


Филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Большенуркеевская средняя общеобразовательная школа» Сармановского муниципального района Республики Татарстан -
«Карашай-Сакловская основная общеобразовательная школа»

«Рассмотрено» на МО

Руководитель МО

 Ашрафзянова Г.А./

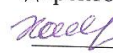
Протокол № 1 от

21 августа 2023 г.

«Согласовано»

Заместитель

директора по УР

 Хайруллина Л.Н. /


Протокол № 1 от

22 августа 2023 г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Большенуркеевская СОШ»

 Шайхеразиева Л.Н. /

Приказ № 75 от

23 августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура» для 7 класса

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 2 от
23 августа 2023 г.

Составитель: Нуртдинов Р.Р.

2023- 2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа физической культуры, составлена на основе :

- 1.Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Р Ф
- 2.Федеральный закон «Об образовании в Р Ф» от 29.12.2013г.№273-ФЗ
- 3.Учебная программа 5-9 проект –М.:Просвещение: 2010 и учебного плана МБОУ «Большенуркеевская СОШ», утвержденного приказом №75 от 23.08.2023 г.
4. Программы воспитания МБОУ «Большенуркеевская СОШ» Сармановского муниципального района РТ на 2021-2025 гг.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Данный учебный предмет «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 2 часа в неделю.

В 7 классе - 68 часов, в неделю 2 часа.

Программа откорректирована в соответствии с учебным планом МБОУ «Большенуркеевская СОШ», уплотнение учебного материала произошло за счет сокращения количества часов и не повлияло на содержание программы

Примечание: На основании положения муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Большенуркеевская СОШ» «О структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ, учебных курсов и предметов муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Большенуркеевская СОШ» Сармановского муниципального района РТ», рассмотренного на педагогическом совете от 22.08. 2023 года, протокол №2, утвержденного Приказом директора №75 от 23.08.2023 года, в случае совпадения уроков с праздничными и каникулярными днями, программу выполнить согласно п.5.2. данного положения. Пути реализации педагогическим работником воспитательного потенциала урока указана в «Целях и задачах курса», «Метапредметных и личностных результатах освоения».

Цели и задачи курса

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования на базовом уровне направлено на достижение следующих целей:

- **развитие** основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
 - **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
 - **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
 - **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
- Задачи:**
- 1.Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.
 2. Совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков.
 3. Развитие основных физических качеств.
 4. Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки.
 - 5.Формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни.

Планируемые результаты изучения предмета физической культуры 7 класс

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	ученик научится	ученик получит возможность научиться		
Физическая культура как область знаний	<p>Рассматривать физическую культуру как явление культуры, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе.</p> <p>Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств</p> <p>Разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● <i>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</i> ● <i>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</i> ● <i>Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма</i> ● <i>вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</i> 	<p>Регулятивные УУД:</p> <p>1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.</p> <p>Познавательные УУД</p> <p>1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.</p> <p>2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.</p> <p>3. Смысловое чтение.</p> <p>4. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.</p> <p>5. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем</p> <p>Коммуникативные УУД</p> <p>1. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-</p>	<p>1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.</p> <p>2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.</p> <p>3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных</p>

	<p>формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели</p> <p>Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций.</p> <p>Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p>		<p>коммуникационных технологий (далее – ИКТ)</p>	<p>проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.</p> <p>4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.</p> <p>5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых</p>
--	--	--	--	---

				<p>способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).</p> <p>6.Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.</p> <p>7.Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).</p> <p>8.Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе</p>
--	--	--	--	--

				экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<p>Разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели.</p> <p>Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.</p> <p>Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.</p> <p>Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● <i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</i> ● <i>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность</i> ● <i>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья.</i> ● <i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега</i> ● <i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</i> 	<p>Регулятивные УУД:</p> <p>1. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.</p> <p>2. 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.</p> <p>3. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.</p> <p>4. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.</p> <p>Познавательные УУД</p> <p>1. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.</p> <p>2. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем</p> <p>Коммуникативные УУД</p> <p>1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.</p>	<p>1. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.</p> <p>2. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).</p> <p>3. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация</p>

