дисциплины, а также если не менее 90% содержания дисциплины составляет материал физической культуры. Данная статья подходит для оценивания учащихся всех физкультурных групп, но учитывается мнение совета обучающихся, совета родителей несовершеннолетних обучающихся при представлении в школу соответствующих нормативных документов. Ученики основной школы оцениваются по пятибалльной шкале.

Оценивание учащихся подготовительной и специальной физкультурных групп и временно освобождённых по состоянию здоровья

При оценивании учащихся специальных медицинских групп (СМГ), а также временно освобождённых учитываются рекомендации врача. Базовым документом является письмо Министерства образования РФ № 1351263/123 от 31 октября 2003 г. «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой», на основании которого учащиеся могут принимать участие в итоговой аттестации по физической культуре, проводимой в форме экзамена, по выбору. Для учащихся СМГ целесообразно проведение: • развивающего оценивания с фиксацией только правильных действий; • итогового оценивания в форме кумулятивной (накопительной) оценки. Проекты оценивания вышеуказанных учащихся по системе накопления оценок: 1) составление положений о соревнованиях и спортивных праздниках, сценариев Дня здоровья, Дня защиты детей, Дня защитника Отечества, 8 Марта, КВН, проведение викторины, составление кроссвордов на тему ЗОЖ, спорта; презентации на темы «Школа будущего», «Мой урок физической культуры», «Что я знаю о здоровье», «Эко логические темы»; 2) участие и оказание практической помощи в судействе соревнований в 5–7 классах, в младших классах; 3) справки, подтверждающие участие в занятиях лечебной физической культурой (в поликлинике, ВФД, спортивных секциях, кружках и др.); 4) внеурочные занятия корригирующей гимнастикой на базе школы. При реализации образовательной программы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья учитываются и являются базовыми следующие нормативные правовые акты: Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Конституция Российской Федерации, Конвенция ООН о правах ребёнка.

## **Контрольные задания и тестовые упражнения для 6-7 классов**

Контрольные задания и тестовые упражнения по темам «Гимнастика с основами акробатики», «Лёгкая атлетика», «Лыжные гонки», «Спортивные игры» для основной медицинской группы (табл. 7–10) составлены на основе Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)» и распоряжения Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. № 1165р «Об утверждении плана мероприятий по поэтапному внедрению Все российского физкультурно-спортивного комплекса „Готов к труду и обороне“ (ГТО)». В соответствии с утверждённым планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» предполагается: • п. 28. Проведение зимних и летних фестивалей Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся в образовательных организациях совместно с мероприятиями, проводимыми в рамках общероссийского движения «Спорт для всех» ежегодно начиная с

2015 г. <...> • п. 31. Внесение изменений в федеральный компонент государственного стандарта общего образования Минобрнауки России в раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность» в части включения в стандарт основного общего образования по физической культуре (5–9 классы) и стандарт среднего общего образования по физической культуре (10–11 классы) испытаний (тестов), предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) до 1 июня 2015 г.

**Контрольные задания и тестовые упражнения по теме «Лёгкая атлетика» для основной медицинской группы.**

<b>Контрольное задание, тестовое упражнение</b>	<b>6 класс</b>	<b>7 класс</b>
<b>Познавательные УУД</b>		
Техника безопасности во время занятий на улице, на занятиях лёгкой атлетикой, подвижными и спортивными играми	+	+
Техника выполнения низкого и высокого старта, метания малого мяча, гранаты, спринтерского бега, стайерского бега	+	-
Тактика ведения кроссового бега	+	+
<b>Регулятивные и коммуникативные УУД</b>		
Судейская практика	+	-
<b>Личностные УУД</b>		
Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	+	+
<b>Предметные УУД (техническая подготовка)</b>		
Челночный бег 3x10 м на результат	+	+
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания) (количество раз за 30 с)	<b>Девушки — сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на возвышении</b>	
Подтягивание (количество раз за 30 с)	+	+
Прыжки через короткую скакалку (количество раз за 60 с)	+	+
Прыжки в длину с места на результат	+	+
Поднимание туловища из положения лёжа (на пресс) (количество раз за 60 с)	+	+
Техника прыжка в высоту способом перешагивания	+	+
Техника высокого старта	+	+
Бег 60 м на результат (с)	+	+
Кроссовый бег (при наличии спортивной базы)	+	+
Техника метания мяча в цель	+	-
Метание малого мяча на дальность	+	<b>Девушки</b>
Метание гранаты на результат	-	<b>Юноши</b>

