

## Рабочая программа

«Физическая культура»

(учебный предмет)

Учитель Еременко С.Н.

(фамилия, имя, отчество)

7 «А», «Б»

(класс)

2023 – 2024 учебный год

(учебный год)

### **Пояснительная записка**

Данная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся 7-го класса МБОУ «Корякская средняя школа» разработана:

- в соответствии с требованиями к результатам освоения основного общего образования, представленными в:

- Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования;
- Основной образовательной программе МБОУ «Корякская СШ» и Учебном плане МБОУ «Корякская СШ» на текущий учебный год.

**- на основе:**

- Примерной программы по предмету «Физическая культура» рекомендованная Департаментом общего среднего образования Министерства образования Российской Федерации, М.: «Дрофа», 2014 г.
- Авторской программы Матвеев А.П. Физическая культура 5-9 класс Рабочие программы. Предметная линия учебников. А.П. Матвеева: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / А.П.Матвеев. – 3-е издание – М.: Просвещение, 2014;

**- с учетом:**

Планируемых результатов обучения по учебному предмету «Физическая культура» в основной школе.

Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов МБОУ «Корякская средняя школа»

#### **Цели и задачи учебного предмета «Физическая культура», 7 класс**

**Цель** школьного образования по физической культуре — 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. В основной школе данная

цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие

**Задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные

площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями

### **Место учебного предмета в учебном плане МБОУ «Корякская СШ»**

В учебном плане МБОУ «Корякская СШ» на текущий учебный год основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Корякская СШ» на изучение предмета «Физическая культура» в 7-х классах отводится 2 учебных часа в неделю, что в соответствии с Годовым календарным графиком школы на текущий учебный год (34 учебных недели), составляет 68 часов за год.

*Количество часов на физическую культуру обязательной части учебного плана МБОУ «Корякская СШ» в 7-9-х классах составляет 2 часа,*

*дополнительно один час реализуется в 7-9 классах за счет посещения учащимися спортивных секций в рамках внеурочной деятельности.*

Данная рабочая программа ориентирована на работу по **учебно-методическому комплексу** Матвеев А.П. Физическая культура 6-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций / А.П.Матвеев. – 9-е изд. - М.: Просвящение, 2019. – 192 с.

«Физическая культура» для 5-7 классов: учебник для общеобразовательных организаций / [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. – 4-е изд. – М.: Просвящение, 2015.-239 с.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура», 7 класс**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7-х классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **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;
- ✓ усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- ✓ воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- ✓ формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и

построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- ✓ формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- ✓ 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;
- ✓ готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- ✓ освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- ✓ участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- ✓ развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- ✓ формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- ✓ 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;

- ✓ осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- « способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках,

учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение умениями:
  - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
  - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
  - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести

- элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
  - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
  - владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
  - владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость;
  - участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
  - владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями:
    - соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;
    - проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **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 организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- ✓ 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;
- ✓ умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора

профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной
- деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных

сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*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 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;
- ✓ овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- ✓ 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;
- ✓ расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- ✓ формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств:

- ✓ оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать
- ✓ направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- ✓ формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим
- ✓ учебной деятельности; овладение 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.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования,
- спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами. В области коммуникативной культуры: « способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*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.

### **Содержание предмета «Физическая культура», 7 класс**

#### **Раздел «Физическое совершенствование» -71 ч**

(в процессе изучения предмета, на уроках теоретической подготовки)

Физкультурно-оздоровительная деятельность: оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:

#### **Раздел «Легкая атлетика» – 18 часов**

##### *Бег*

- высокий и низкий старт. Бег 30м, 60 м. Стартовый разгон. Бег с ускорением от 50 до 60 метров. Бег на результат 100м. Бег 1000 метров. Эстафетный бег, бег в равномерном и переменном темпе 20-25 минут. Бег 1500м юноши, 1000м-девушки;

##### *Прыжки*

- прыжки в длину с места.

