

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Автономная некоммерческая общеобразовательная организация  
«Санкт-Петербургская Гуманитарная Школа «РОСТ»  
Выборгского административного района  
Санкт-Петербурга

**«Принято»**

Педагогический совет  
Протокол № 12 от «25» августа 2022г.

**«Утверждено»**

Директор школы:  
/ Макарова Н.Н./

Приказ № 30 от «25» августа 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета  
«Физическая культура»

для 7 класса основного общего образования на 2022-2023 учебный год

Составитель:  
Даниловский В.А.

Санкт-Петербург 2022

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 5-9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

### **Цели изучения учебного предмета «Физическая культура».**

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 7 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма обучающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей лично значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика,

лёгкая атлетика, спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

*Вариативные модули* объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов обучающихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей Примерной рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание рабочей программы изложено по годам обучения и отработано в соответствии с планируемыми результатами освоения учебного предмета «Физическая культура». Планируемые результаты распределены на три большие группы «личностные», «метапредметные» и «предметные». Достижение личностных и метапредметных результатов постепенно достигаются за весь период обучения в основной школе. Предметные результаты — планируются по годам обучения.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

### **Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости.**

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся происходят на основании «Положения о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся СПбГШ «РОСТ». Входной контроль проводится в начале учебного года в форме сдачи контрольных нормативов по практическому материалу за предыдущий учебный год. Цель входного контроля - зафиксировать начальный уровень подготовки ученика, имеющиеся у него знания, умения и навыки, связанные с предстоящей деятельностью. Он позволяет определить исходный уровень знаний и умений учащихся, чтобы использовать его как фундамент, ориентироваться на допустимую сложность учебного материала.

Текущий контроль - это систематическая проверка и оценка образовательных результатов ученика по конкретным темам на отдельных уроках. Контроль проводится на каждом уроке. Возможные формы текущего контроля: устный фронтальный опрос, индивидуальный опрос, взаимоконтроль, физический диктант, самостоятельная работа, тестирование, лабораторная работа, практическая работа, решение задач, творческая работа, мини-проект. Текущий контроль проводится с целью проверки усвоения изучаемого программного материала; содержание определяются учителем с учетом степени сложности изучаемого материала, а также особенностей, обучающихся класса.

По окончании изучения каждого раздела проводится тематический контроль в форме опроса по теоретическому материалу и сдачи контрольных и технических нормативов по практическому материалу данного раздела.

Промежуточная аттестация (итоговый контроль) проводится в конце учебного года. Он

имеет форму опроса по всему материалу за курс физической культуры 7 класса.  
Проводится государственная итоговая аттестация по физике по выбору обучающегося.

#### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.**

Согласно учебному плану СПбГШ «РОСТ» в 2022-2023 учебном году на изучение физической культуры в 7 классе отводится 2 ч в неделю (68 час за год).

### **3. Описание учебно-методического обеспечения образовательной деятельности**

#### ***Обязательные учебные материалы для ученика:***

Физическая культура. 5,6,7 классы: Учебник для общеобразоват. Организаций / [М. Я. Виленский и др.]; Физическая культура. 5, 6, 7 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.]; под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2019. — 239 с.

#### ***Методические материалы для учителя:***

-Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов. - М.,2011  
-Настольная книга учителя физической культуры/под ред. Л.Б. Кофмана. – М., 2008  
-Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры/под ред. Э. Найминова. – М., 2009  
-Спортивные игры на уроках физкультуры/ ред.Листов О. – М., 2010

#### ***Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети Интернет:***

<http://sport-men.ru/>  
<https://fizcultura.ucoz.ru/>  
<http://fizkultura-na5.ru/>  
[http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

### **Содержание учебного предмета «физическая культура»:**

#### **7 класс.**

Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование. *Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

*Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».* Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

### **Тематическое планирование**

При разработке рабочей программы на основе программы «Комплексная программа

физического воспитания учащихся 1-11 классов» были внесены изменения. Ввиду отсутствия в учреждении материальной базы для занятий лыжной подготовкой и часто меняющихся в нашем регионе погодных условий, раздел программы «Лыжная подготовка» заменён разделом «Легкая атлетика», «Волейбол» и «Баскетбол».