**Задания для контроля успеваемости учащихся, занимающихся по индивидуальной траектории (СМГ и ПМГ):**

- выполнение обязанностей командира отделения (группы);
- установка и уборка инвентаря;
- участие в судействе соревнований;
- упражнения для мышц пресса;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (стоя на коленях);
- изучение и сдача правил техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и спортивными играми, теоретических основ техники легкоатлетических упражнений; • демонстрация техники прыжка в длину с места;
- участие в соревнованиях по спортивным играм (бадминтону, настольному теннису), проектной деятельности, творческих конкурсах;
- из исходного положения стойка ноги врозь, руки сомкнуты за головой — выполнение приседаний (количество раз за 30 с);
- выполнение комплекса корригирующей (партерной) гимнастики;
- частичное выполнение отдельных элементов легкоатлетических упражнений (низкий старт, высокий старт, метание малого мяча, общеразвивающие упражнения с предметами и т. д.).

**Контрольные задания и тестовые упражнения по теме «Гимнастика с основами акробатики».**

<b>Контрольное задание, тестовое упражнение</b>	<b>6 класс</b>	<b>7 класс</b>
<b>Познавательные УУД</b>		
Техника выполнения акробатических упражнений и упражнений на снарядах	+	+
Техника безопасности при занятиях гимнастическими (акробатическими) упражнениями и упражнениями на снарядах	+	+
<b>Регулятивные и коммуникативные УУД</b>		
Участие в подвижных играх и эстафетах	+	+
Судейская практика	+	+
<b>Предметные УУД (техническая подготовка)</b>		
Два кувырка вперёд	+	+
Два кувырка назад	+	+
Стойка на лопатках	<b>Девушки</b>	
Стойка на голове и руках	<b>Юноши</b>	
Висы: согнувшись, прогнувшись	+	+
Кувырок назад в полушпагат	<b>Девушки</b>	
Длинный кувырок вперёд	-	<b>Юноши</b>
Кувырок назад в стойку ноги врозь	<b>Юноши</b>	<b>Юноши</b>
Кувырок назад через стойку на руках	-	<b>Юноши</b>
Мост	<b>Девушки</b>	

Комбинация из гимнастических вольных упражнений (не менее восьми элементов)	+	+
Комбинация на бревне	<b>Девушки</b>	
Упражнения на брусьях	+	+
Лазание по канату	<b>Юноши</b>	
Подъём переворотом	<b>Юноши</b>	
Переворот назад толчком одной ноги и махом другой	<b>Девушки</b>	-
Опорный прыжок	+	+
Правильное выполнение строевых упражнений	+	+
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз за 30 с)	+	+
Подтягивание (количество раз за 30 с)	+	+
Прыжки через короткую скакалку (количество раз за 60 с)	+	-
Упор присев, упор лёжа (количество раз за 30 с)	+	+
Упражнения для мышц пресса (количество раз за 60 с)	+	+

**Задания для контроля успеваемости учащихся, занимающихся по индивидуальной траектории (СМГ и ПМГ):**

- выполнение обязанностей командира отделения (группы);
- участие в судействе соревнований;
- выполнение упражнений для мышц пресса;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
- изучение и сдача правил техники безопасности на занятиях спортивными играми; • демонстрация комплекса утренней гигиенической гимнастики;
- участие в соревнованиях по спортивным играм (бадминтону, настольному теннису), проектной деятельности, творческих конкурсах.