##### *Метание*

- метание мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, в коридор 10м. Бросок набивного мяча (2-3 кг) из различных положений. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) цель с расстояния до 20м. Метание на дальность.

*Кроссовая подготовка*

- высокий старт группой. Кросс до 10 минут. Бег с продвижением по твердому, мягкому грунту. Преодоление вертикальных препятствий. Преодоление перешагиванием. Преодоление прыжком в шаге. Бег с изменением направления. Кроссовый бег по пересеченной местности. Кросс 1000 метров.

**Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» – 16 часов***Строевая подготовка*

- Выполнение перестроений пройденных в предыдущих классах. Повороты кругом в движении. Построение из колонны по одному в клону по два, по четыре, по восемь в движении;

*Акробатические упражнения*

- Мальчики. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове с согнутыми ногами. Стойка на голове и руках. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 70 см, ст.на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, поворот боком, прыжки в глубину, высота 130-150 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Девочки. Кувырок назад в полушпагат. Кувырок назад, перекат в стойку на лопатках. Перекат вперед в упор присев. Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках Комбинация из ранее освоенных элементов.

Мальчики. Прыжок ноги врозь через коня в длину с высотой 110 -115 см.

Девочки. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой 100 см.

*Силовые способности*

- поднимание туловища. Упражнения с гантелями. Гимнастическая полоса препятствия.

**Раздел «Спортивные игры» - 17 часов****Баскетбол – 9 часов**

*Совершенствование техники передвижений* - комбинации из освоенных элементов техники передвижений;

*Совершенствование техники перемещений* - комбинации из освоенных элементов техники перемещений;

*Совершенствование ловли и передач мяча* - Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

*Совершенствование техники ведения мяча* - Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника;

*Совершенствование техникой бросков мяча* - варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

*Совершенствование индивидуальной техники защиты* - вырывания и выбивания мяча на месте. Выбивание при ведении. Ловля, передача, ведение, бросок;

*Совершенствование тактики игры* - индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей - игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

### **Волейбол – 8 часов**

*Совершенствование техники передвижений* - комбинации из освоенных элементов техники передвижений;

*Совершенствование ловли и передач мяча* - Варианты техники приема и передач мяча;

*Совершенствование подач мяча* - варианты техники подача мяча;

*Совершенствование техники нападающего удара* - варианты нападающего удара через сетку;

*Совершенствование техники защитных действий* - варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка;

*Совершенствование тактики игры* - индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите;

*На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей - игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.*

### **Раздел «Лыжная подготовка» - 20 часов**

*Переход с одновременных ходов на переменные:*

- Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции 1 км (девушки) и до 2 км. (юноши).
- Правила проведения самостоятельных занятий Особенности физической подготовки лыжника.

*Основные элементы тактики в лыжных гонках:*

- Правила соревнований.
- Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.
- Первая помощь при травмах и отморожениях

*Правила проведения самостоятельных занятий:*

- Особенности физической подготовки лыжника.
- Основные элементы тактики в лыжных гонках.

*Правила соревнований:*

- Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.
- Первая помощь при травмах и отморожениях.

### **Перечень обязательных контрольных мероприятий по проверке результатов обучения**

<b>Период обучения</b>	<b>№ урока</b>	<b>Вид работы</b>	<b>Тема</b>	<b>Примечание</b>
<b>I четверть</b>	1	Зачет	Бег 30 м	
	6	Зачет	Челночный бег 3 x 10 м	
	5	Зачет	Бег на результат 60 м	
	6	Зачет	Прыжок в длину с места	
	7	Зачет	Бег 1000м	
	8	Зачет	Метание малого мяча	

	10	Зачет	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку	
	11	Зачет	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками после подачи	
	13	Зачет	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов	
	15	Зачет	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку	
<b>II</b> <b>четверть</b>	21	Зачет	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. «мост» из положения стоя без помощи.	
	23	Зачет	Подтягивания.	
	25	Зачет	Акробатическая комбинация из 4-5 элементов	
	28	Зачет	Лазание по канату в два приема	
		Зачет	Строевые упражнения	
	30	Зачет	Опорный прыжок способом «согнув ноги» Прыжок способом «ноги врозь»	
<b>III</b> <b>четверть</b>	37-38	Зачет	Техника спуска	
	45-46	Зачет	Одновременный бесшажный ход	
	49-50	Зачет	Прохождение дистанции 2 км	
<b>IV</b> <b>четверть</b>	56	Зачет	Баскетбол: Ведение мяча в движении.	
	59	Зачет	Передачи мяча.	
	60	Зачет	Бросок мяча двумя руками от плеча с места	
	64	Зачет	Прыжок в высоту способом	