	<p>ошибки и своевременно устранять их.</p> <p>Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <p>Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств</p>		<p>2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.</p> <p>3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ)</p>	<p>правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.</p>
<p>Физическое совершенство</p>	<p>выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p> <p>выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>выполнять гимнастические комбинации на спортивных</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● <i>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</i> ● <i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i> ● <i>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</i> ● <i>выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</i> ● <i>проплывать учебную дистанцию вольным стилем.</i> ● <i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского</i> 	<p>Регулятивные УУД:</p> <p>1. 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.</p> <p>2. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.</p> <p>3. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.</p> <p>Познавательные УУД</p> <p>1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить</p>	<p>1. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в</p>

	<p>снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</p> <p>выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</p> <p>выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</p>	<p><i>физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</i></p>	<p>логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.</p> <p>2. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.</p> <p>Коммуникативные УУД</p> <p>1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.</p> <p>2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.</p> <p>3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ)</p>	<p>социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.</p> <p>2. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.</p> <p>3. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).</p> <p>4. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности;</p>
--	---	---	---	---

				<p>интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).</p> <p>5. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.</p> <p>6. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).</p>
--	--	--	--	--

Содержание учебного предмета

№ п/п	Вид программного материала	Краткое содержание	Модуль воспитательный программы «Школьный урок»	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.. Двигательные действия, физические ка-тва, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упр-ний, соблюдением режимов физической нагрузки. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.	Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;	
2	Спортивная игра волейбол	Технические приемы и тактические действия в волейболе.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;	8
3	Гимнастика (с элемен-тами акробатики, атлетической и ритмической гимнастики)	Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты,	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в	14

		передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса пре-пятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.	парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;	
4	Легкая атлетика	Спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	16
5	Лыжная подготовка	Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;	14
6	Спортивная игра баскетбол	Технические приемы и тактические действия в баскетболе.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	10
7,8	Плавание, футбол	Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;	2,4

Итого			68
-------	--	--	----

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Дата	
			план	факт
І четверть. Легкая атлетика – 10 часов. Жицел атлетика				
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Тестирование: наклон вперед.	Изучать историю легкой атлетики и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культуры и своевременно их устранять. Демонстрировать физическое качество гибкости в наклонах вперед сидя и стоя.	04.09	
2	Правила развития физических качеств на занятиях физкультурой. Тестирование: бег 30 м	Описывать технику выполнения специально-беговых упражнений. Уметь демонстрировать старты из различных положений. Раскрывать понятия всестороннего и гармоничного физического развития. бегать с максимальной скоростью до 30 метров	07.09	
3	Низкий старт (бег на 60м). Прыжки в длину с места. Медленный бег до 6 *.	Демонстрировать технику низкого старта.,стартовый разгон на короткие дистанции. Уметь описывать технику выполнения специально-беговых упражнений. Выполнять основные движения в прыжках в длину с места. бегать с максимальной скоростью до 60 метров.	11.09	
4	Подтягивание на перекладине, поднимание туловища. Медленный бег до 6 *.	Демонстрировать технику низкого старта и высокого старта. Осваивать технику выполнения беговых упражнений.	14.09	
5	Ознакомление техникой метания мяча 150 г. с 4-5 шагов разбега. Бег на 1000 м.	Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 метров. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Демонстрировать физические качества на выносливость.	18.09	
6	Низкий старт. Медленный бег до 6 *.	Выполнять основные движения в прыжках в длину с разбега; бегать с максимальной скоростью до 60 метров. Демонстрировать технику низкого старта.	21.09	
7	Обучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», техники метания мяча. Медленный бег 7 *.	Демонстрировать прием и передачу эстафетной палочки во встречных эстафетах. Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. Демонстрировать технику поворота кругом на месте. Выполнять основные движения в прыжках в длину с разбега.	25.09	
8	Упражнения для профилактики опорно-двигательного аппарата. Медленный бег 7 *.	Демонстрировать технику выполнения строевых команд «Становись!», «Равняйся!» и др. , рапорт преподавателю. Выполнять упражнения на	28.09	