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала:**

Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	Используемые ЭОР
Лёгкая атлетика	22	<a href="http://www.infosport.ru/">http://www.infosport.ru/</a>
Баскетбол	14	<a href="http://sport-men.ru/">http://sport-men.ru/</a>
Гимнастика с элементами акробатики	18	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
Волейбол	14	<a href="http://fizkulturnica.ru/">http://fizkulturnica.ru/</a>
Итого	68	

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «физическая культура» на уровне основного общего образования.**

**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**

### ***Универсальные познавательные 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.

### ***Универсальные коммуникативные 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 учащимися, 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.

#### ***Универсальные учебные регулятивные 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.

#### **7 класс**

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 школьников, 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-аэро- бики, 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 двух-шажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
- 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);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Планируемые результаты обучения (личностные, метапредметные, предметные)	Контроль	Дата план	Дата факт
<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>					
<b>Спринтерский бег, Эстафетный бег (4 часа)</b>					
1	Т/Б на уроках л/а. Бег 20-40 м со старта с опорой на одну руку.	<p>Правила ТБ на уроках л/а. бег 20-40 м с максимальной скоростью.</p> <p><b>Р:</b> целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>П:</b> общеучебные использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>К:</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.</p> <p>Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.</p>			
2	Бег по дистанции 50-60 метров.	<p>Бег 60 м с максимальной скоростью.</p> <p><b>Р:</b> целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p><b>П:</b> общеучебные контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p>			
3	Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование.	<p><b>К:</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию.</p> <p>Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>			
4	Бег на результат 60 метров.		Бег 60 м Мальчики «5»-9,5 «4»-9,8 «3»-10,2 Девочки		

			«5»-9,8 «4»-10,4 «3»-10,9		
Прыжки в длину, метание (4 часа)					
5	Прыжок в длину с 9-11 шагов бега. Правила соревнований по прыжкам и метанию.	Прыжок в длину с разбега. <b>Р:</b> планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. <b>П:</b> общеучебные выбирать наиболее эффективные способы решения задач; Контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. <b>К:</b> инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения. Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – проявление доброжелательности.			
6	Прыжок в длину с 9-11 шагов бега. Сочетание разбега и отталкивания.				
7	Прыжок в длину с разбега. Совершенствование отталкивания.				
8	Метание в цель с 6-7 метров. Специальные беговые упражнения.	Прыжок в длину с разбега. <b>Р:</b> контроль и самоконтроль – отличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>П:</b> общеучебные выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <b>К:</b> взаимодействие – вести устный диалог по технике прыжка. Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.	Прыжки Мальчики «5» -360см «4» -340см «3» -320см Девочки «5» -340см «4» -320см «3» -300см		
Бег на средние и длинные дистанции.					

Бег по пересеченной местности (4часа)				
9	Метание в цель с 6-7 метров. Эстафеты 200 м с передачей эстафетной палочки.	Метание в цель. <b>Р:</b> контроль и самоконтроль – отличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <b>П:</b> обще учебные ориентироваться в разнообразии способов решения задач. <b>К:</b> инициативное сотрудничество –формулировать свои затруднения. Самоопределение – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.		
10	Метание в цель с 6-7 метров. Эстафеты 400 м с передачей эстафетной палочки.			
11	Метание в цель. Контроль. Бег по дистанции 500 м (д), 1000 м (м).	Бег с максимальной скоростью средние дистанции. <b>Р:</b> целеполагание-преобразовывать практическую задачу в образовательную. <b>П:</b> общеучебные осознанно строить сообщения в устной форме. <b>К:</b> взаимодействующие -задавать вопросы, формулировать свою позицию. Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровь сберегающего поведения.	Бег 1000 м (м), 500 м (д)	
12	Бег до 1000 м. Преодоление горизонтальных препятствий.	Бег в равномерном темпе до 20 мин, преодолевать различные препятствия. <b>Р:</b> планирование –выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П:</b> общеучебные– самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>К:</b> инициативное сотрудничество – слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания. Самоопределение – осознание своей этнической принадлежности. Нравственно-этическая ориентация –уважительное отношение к истории и культуре других народов.		
Спортивные игры (14часов)				
Волейбол (14 часов)				
13	Т/Б на уроках волейбола.	Игра волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия волейболиста.		