			«перешагивание»	
	70	Зачет	Челночный бег 3 x 10м	
	70	Зачет	Высокий старт 60 м - зачет	

**Учебно-тематический план на 2023-2024 учебный год**

**7 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела, темы</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Лёгкая атлетика	<b>18</b>
2.	Гимнастика с элементами акробатики	<b>16</b>
3.	Спортивные игры:	<b>17</b>
4.	Баскетбол	9
5.	Волейбол	8
6.	Лыжная подготовка	<b>20</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>71</b>



**Календарно - тематическое планирование по физической культуре на 2023– 2024 учебный год, 7 класс**

<b>№ урока в году</b>	<b>№ урок а в теме</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количе ство часов</b>	<b>Практическая часть</b>	<b>Планируе мые даты</b>	<b>Даты практически проведенных уроков</b>
		<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>8 часов</b>			
1.	1.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики на открытых площадках. Спринтерский бег	1 час	Отработка действий: высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (30-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10)		
2.	2.	Бег 30 м - зачет. Эстафетный бег	1 час	Отработка действий: Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции 30 метров – зачет. Встречные эстафеты.		
3.	3.	Высокий старт 20-40 м	1 час	Отработка действий: Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (30-60 м). Встречные		

				эстафеты. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3 x 10)		
4.	4.	Челночный бег 3 x 10 м – зачет. Бег по дистанции 30-60 м	1 час	Бег на результат: Высокий старт (30 м). Бег по дистанции (30-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3 x 10).		
5.	5.	Бег на результат 60 м - зачет	1 час	Бег на результат (60 м). Выполнение специальных беговых упражнений.		
6.	6.	Прыжок в длину с места – зачет.	1 час	Прыжок в длину на результат.		
7.	7.	Бег 1000м – зачет. Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние	1 час	Выполнение на результат Бег 1000 Специальные беговые упражнения. Выполнение тренировочных упражнений: Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения.		
8.	8.	Метание малого мяча - зачет	1 час	Выполнение упражнений на результат: Метание теннисного мяча на дальность и на		

				заданное расстояние.		
		<b>Волейбол</b>	<b>8 часов</b>			
9.	1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по теме волейбол. Стойки и передвижения игрока	1 час	Выполнение тренировочных упражнений: Стойки и передвижения игрока.		
10.	2.	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку - зачет	1 час	Выполнение тренировочных упражнений: Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку на результат.		
11.	3.	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками после подачи - зачет	1 час	Выполнение тренировочных упражнений: Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.		
12.	4.	Волейбол. Совершенствование	1 час	Выполнение тренировочных упражнений: Стойки и передвижения игрока. Передача		

		приема мяча снизу двумя руками после подачи Игра по упрощенным правилам		мяча сверху двумя руками в парах через сетку.		
13.	5.	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов (прием – передача - удар) - зачет	1 час	Выполнение стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар) выполнение на результат.		
14.	6.	Волейбол. Нападающий удар после подбрасывания партнером	1 час	Отработка: стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам		
15.	7.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку - зачет	1 час	Стойки и передвижения игрока. Выполнение передач мяча сверху двумя руками в парах через сетку на результат.		
16.	8.	Волейбол. Нападающий удар после под-	1 час	Отработка стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах		

		брасывание партнером.		через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам		
		<b>Гимнастика – с элементами акробатики</b>	<b>16 часов</b>			
17.	1.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Кувырок вперед, кувырок назад	1 час	Выполнение тренировочных упражнений: Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи. Стойка на руках и голове. Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты.		
18.	2.	Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках	1 час	Выполнение тренировочных упражнений: Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи. Стойка на руках и голове. Лазание по канату в два приема.		