	Мини футбол.	осанку.		
9	Упражнения для профилактики опорно-двигательного аппарата. Бег на 60 м. Медленный бег до7*	Демонстрировать технику отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «Согнув ноги». Демонстрировать скоростные качества в беге на 60 м.. Описывать технику ведения мяча внешней стороной стопы.	02.10	
10	Упражнения для развития быстроты. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Бег на 1500м.	Демонстрировать технику в прыжках в длину с разбега способом «Согнув ноги». Описывать технику удара по мячу внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	05.10	
11	Т.Б. и правила поведения на уроках по спорт играм. Игры с элементами баскетбола.	Описывать технику передачи мяча от груди. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол.	09.10	
12	Обучение техники передачи мяча одной рукой от плеча, поворотам на месте. Игры с элементами баскетбола.	Тестирование: Челночный бег 4×9 метров. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол.	12.10	
13	Упражнения в парах на сопротивление, Учебная игра по упрощенным правилам.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Демонстрировать игру по упрощенным правилам.	16.10	
14	Упражнения для развития координационных способностей. Учебная игра по упрощенным правилам.	Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Анализировать правильность выполнения и выявлять грубые.	19.10	
15	Обучение техники ведения мяча шагом и бегом, поворотам на месте. Учебная игра.	Демонстрировать технику ведения мяча и броска по кольцу. Анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки при выполнении ловли и передач мяча.	23.10	
16	Правила развития физических качеств на занятиях по физической культуре. Учебная игра.	Анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки при выполнении передач мяча со сменой мест в тройках. Демонстрировать игру по упрощенным правилам.	26.10	
II четверть. Гимнастика – 14 час				
17	Техника безопасности при занятии гимнастикой. Повторение техники кувырков.	Изучать историю гимнастики и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов. Различать предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевать правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Выполнять лазанье по канату в два и три приема,ОРУ для развития быстроты.	09.11	
18	Упражнения для разогревания. Повторение техники лазанья по канату в 2-3 приема.	Описывать технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составлять комбинации из числа разученных упражнений. Выполнять акробатические упражнения, лазанье по канату в два и три приема.	13.11	

20	Способы формирования самостоятельности в процессе занятий физической культурой.. Ознакомление техникой стойки на голове и руках согнув ноги (м).	Описывать технику выполнения стойки на голове и руках согнув ноги. Выполнять ОРУ для развития гибкости, мост, кувырок вперед в группировке из упора присев, лазанье по канату. Демонстрировать упражнения на гибкость.	16.11	
21	Основы выполнения гимнастических упр. Техника лазанья по канату в 2-3 приема.	Описывать технику выполнения стойки на голове и руках согнув ноги. . Выполнять мост, лазанье по канату,ОРУ для развития гибкости.	20.11	
22	Ознакомление с комбинацией упражнений по акробатике. Обучение подъему переворотом толчком двумя (м).	ОРУ для развития гибкости .Совершенствовать технику выполнения акробатических упр.,лазанья по канату,упр-ний на бревне и перекладине.	23.11	
23	Ознакомление с комбинацией упражнений на перекладине .	Демонстрировать технику выполнения 2- квырков вперед,назад. Выполнять комбинацию упражнений на перекладине, на бревне, подтягивание на перекладине, лазанье по канату.	27.11	
24	Ознакомление комбинацией упр. на бревне. Акробатическая комбинация.	ОРУ для развития гибкости Демонстрировать технику выполнения моста. Выполнять комбинацию упражнений на перекладине, на бревне, подтягивание на перекладине, лазанье по канату	30.11	
25	Техника лазанья по канату.Совершенствование выполнения упр. на висах, на равновесии, строевого шага, лазанья по канату.	Демонстрировать технику выполнения акробатических упражнений. Выполнять комбинацию упражнений на перекладине, на бревне, подтягивание на перекладине, лазанье по канату	04.12	
26	Техника упражнений комбинации по акробатике ..	Демонстрировать технику выполнения строевого шага. Выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь. Выполнять комбинацию упражнений на перекладине, на бревне, подтягивание на перекладине, лазанье по канату	07.12	
27	Обучение передвижению в упоре, поворотам, сгибаниям и разгибаниям рук в упоре (м), подъему переворотом на н/ж махом одной и толчком другой (д). Лазанье по канату. Разучивание упр. на брусках.	Демонстрировать технику выполнения лазанья по канату. Выполнять комбинацию упражнений на перекладине, на бревне, подтягивание на перекладине, опорного прыжка, упр. на брусках.	11.12	
28	Техника выполнения комбинации упражнений на перекладине, на бревне.Ознакомление размахиваниями в упоре и соскоком махом назад.	Анализировать правильность выполнения акробатических упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. Выполнять комбинацию упражнений на перекладине, на бревне, подтягивание на перекладине, опорного прыжка, упр. на брусках.	14.12	
29	Повторение техники опорного прыжка, передвижения в упоре, поворотов, сгибаний и разгибаний рук в упоре, размахиваний в упоре и соскока махом назад. (м), подъема переворотом на н/ж махом одной и толчком другой (д)..	Выполнять упражнения на осанку. Демонстрировать упражнения на ловкость. Анализировать правильность выполнения упражнений на “козле” и на брусках, выявлять грубые ошибки и исправлять их	18.12	
30	Выполнение команд изменяющих длину шага. Ознакомление с комбинацией упражнений на брусках..	Выполнять комбинацию упражнений: подтягивание на перекладине, опорного прыжка, упр. на брусках.	21.12	

