МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Средняя общеобразовательная школа №23» города Чебоксары Чувашской Республики

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрена на заседании МО  Руководитель МО  Морякова Н.В.  Протокол №\_\_\_от  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г. | Утверждена  приказом МБОУ «СОШ №23» г. Чебоксары  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г. №\_\_\_  Директор МБОУ «СОШ №23»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Уварова М.В. |

**Рабочая программа**

По учебному предмету «Физическая культура»

**7 класс – 68 часов**

2017-2018 учебный год

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**освоения учебного предмета**

**Планируемые личностные результаты**

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
* обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и перед движений;
* обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* обладать культурой движения, умением передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**Планируемые метапредметные результаты**

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

* способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
* планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
* владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
* систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

**Регулятивные** универсальные учебные действия

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
* работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
* в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

**Познавательные** универсальные учебные действия.

* Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления.
* Выявлять причины и следствия простых явлений.
* осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
* строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
* создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.
* уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

**Коммуникативные** универсальные учебные действия.

* организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
* осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

**Предметные результаты**

**Ученик научится:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы спортивных игр в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять передвижения на лыжах изученными на уроках способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Ученик получит возможность научиться:**

* *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
* *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
* *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
* *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
* *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
* *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
* *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
* *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
* *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
* *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
* *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.*

**Демонстрировать:**

**Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях**: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до15 мин; после быстрого разбега с 9-11 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-11 шагов разбега прыжок в высоту способном "перешагивание".

**В метаниях на дальность и на меткость**: метать малый мяч с 9-11 шагов разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 6-8 метров.

**В гимнастических и акробатических упражнениях**: выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в ширину; последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из трех-четырех элементов, или комбинацию, состоящую из четырех гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех-пяти элементов, включающую кувырки вперед и назад, мост из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, стойка на голове, длинный кувырок, кувырок в полушпагат,

**В спортивных играх**: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Содержание учебного предмета**

**I четверть**

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (12 ч)**

1. Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (л/атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи). Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
2. Изучение техники бега на 30 м. Челночный бег 3х10 м,с
3. Учёт в беге на 30 м., в челночном беге 3х10 м,с
4. Прыжки в длину с места. Бег на 60 м.
5. Учёт в беге на 60 м.
6. Изучение техники прыжка в длину с места способом «согнув ноги».
7. Учёт по прыжкам в длину с места.
8. Изучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Подбор разбега, отталкивание. Приземление.
9. Учёт прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».
10. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с 8-10 м. Метание мячей в цель на результат.
11. Бег на 1500 м. Бег по дистанции.
12. Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**ФУТБОЛ (6 ч)**

1. Техника безопасности. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема.
2. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема.
3. Ведение мяча носком, внутренней и внешней частью подъема.
4. Удары по воротам. Выбивание и отбор мяча.
5. Учебная игра по упрощенным правилам. Игра вратаря.
6. Учебная игра.

**II четверть**

**ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (12ч)**

1. Ин­структаж по ТБ. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.
2. Строевые упражнения. ОРУ, упражнения на гибкость. Упражнения на пресс.
3. Строевые упражнения. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.
4. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки).
5. Выполнение кувырков на оценку. Прыжки со скакалкой 1мин. Подтягивание на низкой и высокой перекладине.
6. Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 105-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).
7. Подготовка к выполнению техники опорного прыжка на оценку.
8. Выполнение опорного прыжка на оценку. Наклон вперёд из положения стоя (тест).
9. Гимнастический марафон. Совершенствование упражнений в висах и упорах.
10. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.
11. Ритмическая гимнастика.
12. Учёт техники упражнений в висах и упорах. Гимнастическая полоса препятствий.

**БАСКЕТБОЛ (8 ч)**

1. Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.
2. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Техника броска мяча.
3. Штрафной бросок. Бросок мяча в движении. Учёт техники броска по кольцу.
4. Позиционное нападение.
5. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Тактика свободного нападения.
6. Нападение быстрым прорывом.
7. Игра по упрощенным правилам.

**III четверть**

**ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (12 ч)**

1. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники одновременного одношажного хода.
2. Учёт техники одновременного одношажного хода.
3. Изучение техники подъёма скользящим шагом в гору, спуск в разных стойках.
4. Учёт техники подъёма скользящим шагом в гору и спуска в разных стойках на оценку.
5. Изучение техники преодоление бугров и впадин при спуске с горы.
6. Учёт техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы.
7. Выполнение техники поворота на месте «махом» и «плугом».
8. Совершенствование техники перехода от попеременно двухшажного на одновременный ход.
9. Учёт техники перехода с хода на ход на оценку.
10. Прохождение дистанции 2 /3км с использованием изученных ходов.
11. Совершенствовать технику ходов на учебном круге. Подъёмы и спуски на скорость с поворотами.
12. Контрольное соревнование на дистанциях 2 км – девочки, 3 км мальчики.

**ВОЛЕЙБОЛ (6 ч)**

1. Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.
2. Прием и передача мяча. Верхняя прямая и нижняя подача. Игра «Пионербол».
3. Нападающий удар (н/у.). Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу.
4. Нападающий удар через сетку – с подбрасыванием мяча партнером. Тактика игры в волейбол.
5. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3).
6. Эстафета с элементами волейбола. Игра по упрощенным правилам.