19.	3.	Повторение стойки «мост» из положения стоя с подстраховкой и без помощи	1 час	Выполнение тренировочных упражнений: Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи. Стойка на руках и голове. Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом.		
20.	4.	Стойка на руках. Стойка на голове	1 час	Выполнение тренировочных упражнений: Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи. Стойка на руках и голове. Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты.		

21.	5.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «мост» из положения стоя без помощи (д.) –	1 час	Отработка кувырка вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи . Стойка на руках и голове. Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты.		
-----	----	--	-------	--	--	--

		зачет				
22.	6.	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя без помощи.	1 час	Отработка кувырка вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи. Стойка на руках и голове. Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом.		
23.	7.	Подтягивания - зачет. Акробатическая комбинация из 4-5 элементов	1 час	Отработка кувырка вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Подтягивания в висе.		
24.	8.	Акробатическая комбинация из 4-5 элементов закрепление	1 час	Отработка кувырка вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты.		
25.	9.	Акробатическая комбинация из 4-5 элементов - зачет	1 час	Отработка кувырка вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом.		

26.	10.	Лазание по канату в два приема	1 час	Отработка лазания по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты.		
27.	11.	Лазание по канату в два приема закрепление	1 час	Отработка Лазанья по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты.		
28.	12.	Лазание по канату в два приема - зачет	1 час	Отработка лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты.		
29.	13.	Опорный прыжок способом «согнув ноги». Прыжок способом «ноги врозь»	1 час	Отработка опорногопрыжка способом «согнув ноги». Прыжок способом «ноги врозь» . Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты.		
30.	14.	Опорный прыжок способом «согнув ноги». Прыжок способом «ноги врозь» - зачет	1 час	Выполнение на результат опорногопрыжка способом «согнув ноги». Прыжок способом «ноги врозь» . Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты.		
31.	15.	Опорный прыжок способом «согнув ноги». Прыжок способом «ноги	1 час	Отработка опорного прыжка способом «согнув ноги». Прыжок способом «ноги врозь» . Выполнение комплекса ОРУ с		

		врозь»		обручем. Эстафеты.		
32.	16.	Опорный прыжок способом «согнув ноги». Прыжок способом «ноги врозь»	1 час	Отработка опорного прыжка способом «согнув ноги». Прыжок способом «ноги врозь». Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты.		
		<b>Лыжная подготовка</b>	<b>20 часов</b>			
33-34.	1-2.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Лыжные ходы. Попеременный двухшажный ход	2 часа	Выполнение скользящего шага. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Инструктаж по ТБ.		
35-36.	3-4.	Одновременный бесшажный ход	2 часа	Выполнение одновременного бесшажного хода. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.		
37-38.	5-6.	Коньковый ход без палок. Техника спуска - зачет	2 часа	Выполнение конькового хода без палок. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Изменение стоек спуска. Стойка. Выполнение техники спуска на результат.		

39-40.	7-8.	Техника подъема «Скользящим шагом». Поворот «плугом»	2 часа	Выполнение подъёма скользящим шагом. Схема движения. Стойка. Поворот «плугом».		
41-42.	9-10.	Игры на лыжах. Непрерывное передвижение	2 часа	Отработка упражнений: стойка, положение рук, положение ног. Игры на лыжах		
43-44.	11- 12	Лыжные ходы Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход	2 часа	Выполнение скользящего шага. Стойка. Попеременный двухшажный ход.		
45-46.	13- 14.	Одновременный бесшажный ход - зачет	2 часа	Выполнение одновременного бесшажного хода на результат.		
49-50.	17- 18.	Прохождение дистанции 2 км – зачет. Спуски с уклонов под 45 градусов	2 часа	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам..Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 с совершенствованием пройденных ходов на		