	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах.	<b>Р:</b> коррекция – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. <b>П:</b> общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. <b>К:</b> взаимодействие формулировать собственное мнение и позицию; инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения. Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.			
14	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты с волейбольными мячами.	Игра волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия волейболиста. <b>Р:</b> коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок. <b>П:</b> общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>К:</b> инициативное сотрудничество обращаться за помощью, формулировать свои затруднения. Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата.			
15	Передача мяча снизу двумя руками через сетку.	Игра волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия волейболиста. <b>Р:</b> коррекция – вносить необходимые дополнения и изменения в план действий. <b>П:</b> общеучебные – осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. <b>К:</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения. Самоопределение – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.	Оценка техники передачи мяча сверху в парах через сетку.		
16	Передача мяча снизу двумя руками через	Игра волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия волейболиста. <b>Р:</b> оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.			

	сетку и над собой.	<p><b>П:</b> общеучебные - узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.</p> <p><b>К:</b> взаимодействие – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы.</p> <p>Самоопределение – внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе.</p>			
17	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	<p>Игра волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия волейболиста.</p> <p><b>Р:</b> оценка –устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.</p> <p><b>П:</b> общеучебные –самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме.</p> <p><b>К:</b> планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, строить высказывание</p> <p>Смыслообразование– эмпирия как понимание чувств других людей и сопереживание им.</p>			
18	Нижняя прямая подача с 6-7 метров от сетки.	<p>Игра волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия волейболиста.</p> <p><b>Р:</b> коррекция – вносить необходимые дополнения и изменения в план действий.</p> <p><b>П:</b> общеучебные –осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме.</p> <p><b>К:</b> планирование учебного сотрудничества - определять общую цель и пути ее достижения.</p> <p>Самоопределение – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.</p>			
19	Передачи над собой. Прием и передача мяча после перемещения.	<p>Игра волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия волейболиста.</p> <p><b>Р:</b> коррекция – вносить необходимые дополнения и изменения в план действий.</p> <p><b>П:</b> общеучебные –осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме.</p> <p><b>К:</b> планирование учебного сотрудничества –определять общую цель и пути ее достижения.</p>	Оценка техники нижней прямой подачи.		

		Самоопределение – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.			
20	Прием мяча после подачи на сетку.	Игра волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия волейболиста. <b>Р:</b> оценка –устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. <b>П:</b> общеучебные - узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. <b>К:</b> взаимодействие – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы. Самоопределение – внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе.			
21	Передачи в тройках сверху и снизу. Передачи после перемещений.	Игра волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия волейболиста. <b>Р:</b> прогнозирование предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. <b>П:</b> информационные– получать и обрабатывать информацию; общеучебные – ставить и формулировать проблемы. <b>К:</b> взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию. Нравственно-этическая ориентация –навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы.			
22	Передачи в тройках сверху и снизу. Передачи после перемещений.	Игра волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия волейболиста. <b>Р:</b> контроль –контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; коррекция –устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. <b>П:</b> общеучебные уметь применять полученные знания в различных вариантах. <b>К:</b> инициативное сотрудничество – обращаться за помощью и задавать вопросы. Нравственно-этическая ориентация –этические потребности, ценности, чувства.			
23	Комбинации из освоенных	Игра волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия волейболиста.	Оценка техники		

