

Филиал муниципального общеобразовательного учреждения  
Октябрьский сельский лицей  
в с.Абдуллово Чердаклинского района Ульяновской области

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора лицея  
от 31.08.2023 года  
№ 160

Рабочая программа  
(в том числе с применением электронного обучения и дистанционных  
образовательных технологий)

*по физической культуре*

на 2023-2024 учебный год  
для обучающихся 7 класса

учителя

*Файзуллова Рястяма Габдельхаковича*

Срок реализации программы: 1 год

РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО  
на заседании кафедры технологии,  
искусства и ЗОЖ,  
Протокол № 1 от 29 августа 2023г.  
Руководитель кафедры  
\_\_\_\_\_Шишкова Т.Н.

СОГЛАСОВАНО \_\_\_\_\_  
зам.директора лицея по УВР  
Файзуллов Р.Г.  
29 августа 2023г.

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия

по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения *в 7 классе* обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

**1 Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

**2 Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

**3 Раздел «Физическое совершенствование»**, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

«**Физкультурно-оздоровительная деятельность**» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

«**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**» ориентирована на физическое совершенствование обучающихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с

учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

**«Прикладно-ориентированные упражнения»** поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

**«Упражнения общеразвивающей направленности»** предназначена для организации целенаправленной физической подготовки обучающихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей обучающихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

### **Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики (11ч).** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

### **Легкая атлетика. Беговые упражнения.(29ч)**

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

### **Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.(14ч)**

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

### **Спортивные игры.(14ч)**

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол.

### **Выполнение норматива ГТО**

**Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол. Волейбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Элементы футбола.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Тематическое планирование, в том числе с учётом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Целевые приоритеты с учетом программы воспитания</b>	<b>Методы и приемы с учетом программы воспитания</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Вводный инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. Высокий старт 30-60 м.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
2.	Бег с ускорением от 40 до 60 м .Челночный бег. Сдача норматива по ГТО. Подвижные игры. Эстафеты.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	1
3.	Низкий старт 30– 60 м. Финиширование. Подвижные игры. Эстафеты.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	1
4.	Бег 30 м на результат. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- групповая работа; - работа в парах.	1
5.	Бег 60 м на результат. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- групповая работа; - работа в парах.	1
6.	Терминология прыжков в длину. Прыжки в длину с места. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- групповая работа; - работа в парах.	1
7.	Прыжки в длину с места. Подвижные	Использование воспитательных возможностей содержания	- групповая работа;	1



	игры. Эстафеты.	учебного предмета	- работа в парах.	
8.	6 мин бег. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- групповая работа; - работа в парах.	1
9.	Бег 1500м. на оценку. Развитие выносливости. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- групповая работа; - работа в парах.	1
10.	Челночный бег 3*10. Подвижные игры. Эстафеты.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и школьниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	- Поручение; - просьба учителя; - поддержка; - поощрение	1
11.	Бег 100 м. Подтягивание. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
12.	Упражнение на пресс за 30 с. Гибкость. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
13.	ТБ на уроках баскетбола. Развитие баскетбола . Правила игры в баскетбол.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
14.	Сочетание способов передвижений. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале	1

			урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	
15.	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
16.	Выбивание мяча. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
17.	Оценивание передачи мяча двумя руками сверху. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
18.	Передача двумя руками сверху. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
19.	Бросок после бега и ловли мяча. Подвижные игры. Эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
20.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Правила страховки и сама страховки при	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники	1

	выполнение упражнений.		безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	
21.	Акробатика с элементами гимнастики. Подвижные игры.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
22.	Акробатика с элементами гимнастики. Подвижные игры.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
23.	Акробатика с элементами гимнастики. Подвижные игры.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
24.	Акробатика с элементами гимнастики. Подвижные игры.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
25.	Акробатика с элементами гимнастики. Подвижные игры.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1

26.	Акробатика с элементами гимнастики. Подвижные игры.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
27.	Акробатика с элементами гимнастики. Подвижные игры.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
28.	Акробатика с элементами гимнастики. Подвижные игры.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
29.	Акробатика с элементами гимнастики. Подвижные игры.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
30.	Акробатика с элементами гимнастики. Подвижные игры.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
31.	Инструктаж по ТБ. Отталкивание ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим	1

	двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую. Подготовка, смазка лыж к учебнотренировочным занятиям и соревнованиям		друг друга при ответе на уроке».	
32.	Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом».	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
33.	Попеременный двухшажный ход. Торможение и поворот упором. Сдача норматива по ГТО.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
34.	Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
35.	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажным коньковым ходе на лыжне под уклон.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
36.	Переход из низкой стойки в высокую. Прохождение 3 км без учета времени	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности - установка в начале урока «Услышим друг друга при	1

			ответе на уроке».	
37.	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	1
38.	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Перенос центра тяжести с ноги на ногу.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	1
39.	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	1
40.	Одновременный одношажный коньковый ход. Торможение поворот упором. Подъем "елочкой"	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	1
41.	Одновременный двухшажный ход. Преодоление бугров впадин при спуске с горы	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	1
42.	Техника спуска. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	1
43.	Прием контрольных нормативов на дистанции 2 км.	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - подбор соответствующих	1

			текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.	
44.	Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Техника спуска	Поддержка мотивации детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.	1
45.	Стойки и перемещения игрока. Передачи. Поддачи. Подвижные игры. Эстафеты.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	1
46.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Подвижные игры. Эстафеты.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	1
47.	Передача сверху за голову в опорном положении. Подвижные игры. Эстафеты.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
48.	Стойки и перемещения игрока. Передачи в парах. Подвижные игры. Эстафеты.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	1
49.	Передачи. Поддачи. Подвижные игры. Эстафеты.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Поручение; -просьба учителя;	1

			- поддержка; - поощрение.	
50.	Передачи. Подачи. Подвижные игры. Эстафеты.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	1
51.	Игра в волейбол по упрощённым правилам. Прямой нападающий удар. Подвижные игры. Эстафеты.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	1
52.	Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	1
53.	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры. Эстафеты.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	1
54.	Прыжок в высоту, метание малого мяча. Подвижные игры. Эстафеты.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	1
55.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Сдача норматива по ГТО. Подвижные игры. Эстафеты.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	1
56.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Сдача норматива по ГТО. Подвижные игры. Эстафеты.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	1
57.	Разучивание прыжка в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. Подвижные игры.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	1



	Эстафеты.			
58.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. Подвижные игры. Эстафеты.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	1
59.	Ознакомление с прыжком в высоту. Подвижные игры. Эстафеты.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	1
60.	Разучивание прыжка в высоту . Подвижные игры. Эстафеты.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	1
61.	Закрепление прыжка в высоту. Подвижные игры. Эстафеты.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	1
62.	Прыжок в длину на дальность. Подвижные игры. Эстафеты.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	1
63.	Прыжок в длину на дальность. Подвижные игры. Эстафеты.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	1
64.	Бег 1500 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости. Подвижные игры. Эстафеты.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	- Поручение; -просьба учителя; - поддержка; - поощрение.	1
65.	Бег на результат 60м. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в	1

	качеств.Подвижные игры. Эстафеты.	учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	
66.	Челночный бег на результат. Игры по желанию	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
67.	Равномерный бег 15-16 мин. Развитие выносливости. Игры по желанию	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1
68.	Принятие норматива по ГТО. Подвижные игры на улице.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	- Правила поведения на уроке; - соблюдение техники безопасности в специальных кабинетах; - установка в начале урока «Услышим друг друга при ответе на уроке».	1

# Приложение

## Виды испытаний (тесты) и нормативы по физической подготовке Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

IV ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Бронзовый знак	Мальчики Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Девочки Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
3.	или на 3 км (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	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
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
7.	Поднимание туловища из	30	36	47	25	30	40

8.	положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) Бег на лыжах на 3 км (мин, с) или на 5 км	18.45 28.00	17.45 27.15	16.30 26.00	22.30 -	21.30 -	19.30 -
9.	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10.	Плавание 50 м (мин, с) Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
		15	20	25	15	20	25
		18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

### Уровень физической подготовленности учащихся 11—15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное (тест)	упражнение	Возраст, лет	Уровень	
					Мальчики	Девочки

				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м,с	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180 160-	200
			14	160	180-195 190-	210	145	180	200
			15	175	205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз;	11	1	4-5	6 и выше	4 и ниже	10-14	19 и выше
		на низкой перекладине из виса лежа (девочки) кол-во раз	12	1	4-6	7	4	11-15	20
			13	1	5-6	8	5	12-15	19
			14	2	6-7	9	5	13-15	17
			15	3	7-8	10	5	12-13	16