III четверть.		Лыжная подготовка – 14 часов			
31	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Попеременный двухшажный ход.	Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке, давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Овладевать правилами техники безопасности и страховки во время занятий лыжной подготовкой.	25.12		
32	Продолжить учить технике передвижения попеременно двухшажным ходом. Эстафета. Развитие выносливости: прохождение дистанции до 2 км. равномерном темпе.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	28.12		
33	Продолжить учить технике передвижения попеременно двухшажным ходом. Обучение техники одновременно двух шажного хода. Прохождение дистанции до 2 км. равномерном темпе.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	11.01		
34	Продолжить учить технике передвижения одновременно двухшажным ходом. Оценка техники попеременно двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. в равномерном темпе.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Применять способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Демонстрировать технику попеременно двухшажного хода.	15.01		
35	Ознакомление техникой передвижения одновременно безшажным ходом. Принять нормативы на дистанции 1 км.	Демонстрировать технику одновременно безшажного хода. Анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Применять способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	18.01		
36	Продолжить учить технике передвижения одновременно безшажным ходом. Дистанция 3 км. в равномерном темпе.	Демонстрировать физические качества на выносливость при прохождении дистанции 3 км. Выполнять технику передвижения одновременно безшажным ходом.	22.01		
37	Ознакомление техникой передвижения одновременно одношажным ходом. Оценка техники одновременно двухшажного хода. Дистанция 2 км. в равномерном темпе.	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Выполнять технику передвижения одновременно двухшажным ходом.	25.01		
38	Продолжить учить технике передвижения одновременно одношажным ходом. Дистанция до 4 км. в равномерном темпе.	Демонстрировать технику одновременно одношажного хода. Анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Применять способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	29.01		
39	Ознакомление техникой подъема в гору скользящим шагом, спуска в средней стойке. Оценка техники одновременно безшажного	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	01.02		

	хода. Дистанция до 3 км. в равномерном темпе.			
40	Продолжить учить технике подъема в гору скользящим шагом, спуска в средней стойке. Принять контрольные нормативы на дистанции 2 км.	Демонстрировать технику подъема в гору скользящим шагом, спуска в средней стойке. Анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Применять способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Выполнять технику подъема в гору скользящим шагом.	05.02	
41	Ознакомление с техникой спуска со склонов с поворотами (повороты «плугом»). Оценка техники одновременно одношажного хода. Дистанция до 3 км. в переменном темпе.	Демонстрировать физические качества на выносливость при прохождении дистанции 3 км. Выполнять технику передвижений во время подъемов и спусков со склона. Соблюдать технику безопасности во время передвижений по дистанции.	08.02	
42	Продолжить учить технике спуска со склонов с поворотами (повороты «плугом»). Дистанция до 3 км.	Демонстрировать технику спуска со склонов с поворотами (повороты «плугом»). Анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Применять способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Соблюдать технику безопасности во время передвижений по дистанции и спусков со склона.	12.02	
43	Оценка техники подъема в гору скользящим шагом. Техника торможения «плугом». Дистанция до 3 км	Выполнять технику передвижений во время подъемов и спусков со склона, во время передвижения на ровной лыжне. Описывать технику передвижений на лыжах. Соблюдать технику безопасности во время передвижений по дистанции.	15.02	
44	Оценка техники поворота «плугом». Техника торможения «плугом». Прохождение дистанции до 3 км.	Демонстрировать технику поворота «плугом». Анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Применять способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Соблюдать технику безопасности во время передвижений по дистанции.	19.02	
Спортивные игры (баскетбол)- 4 часов,(волейбол)-4часов.				
45	ТБ на уроках по спорт играм. Ознакомление с приемами передвижений и остановок, передачи и ловли мяча .	Демонстрировать знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры. Выполнять технику передвижений и остановок, передачи и ловли мяча разными способами. Демонстрировать игру по упрощенным правилам.	22.02	
46	Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Учебная игра .	Демонстрировать знания совершенствования физических способностей и их влияние на физическое развитие. Выполнять технику передвижений и остановок, передачи и ловли мяча разными способами. Демонстрировать игру по упрощенным правилам.	26.02	