	элементов (прием, передача, нападающий удар).	<p><b>Р:</b> коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.</p> <p><b>П:</b> общеучебные -самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p><b>К:</b> взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание.</p> <p>Смыслообразование– адаптированная мотивация учебной деятельности.</p>	нападающего удара.		
24	Совершенствование техники приема мяча и передачи. Правила игры: Блокирование, ошибки при блокировании.	<p>Игра волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия волейболиста.</p> <p><b>Р:</b> коррекция – вносить необходимые дополнения и изменения в план действий.</p> <p><b>П:</b> общеучебные –осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме.</p> <p><b>К:</b> планирование учебного сотрудничества - определять общую цель и пути ее достижения.</p> <p>Самоопределение – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.</p>			
25	Учебно-тренировочные игры с заданиями. Совершенствование техники приема мяча и передачи. Правила игры: счет, партии.	<p>Игра волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия волейболиста.</p> <p><b>Р:</b> прогнозирование предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.</p> <p><b>П:</b> информационные– получать и обрабатывать информацию; общеучебные – ставить и формулировать проблемы.</p> <p><b>К:</b> взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию.</p> <p>Нравственно-этическая ориентация –навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы.</p>			
26	Учебно-тренировочные игры с заданиями. Совершенствование техники		Опрос по правилам игры в волейбол.		



	приема мяча и передачи. Опрос по теории.				
<b>Гимнастика (18 часов)</b>					
Висы, строевые упражнения (4 часа)					
27	Правила Т/Б на уроках гимнастики. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной, толчком другой ногой подъем переворотом на брусках (девочки).	правила ТБ на уроках гимнастикой, страховку и помощь при выполнении упражнений. Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе. <b>Р:</b> целеполагание преобразовывать практическую задачу в образовательную. <b>П:</b> общеучебные – осознанно строить сообщения в устной форме. <b>К:</b> инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения. Самоопределение – начальные навыки адаптации в изменении ситуации поставленных задач.			
28	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной, толчком другой ногой подъем переворотом на брусках	Выполнение строевых упражнений, упражнения в висе. <b>Р:</b> контроль и самоконтроль – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. <b>П:</b> общеучебные – ставить, формулировать и решать проблемы. <b>К:</b> взаимодействие – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания. Самоопределение – принятие образа «хорошего ученика».			

	(девочки). Упражнения на гимнастической скамейке.				
29	Подтягивания в висе. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной, толчком другой ногой подъем переворотом на брусьях (девочки).	Выполнение строевых упражнений, упражнения в висе. <b>Р:</b> контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решения. <b>П:</b> общеучебные – ставить и формулировать проблемы. <b>К:</b> планирование учебного сотрудничества – договариваться о распределении функций. Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие.	Оценка техники выполнения упражнений на перекладине (м) и брусьях (д)		
30	Подтягивания в висе на результат.	Выполнение строевых упражнений, упражнения в висе. <b>Р:</b> коррекция – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата. <b>П:</b> общеучебные – контролировать процесс и результат деятельности. <b>К:</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения.	Подтягивания Мальчики «5» -8 раз «4» -6 раз «3» -3 раза		
Опорный прыжок (4 часа)					
31	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики), ноги врозь	Выполнение опорного прыжка. <b>Р:</b> контроль – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; коррекция – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. <b>П:</b> общеучебные – уметь применять полученные знания в различных вариантах. <b>К:</b> инициативное сотрудничество – обращаться за помощью и задавать вопросы.	Подтягивания Девочки «5» -19 раз «4» -15 раз «3» -11 раз		

	(девочки) через козла.	Нравственно-этическая ориентация –этические потребности, ценности, чувства.			
32	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики), ноги врозь (девочки) через козла.				
33	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики), ноги врозь (девочки) через козла.				
34	Опорный прыжок. Контроль техники.		Оценка техники опорного прыжка.		
Акробатика, лазание (10 часов)					
35	Кувырок вперед, назад. Два кувырка слитно.	Акробатические упражнения отдельно и в комбинации. Лазать по канату в два приема. <b>Р:</b> коррекция – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. <b>П:</b> общеучебные –ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать называть и определять объекты и явления окружающей. Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.			
36	Кувырок назад в стойку на лопатках (мальчики), кувырок назад в полушпагат (девочки).				