				результат.		
51-52	15-16.	Техника спуска. Техника подъема - зачет	2 часа	Выполнение техники подъема на результат. Схема движения, стойка.		
53-54.	19-20	Коньковый ход без палок. Техника спуска	2 часа	Выполнение подъёмаскользящего шага. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Поворот «плугом»Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.		
		<b>Баскетбол</b>	<b>9 часов</b>			
55.	1.	Баскетбол: Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком	1 час	Отработка: передвижений игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от 1руди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.		
56.	2.	Баскетбол: Учебная игра	1 час	Сочетание приемов передвижений и		

		3x3, 3x2.		остановок игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением.		
57.	3.	Баскетбол. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника	1 час	Отработка: передвижений игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций.		
58.	4.	Баскетбол: Ведение мяча в движении - зачет	1 час	Выполнение Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движение на результат.		
59.	5.	Баскетбол. Бросок мяча двумя руками от плеча с места с сопротивлением.	1 час	Отработка: сочетаний приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с		

		Учебная игра		пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
60.	6.	Баскетбол. Бросок мяча двумя руками от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра	1 час	Отработка: сочетаний приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
61.	7.	Баскетбол: Повороты с мячом и без мяча. Баскетбол: Передачи мяча - зачет	1 час	Выполнение передвижений игрока. Повороты с мячом и без мяча. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.		

62.	8.	Баскетбол: Бросок мяча двумя руками от плеча с места- зачет	1 час	Бросок мяча двумя руками от головы с места на результат.		
63.	9.	Баскетбол: Броски мяча в кольцо	1 час	Отработка броска мяча двумя руками от плеча с места. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Выполнение передачи мяча на результат.		
		<b>Легкая атлетика</b>	<b>10 часов</b>			
64.	1.	Легкая атлетика: Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание»	1 час	Выполнение прыжка в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.		
65.	2.	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание».	1 час	Выполнение прыжка в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.		
66.	3.	Прыжок в высоту	1 час	Выполнение прыжка в высоту способом		

		способом «перешагивание» - зачет		«перешагивание» на результат.		
67.	4.	Бег 30 м	1 час	Выполнение бегана результат (30 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.		
68.	5.	Бег 60 м	1 час	Выполнение бегана результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ.		
69.	6.	Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги »	1 час	Выполнение метания мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги ».ОРУ. Специальные беговые упражнения.		
70.	7.	Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. Бег на средние дистанции	1 час	Выполнение метания мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.		

71.	8.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1 час	Выполнение высокогостарта 60 метров. Эстафеты. Специальные беговые упражнения.		
72.	9.	Челночный бег 3 x 10 м - зачет Высокий старт 60 м - зачет	1 час	Выполнение бега на дистанцию 60 метров на результат.		
73.	10.	Бег на выносливость 1000 метров	1 час	Выполнение специальных беговых упражнений. Бег 1000 метров на выносливость.		

## Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

*Оценка уровня физической подготовленности учащихся 7-х классов*

*(мониторинг в начале и в конце учебного года)*

### Легкая атлетика

13 лет

Физическое упражнение	мальчики					Девочки				
	низкий уровень	ниже среднего	средний уровень	выше среднего	высокий уровень	низкий уровень	ниже среднего	средний уровень	выше среднего	высокий уровень
Бег 30 м (сек)	5,9 и больше	5,8 – 5,7	5,6 – 5,2	5,1 – 4,9	4,8 и меньше	6,3 и больше	-	6,2 – 5,5	5,4 – 5,1	5,0 и меньше
Прыжок в длину с места (см)	150 и меньше	151 – 169	170 – 190	191 – 204	205 и больше	140 и меньше	141 – 159	160 – 180	181 – 199	200 и больше
Наклон вперед из положения сидя (см)	+2 и меньше	+3 - +4	+5 - +7	+8	+9 и больше	+6 и меньше	+7 - +9	+10 – +12	+13 – +17	+18 и больше
Подтягивание (кол.раз)	1	2 – 4	5 – 6	7	8 и больше	5 и меньше	6 - 11	12 – 15	16 – 18	19 и больше

Бег 1000 м. (мин.сек.)	7,16 и больше	7,15 – 6,17	6,16 – 5,19	5,18 – 4,21	4,20 и меньше	8,01 и больше	8,00– 7,01	7,00 – 6,01	6,00 – 5,01	5,00 и меньше
---------------------------	------------------	----------------	----------------	----------------	------------------	------------------	---------------	----------------	----------------	------------------