47	Ознакомление техникой штрафного броска. Оценка техники ведения мяча в движении. Продолжить учить технике передачи мяча разными способами в движении.	Демонстрировать технику ведения мяча в дв-нии. Анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности. Демонстрировать игру по упрощенным правилам.	29.02	
48	Ознакомление с действиями защитника при личной защите.	Описывать действия защитника. Выполнять ведение мяча с изменением направления. Демонстрировать игру по упрощенным правилам	04.03	
49	Волейбол. Первая помощь при травмах. Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Учебная игра .	Демонстрировать знания по теме «ТБ и правила поведения на уроках по спортивным играм. Первая помощь при травмах.» . Выполнить движения передачи мяча сверху двумя руками в прыжке.. Демонстрировать игру волейбол.	07.04	
50	Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками за голову – партнеру через сетку. Учебная игра	Выполнить движения техники передачи мяча сверху двумя руками за голову – партнеру через сетку. Демонстрировать игру волейбол	11.04	
51	Обучение техники прямого нападающего удара. Учебная игра .	Демонстрировать перестроение из одной в 2 – 3 шеренги. Выполнить движения техники передачи мяча сверху двумя руками после передвижения – партнеру через сетку за голову.. Демонстрировать игру волейбол. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	14.04	
52	Обучение техники приема мяча снизу двумя руками после перемещения – передача партнеру. Учебная игра .	Выполнять движения строевого шага, подхода к учителю, техники передачи мяча сверху двумя руками после передвижения – партнеру через сетку, движения передачи мяча сверху двумя руками на месте над собой и после перемещения. Демонстрировать игру волейбол с элементами пионербола. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	18.04	
IV четверть(волейбол)-4,(футбол)-4,(легкая атл.)-6,(плавание)-2				
53	Обучение техники верхней прямой подачи. Учебная игра.	Выполнять движения техники верхней прямой подачи. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Освоить упражнения на внимание. Проявлять координацию при выполнении упражнений. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	01.04	
54	Техника выполнения передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Учебная игра.	Демонстрировать технику выполнения передачи мяча сверху двумя руками в прыжке.. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (ловкость). Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	04.04	

55	Техника выполнения передачи мяча сверху двумя руками за голову – партнеру через сетку. Учебная игра.	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Демонстрировать технику выполнения передачи мяча сверху двумя руками после передвижения – партнеру через сетку.	08.04	
56	Техника выполнения прямого нападающего удара. Учебная игра.	Уметь описывать технику строевого шага, подхода к учителю. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	11.04	
57	Футбол .Ведение футбольного мяча.	Демонстрировать технику выполнения ведение футбольного мяча.	15.04	
58	Удар по неподвижному мячу.	Демонстрировать технику выполнения .	18.05	
59	Удары катящегося мяча. Учебная игра.	Демонстрировать знания по теме «Первая помощь при травмах». Демонстрировать технику выполнения. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	22.05	
60	Остановка катящегося мяча.	Осваивать остановку мяча.	25.04	
Легкая атлетика – 6 часов.				
61	Техника безопасности и правила поведения на уроках по легкой атлетике. Бег на 30 и 60 м.	Демонстрировать скоростные качества в беге на30 и 60 м. Демонс Демонстрировать знания по теме «Техника безопасности и правила поведения на уроках по легкой атлетике». Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	29.04	
62	Техника выполнения и результат по подтягиванию на перекладине, подниманию туловища. Обучение технике прыжкам в длину с разбега способом «Согнув ноги». Развитие выносливости - медленный бег до 7 минут.	Демонстрировать максимальный результат по подтягиванию на перекладине, подниманию туловища. Выполнять движения техники прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги». Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	02.05	
63	Обучение технике метания мяча с 3-5 шагов разбега. Продолжить обучение техники в прыжках в длину способом «Согнув ноги». Развитие выносливости - медленный бег до 7 минут.	Выполнять основные движения в прыжках в длину с разбега, в метаниях мяча с 3-5 шагов разбега. Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов	06.05	
64	Самоконтроль. (Самочувствие, аппетит, настроение, желание заниматься, ЧСС, масса тела..). Продолжить обучение техники в прыжках в длину способом «Согнув ноги», техники метания мяча с 3-5 шагов разбега. Соревнования в беге на 1000 м.	Демонстрировать знания по теме «Самоконтроль». Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Демонстрировать выносливость и скоростные качества в беге на 1000 м.	13.05	
65	Техника выполнения строевого шага, подхода к учителю, рапорта. Продолжить обучение	Демонстрировать технику выполнения строевого шага, подхода к учителю, рапорта. Демонстрировать технику бега на длинные	16.05	