37	Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики), мост из положения стоя (девочки).				
38	Упражнения на равновесие. Разучивание акробатического соединения. ОРУ с предметами.	Акробатические упражнения отдельно и в комбинации. Лазать по канату в два приема. <b>Р:</b> планирование – составлять план и последовательность действий. <b>П:</b> информационные – искать и выделять необходимую информацию из различных источников. <b>К:</b> управление коммуникацией – адекватно использовать речь. Самоопределение – готовность и способность обучающихся саморазвитию.			
39	Выполнение акробатического соединения.				
40	Выполнение акробатического соединения на оценку.		Зачет: выполнение акробатического соединения.		
41	Лазание по канату в два приема. Развитие силовых качеств, ловкости.	Акробатические упражнения отдельно и в комбинации. Лазать по канату в два приема. <b>Р:</b> коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. <b>П:</b> общеучебные -самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. <b>К:</b> взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание. Смыслообразование– адаптированная мотивация учебной деятельности.			
42	Лазание по канату в два приема.				

	Упражнения на развитие гибкости.				
43	Лазание по канату в два приема на заданную высоту.				
44	Лазание по канату в два приема на количество метров.		Лазание по канату на количество метров.		
<b>Спортивные игры (14 часов)</b>					
Баскетбол (14 часов)					
45	Т/Б на уроках баскетбола. Передвижения игроков. Повороты с мячом. Остановка прыжком.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам, знать терминологию и правила. <b>Р:</b> планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. <b>П:</b> общеучебные– узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала. <b>К:</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Самоопределение – готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.			
46	Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением противника.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам, знать терминологию и правила. <b>Р:</b> целеполагание преобразовывать практическую задачу в образовательную; контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. <b>П:</b> общеучебные -выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. <b>К:</b> взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию. Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях.			

47	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока и скоростью.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам, знать терминологию и правила. <b>Р:</b> контроль и самоконтроль – отличать способ действия и его результат; коррекция вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. <b>П:</b> общеучебные –осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях. <b>К:</b> взаимодействие – вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания. Самоопределение –самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности.			
48	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением и после ведения.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам, знать терминологию и правила. <b>Р:</b> планирование выполнять действия в соответствии споставленной задачей и условия ми ее реализации. <b>П:</b> знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. <b>К:</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника. Смыслообразование– самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов.	Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления.		
49	Ведение мяча с сопротивлением.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам, знать терминологию и правила <b>Р:</b> осуществление учебных действий – выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция – вносить необходимые изменения и дополнения. <b>П:</b> общеучебные – ставить и формулировать проблемы. <b>К:</b> инициативное сотрудничество – задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия. Самоопределение – готовность и способность к саморазвитию.			
50	Ведение мяча с сопротивлением.				
51	Бросок мяча одной рукой от плеча и снизу с места с	Игра в баскетбол по упрощенным правилам, знать терминологию и правила. <b>Р:</b> целеполагание формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. <b>П:</b> общеучебные –выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.			

	сопротивление м.	<b>К:</b> инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач.			
52	Бросок мяча одной рукой от плеча и снизу в движении.	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры.	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.		
53	Передачи мяча в парах в движении с сопротивлением м. Быстрый прорыв 2х0.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам, знать терминологию и правила. <b>Р:</b> осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия. <b>П:</b> общеучебные – применять правила и пользоваться инструкциями. <b>К:</b> управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.			
54	Передача мяча в тройках со сменой мест. Броски в кольцо с ближней дистанции.	Самоопределение – проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой.			
55	Индивидуальные действия игрока в защите. Заслон.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам, знать терминологию и правила баскетбола. <b>Р:</b> целеполагание – удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. <b>П:</b> общеучебные контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <b>К:</b> управление коммуникацией – осуществлять взаимный контроль. Нравственно-этическая ориентация – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой мест.		

56	Нападение быстрым прорывом 2x1.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам, знать терминологию и правила баскетбола. <b>Р:</b> осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия. <b>П:</b> общеучебные – применять правила и пользоваться инструкциями. <b>К:</b> управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. Самоопределение – проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой.			
57	Нападение быстрым прорывом «2x1», «3x2».				
58	Учебно-тренировочные игры с заданиями. Совершенствование техники, ведения, передач и бросков в корзину.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам, знать терминологию и правила баскетбола. <b>Р:</b> контроль и самоконтроль – отличать способ действия и его результат; коррекция вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. <b>П:</b> общеучебные –осуществлять рефлекссию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях. <b>К:</b> взаимодействие – вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания. Самоопределение –самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности.	Опрос по теории баскетбола.		
<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>					
<b>Прыжки в высоту (3 часа)</b>					
59	Т/Б при прыжках в высоту. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания.	Прыжок в высоту с разбега. <b>Р:</b> контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения. <b>П:</b> общеучебные –выбирать наиболее эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов. <b>К:</b> взаимодействие – формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью. Самоопределение – установка на здоровый образ жизни.			
60	Прыжок в высоту с 9-11				