**Контрольные задания и тестовые упражнения по теме «Лыжные гонки».**

<b>Контрольное задание, тестовое упражнени</b>	<b>6 класс</b>	<b>7 класс</b>
Выполнение техники различных ходов	+	+
Прохождение дистанции на результат	<b>2 км (девушки), 3 км (юноши) по пересечённой местности с учётом времени</b>	
Кроссовый бег (6 мин)	+	+

**При отсутствии условий для проведения лыжной подготовки учебные часы заменяются:**

- кроссовой подготовкой;
- аэробикой (фитнесом);
- корректирующей гимнастикой;

- силовой гимнастикой с предметами с элементами атлетической гимнастики;
- углублённым изучением спортивных игр (баскетбол, волейбол, настольный теннис, шахматы, шашки);
- изучением техники катания на коньках;
- изучением техники игры в хоккей, минифутбол, футбол на снегу, флорбол;
- оздоровительнообучающим плаванием;
- бадминтоном;
- подвижными играми и (или) эстафетами с этническим компонентом и т. д.

### Контрольные задания и тестовые упражнения по теме «Спортивные игры».

Контрольное задание, тестовое упражнение	6 класс	7 класс
<b>Познавательные УУД</b>		
Способы и техника приёма и передачи мяча (в соответствии с программой)	+	-
Виды и техника подачи мяча (по выбору учителя)	+	+
<b>Регулятивные и коммуникативные УУД</b>		
Организация и проведение учебнотренировочной игры в классе	+	+
Правила игры в баскетбол	+	+
Судейская практика	+	+
<b>Предметные УУД (техническая подготовка)</b>		
Техника выполнения приёма и передачи мяча различными способами (10 передач)	+	+
Броски по кольцу	+	+
Передача мяча в парах в движении	+	+
Тактические действия в защите — в парах и в учебнотренировочной игре	+	+
Демонстрировать технику выполнения блокшота, знать и применять в игре «правило трёх секунд»	+	+
Учебнотренировочная игра	+	+
Отжимания (количество раз за 30 с)	+	+
Подтягивания (количество раз за 30 с)	+	+
Прыжки через скакалку	<b>60</b>	<b>120</b>
Упор присев, упор лёжа (количество раз за 30 с)	+	+
Поднимание туловища из положения лёжа (количество раз за 60 с)	+	+

### Задания для контроля успеваемости учащихся, занимающихся по индивидуальной траектории (СМГ и ПМГ):

- помощь и страховка;
- изучение и сдача правил техники безопасности на занятиях спортивными играми; • знание теоретических основ техники элементов спортивных игр, правил игр;
- знание теоретических основ техники лыжных ходов;
- выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лёжа (оценивается техника);
- выполнение приседаний (количество раз за 30 с);
- выполнение отдельных элементов спортивных игр;
- знание правил техники безопасности, техники и тактики кроссового бега на 1000 м в зимнее время;
- демонстрация комплекса утренней гигиенической гимнастики.

Контрольные задания и тестовые упражнения по теме «Лёгкая атлетика и спортивные игры».

Контрольное задание, тестовое упражнение	6 класс	7 класс
<b>Познавательные УУД</b>		
Знать и уметь анализировать правила техники безопасности во время занятий на улице, занятий лёгкой атлетикой, подвижными и спортивными играми	+	+
Тактика ведения кроссового бега	+	+
Знать и уметь анализировать технику выполнения низкого и высокого старта, метания малого мяча, спринтерского бега, стайерского бега	+	-
<b>Личностные УУД</b>		
Наклон вперёд из положения стоя	+	+
<b>Регулятивные и коммуникативные УУД</b>		
Судейская практика	+	+
<b>Предметные УУД (техническая подготовка)</b>		
Бег на 100 м	+	+
Кроссовый бег на 1000 м	-	<b>Девушки</b>
Кроссовый бег на 2000 м	+	+
Подвижные игры и эстафеты	+	+
Отжимания (количество раз за 30 с)	+	+
Челночный бег 3x10 м на результат	+	+
Прыжки в длину с места на результат	+	+
Подтягивания (количество раз)	+	+