	техники в прыжках в длину способом «Согнув ноги», техники метания мяча с 3-5 шагов разбега. Медленный бег до 7 минут.	дистанции во время учебных забегов		
66	Техника выполнения, результат в прыжках в длину с 11-15 шагов разбега способом «Согнув ноги». Развитие быстроты. Продолжить обучение техники метания мяча с 3-5 шагов разбега. Медленный бег до 7 минут. Бег на 1500м.	Демонстрировать прыжки в длину на результат и технику. Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов	20.05	
67	Значение плавания для осанки. Обучение подводным упражнениям для плавания кролем груди.	Демонстрировать знания по теме «Прикладное значения плавания».	23.05	
68	Обучение подводным упражнениям для плавания брассом.	Выполнять подводные упражнения для плавания.	23.05	

Контрольные тесты – упражнения для учащихся 7 класса

Контрольные упражнения		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
№	Тесты						
1	Бег на 30 м (сек)	5.8	5.7	5.2	6.1	6.0	5.5
2	Прыжки в длину с места (см)	137	152	177	134	147	170
3	Метание набивного мяча 1 кг (см)	390	415	455	345	395	430
4	Челночный бег 4x9 м (сек)	11.0	10.7	10.4	11.5	11.0	10.8
5	Поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту (к-во раз)	35	40	45	25	30	35
6	Подтягивание из виса лежа (95-110 см) (к-во раз)	7	11	15	9	11	18
7	Наклон вперед из положения сидя (- + см)	+5.0	+8.0	+10.0	+6.0	+9.0	+13.0
8	Прыжки через скакалку за 1 минуту (к-во раз)	85	95	100	45	70	100
9	Бег на 1000 м (мин.,сек.)	4.37	3.54	3.53	5.08	4.36	4.35
	Нормы						
1	Бег на 60 м (сек)	11.0	10.4	9.8	11.2	10.6	10.3
2	Бег на 1500 м (мин.,сек.)	8.00	7.30	7.00	8.30	8.00	7.30
3	Прыжки в длину с разбега (см)	270	310	340	230	270	310
4	Прыжок в высоту (см)	90	105	110	85	95	105
5	Метание мяча 150 гр.(м)	21	27	34	15	18	23
6	Подтягивание на высокой перекладине (к-во раз)	4	5	7	-	-	-
7	Бег на лыжах на 2 км (мин. сек.)	15.00	14.30	14.00	15.30	15.00	14.30

Тесты по баскетболу для 7 класса

Тесты		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Тест-1	«Змейка» с ведением мяча 2x15 м (сек)	9.3	9.0	8.8	10.3	10.0	9.8
Тест-2	Челночный бег с ведением мяча 3x10 м (сек)	8.8	8.5	8.3	9.0	8.8	8.6
Тест-3	Штрафной бросок. 10 бросков (к-во попаданий)	3	4	5	3	4	5
Тест-4	Бросок в движении. 10 бросков (к-во попаданий)	3	4	5	3	4	5
Тест-5	Передачи мяча в стену за 30 сек (к-во передач)	18	19	20	17	18	19

IV СТУПЕНЬ

(юноши и девушки 7 - 9 классов, 13 - 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2	Бег на 2 км (мин., сек)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
·	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
·	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10	-	-	-
·	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (к-во рз)	-	-	-	9	11	18
·	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
6	Наклон вперед из по-ложения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км						8.
·	или на 5 км (мин., сек.)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета врем.	Без учета времени	0.43	Без учета врем.	Без учета време	1.05
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция -10	15	20	25	15	20	25
·	или из электронного оружия из пол- ожения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очк)	18	25	30	18	25	30
11	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний (тестов)		11	11	11	11	11	11
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

2. Знания и умения - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Учебно-методический материал:

1. Физическая культура. 6-7 классы. Москва «Просвещение». 2011г. Авторы: М.Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова, В. А Соколкина, Г. А.Баландин, Н. Н. Назарова, Т.Н. Казакова...