## 14 лет

	мальчики					Девочки				
Физическое упражнение	низкий уровень	ниже среднего	средний уровень	выше среднего	высокий уровень	низкий уровень	ниже среднего	средний уровень	выше среднего	высокий уровень
Бег 30 м (сек)	5,8 и больше	5,7 – 5,6	5,5 – 5,1	5,0 – 4,8	4,7 и меньше	6,1 и больше	6,0	5,9 – 5,4	5,3 – 5,0	4,9 и меньше
Прыжок в длину с места (см)	160 и меньше	161 – 179	180 – 195	196 – 209	210 и больше	145 и меньше	146 – 159	160 – 180	181 – 199	200 и больше
Наклон вперед из положения сидя (см)	+3 и меньше	+4 - +6	+7 - +9	+10	+11 и больше	+7 и меньше	+8 - +11	+12 – +14	+15 – +19	+20 и больше
Подтягивание (кол.раз)	2	3 – 5	6 – 7	8	9 и больше	5 и меньше	6 - 12	13 – 15	16	17 и больше

Бег 1000 м. (мин.сек.)	7,01 и больше	7,00 – 6,04	6,03 – 5,07	5,06 – 4,11	4,10 и меньше	7,51 и больше	7,50– 6,51	6,50 – 5,57	5,56 – 4,51	4,50 и меньше
---------------------------	------------------	----------------	----------------	----------------	------------------	------------------	---------------	----------------	----------------	------------------

### Гимнастика

Учебный норматив		Оценка				
		«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа (количество раз)	Юноши - от пола	4	6	9	15	20
	Девушки - от	3	5	7	9	12
Наклон вперед из положения сидя (см)	Юноши	0	1	2	4	6
	Девушки	2	3	5	7	10
Поднимание туловища в сед за 30 с	Юноши	6	7	10	18	25
	Девушки	5	6	9	17	23
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	Юноши	40	50	60	70	85
	Девушки	50	60	70	85	100
Вис на согнутых руках (с)	Юноши	4	6	8	14	18
	Девушки	3	3	6	8	12

	Оценки
--	--------

Учебный норматив						
		«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
Передача мяча двумя руками сверху в парах (дистанция 2 м)	Юноши	< 2	2	3	5	6
	Девушки	< 2	2	3	4	5
Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах (дистанция 3 м)	Юноши	< 2	2	2	3	4
	Девушки	0	1	1	2	3
Нижняя прямая или боковая подачи*	Юноши	< 2	2	2	3	4
	Девушки	0	1	1	2	3
Прыжок в высоту с места (см)	Юноши	16	20	24	28	33
	Девушки	11	15	19	23	28

### Волейбол

\* *Нижняя прямая или боковая подачи* - упражнение выполняется из-за лицевой линии волейбольной площадки.

Ученику дается 6 попыток. Подача считается выполненной, если подающий во время подачи не наступил (заступил)

### Баскетбол

на лицевую линию и мяч, перелетев через сетку, упал в пределах площадки соперника. Оценивается структура

Учебный норматив	Оценка				
	«1»	«2»	«3»	«4»	«5»

Бросок мяча после ведения и двойного шага (5 попыток) *	Юноши	0	1	2	5	6
	Девушки					
Бросок мяча в корзину, стоя сбоку на расстоянии 1,5-2 м от щита (количество попаданий)	Юноши - 10 бросков	> 3	3	5	7	9
	Девушки - 12					
5 штрафных бросков с расстояния 3,5 м (количество попаданий)**	Юноши	0	1	2	3	3
	Девушки				с	
Ведение мяча на расстояние 15 м с максимальной скоростью (с)	Юноши	>	4,0	3,8	3,6	3,4
	Девушки	>	4,2	4,0	3,8	3,6

\* **Бросок мяча после ведения и двойного шага** - оценивается количество попаданий и структура (форма) выполнения движения.

\*\* **Штрафной бросок с расстояния 3,5 м** - количество попаданий является основным показателем техники броска