	беговых шагов способом перешагивания. Теория: Виды вертикальных прыжков.				
61	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания на оценку.		Контроль техники прыжка на заданной высоте планки.		
Спринтерский бег, эстафетный бег (4 часа)					
62	Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 30 м. Тест на быстроту.	<p>Бег с максимальной скоростью.</p> <p><b>Р:</b> коррекция – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия во время эстафеты.</p> <p><b>П:</b> логические –подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков.</p> <p><b>К:</b> планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; строить высказывание.</p> <p>Нравственно-этическая ориентация –этические чувства, прежде всего доброжелательность при решении проблем различного характера.</p>			
63	Бег по дистанции 40-50 м. Финиширование.				
64	Бег по дистанции 50-60 м. Стартовый разгон.				
65	Бег на результат 60 м. Специальные беговые		Бег 60 м Мальчики «5» -9,5с «4» -9,8с		

	упражнения. Развитие скоростных качеств.		«3» -10,2с Девочки «5» -9,8с «4» -10,4с «3» -10,9с		
Метание в цель (3 часа)					
66	Т/Б при метании. Метание малого мяча на дальность.	Метание в даль с разбега. <b>Р:</b> прогнозирование – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. <b>П:</b> знаково-символические – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; логические устанавливать причинно-следственные связи. <b>К:</b> планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение. Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной деятельности.			
67	Метание малого мяча на дальность. Совершенство вание техники.				
68	Метание малого мяча на результат.		Метание Мальчики «5» -35м «4» -30м «3» -28м Девочки «5» -28м «4» -24м «3» -20м		



## Приложение

### Контрольные упражнения для учащихся 7 классов

Упражнения	Оценка					
	Девочки			Мальчики		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м, сек.	9,8 и менее	9,9-11,0	11,1 и более	9,4 и менее	9,5-10,6	10,7 и более
Бег 300 м, мин. сек.	1,01 и менее	1,02-1,15	1,16 и более	0,56 и менее	0,57-1,11	1,12 и более
Бег 1000 м, мин, сек	5,00 и менее	5,05 -7,00	7,01 и более	4,20 и менее	4,21-6,15	6,16 и более
Бег 1500 м, мин, сек.	7,30 и менее	8,00 -8,29	8,30 и более	7,00 и менее	7,01 -7,50	7,51 и более
Прыжок в длину, см	350 и более	349-241	240 и менее	380 и более	379-291	290 и менее
Прыжок в высоту, см	115 и более	110-95	90 и менее	125 и более	120-105	100 и менее
Метание мяча 150 г, м	26 и более	25-18	17 и менее	39 и более	38-26	25 и менее

### Контрольные тесты для учащихся 7 классов

Упражнения	Оценка					
	Девочки			Мальчики		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, сек	5,2 и менее	5,3-5,9	6,0 и более	5,0 и менее	5,1-5,8	5,9 и более
Челночный бег 3x10 м, сек	8,2 и менее	8,3-8,7	8,9 и более	7,8 и менее	7,9-8,3	8,4 и более
Прыжок в длину с места, см	182 и более	181-145	144 и менее	195 и более	194-160	159 и менее
Прыжок ч\з скакалку за 1 мин	120 и более	119-105	104 и менее	105 и более	104-95	94 и менее
Подтягивание, колич. раз	16 и более	15-8	7 и менее	10 и более	9-6	5 и менее
Поднимание туловища за 30 с	18 раз и более	17-12	11 и менее	24 раз и более	23-14	13 и менее

Ссылка на уроки: <https://join.skype.com/zTzXKo7yUeDf>