Прыжки через короткую скакалку (количество раз за 120 с)	+	+
Прыжки в длину с разбега на результат	<b>Проводятся при наличии условий</b>	
Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания на результат	+	<b>Девушки</b>
Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания на результат	+	+
Метание малого мяча на результат	+	<b>Девушки</b>
Метание гранаты на технику	-	<b>Юноши</b>

### **Задания для контроля успеваемости учащихся, занимающихся по индивидуальной траектории (СМГ и ПМГ):**

- выполнение обязанностей командира отделения (группы);
- установка и уборка инвентаря;
- участие в судействе соревнований;
- выполнение упражнений для мышц пресса;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
- изучение и сдача правил техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой, спортивными играми;
- изучение теоретических основ техники легкоатлетических упражнений;
- демонстрация комплекса утренней гигиенической гимнастики;
- участие в проектной деятельности, творческих конкурсах;
- приседания на одной ноге («пистолетики») из исходного положения стойка ноги врозь с опорой рукой (количество раз за 30 с);
- частичное выполнение отдельных элементов легкоатлетических упражнений.

Перечисленные тестовые задания являются элементами конт роля развития физических способностей учащихся в базовых видах спорта в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. № 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Все контрольные задания и тестовые упражнения соответствуют требованиям к оценке знаний и умений ФГОС, выполнение которых невозможно без выполнения рекомендаций к недельному двигательному режиму. В следующем разделе представлены таблицы (из комплекса ГТО) требований и рекомендаций к недельному двигательному режиму по объёму и виду деятельности для учащихся 8–9 классов (табл. 11, 12)

## **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебному предмету**

К физкультурному оборудованию предъявляются специальные гигиенические, педагогические и эстетические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания учащихся.

Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников. Его количество определяется из расчёта активного участия всех учащихся в процессе занятий. Оборудование должно соответствовать требованиям ФГОС и СанПиН 2.4.2.2821—10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». Важнейшее требование — безопасность спортивного инвентаря и физкультурного оборудования. Для выполнения требований безопасности необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Все спортивные снаряды и инвентарь проверяются учителем физической культуры перед уроком.

Объекты и средства материально-технического обеспечения: музыкальный центр, мегафон, аудиозаписи, бревно напольное (3 м), козёл гимнастический, перекладина гимнастическая (пристеночная), стенка гимнастическая, скамейки гимнастические жёсткие (4 м, 2 м), комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты), мячи (набивные 1 кг и 2 кг, малые теннисные, малые мягкие, баскетбольные, волейбольные, футбольные), палки гимнастические, скакалки детские, маты гимнастические, акробатическая дорожка, коврики (гимнастические, массажные), кегли, обручи пластиковые детские, планка для прыжков в высоту, стойки для прыжков в высоту, флажки (разметочные с опорой, стартовые), лента финишная, дорожка разметочная резиновая для прыжков, рулетка измерительная, набор инструментов для подготовки прыжковых ям, лыжи детские (с креплениями и палками), щит баскетбольный тренировочный, сетка для переноса и хранения мячей, жилетки игровые с номерами, волейбольные стойки универсальные, сетка волейбольная, оборудование для игры в настольный теннис (стол, сетка, ракетки, мячи), шахматы, шашки, контейнер с комплектом игрового инвентаря, станок хореографический, палатки туристские, рюкзаки туристские, вещевые мешки, коврики туристские, фонарь, компас, нож, посуда (металлическая или пластиковая), аптечка. Мебель и оборудование кабинета физической культуры: компьютер, лазерные диски или флеш-накопители, оборудование для показа видеоматериалов, видеоматериалы на различных носителях (киноплёнке, лазерных дисках), дидактические карточки, образовательные программы, учебно-методические пособия, периодические издания по предмету «Физическая культура», настенные таблицы (соответствующие программе обучения). Также необходимо вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.