**IV четверть**

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (12 ч.)**

1. Инструктаж по ТБ. Изучение техники прыжков в высоту с разбега
2. Закрепление техники прыжков в высоту с разбега.
3. Учёт по прыжкам в высоту.
4. Метание малых мячей в цель.
5. Метание малых мячей на дальность с разбега.
6. Закрепление техники метания малого мяча.
7. Метание малого мяча в цель и на дальность на результат.
8. Изучение техники бега на 2000 м.
9. Закрепление техники бега на 2000 м.
10. Учёт бега на 2000 м.
11. Тестирование. Игры.
12. Контрольный урок по двигательной подготовленности.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
| **I четверть**  **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (12 ч)** | | |
| 1. | Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (л/атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи). Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. | **1** |
| 2. | Изучение техники бега на 30 м. Челночный бег 3х10 м,с | **1** |
| 3. | Учёт в беге на 30 м., в челночном беге 3х10 м,с | **1** |
| 4. | Прыжки в длину с места. Бег на 60 м. | **1** |
| 5. | Учёт в беге на 60 м. | **1** |
| 6. | Изучение техники прыжка в длину с места способом «согнув ноги». | **1** |
| 7. | Учёт по прыжкам в длину с места. | **1** |
| 8. | Изучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Подбор разбега, отталкивание. Приземление. | **1** |
| 9. | Учёт прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». | **1** |
| 10. | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с 8-10 м. Метание мячей в цель на результат. | **1** |
| 11. | Бег на 1500 м. Бег по дистанции. | **1** |
| 12. | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди | **1** |
| **ФУТБОЛ (6 ч)** | | |
| 13. | Техника безопасности. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема. | **1** |
| 14. | Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. | **1** |
| 15. | Ведение мяча носком, внутренней и внешней частью подъема. | **1** |
| 16. | Удары по воротам. Выбивание и отбор мяча. | **1** |
| 17. | Учебная игра по упрощенным правилам. Игра вратаря. | **1** |
| 18. | Учебная игра. | **1** |
| **II четверть**  **ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (12ч)** | | |
| 19. | Ин­структаж по ТБ. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. | **1** |
| 20. | Строевые упражнения. ОРУ, упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. | **1** |
| 21. | Строевые упражнения. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. | **1** |
| 22. | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки). | **1** |
| 23. | Выполнение кувырков на оценку. Прыжки со скакалкой 1мин. Подтягивание на низкой и высокой перекладине. | **1** |
| 24. | Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 105-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см). | **1** |
| 25 | Подготовка к выполнению техники опорного прыжка на оценку. | **1** |
| 26. | Выполнение опорного прыжка на оценку. Наклон вперёд из положения стоя (тест). | **1** |
| 27. | Гимнастический марафон. Совершенствование упражнений в висах и упорах. | **1** |
| 28. | Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. | **1** |
| 29. | Ритмическая гимнастика. |  |
| 30. | Учёт техники упражнений в висах и упорах. Гимнастическая полоса препятствий. | **1** |
| **БАСКЕТБОЛ (8 ч)** | | |
| 31. | Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. | **1** |
| 32. | Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Техника броска мяча. | **1** |
| 33. | Штрафной бросок. Бросок мяча в движении. Учёт техники броска по кольцу. | **1** |
| 34. | Позиционное нападение. | **1** |
| 35. | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Тактика свободного нападения. | **1** |
| 36. | Нападение быстрым прорывом. | **1** |
| 37-38. | Игра по упрощенным правилам | **2** |
| **III четверть**  **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (12 ч.)** | | |
| 39. | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники одновременного одношажного хода. | **1** |
| 40. | Учёт техники одновременного одношажного хода. | **1** |
| 41. | Изучение техники подъёма скользящим шагом в гору, спуск в разных стойках. | **1** |
| 42. | Учёт техники подъёма скользящим шагом в гору и спуска в разных стойках на оценку. | **1** |
| 43. | Изучение техники преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | **1** |
| 44. | Учёт техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы. | **1** |
| 45. | Выполнение техники поворота на месте «махом» и «плугом». | **1** |
| 46. | Совершенствование техники перехода от попеременно двухшажного на одновременный ход. | **1** |
| 47. | Учёт техники перехода с хода на ход на оценку. | **1** |
| 48. | Прохождение дистанции 2 /3км с использованием изученных ходов. | **1** |
| 49. | Совершенствовать технику ходов на учебном круге. Подъёмы и спуски на скорость с поворотами. | **1** |
| 50. | Контрольное соревнование на дистанциях 2 км – девочки, 3 км мальчики. | **1** |
| **ВОЛЕЙБОЛ (6 ч)** | | |
| 51. | Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения, повороты, остановки. | **1** |
| 52. | Прием и передача мяча. Верхняя прямая и нижняя подача. Игра «Пионербол». | **1** |
| 53. | Нападающий удар (н/у.). Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу. | **1** |
| 54. | Нападающий удар через сетку – с подбрасыванием мяча партнером. Тактика игры в волейбол. | **1** |
| 55. | Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3). | **1** |
| 56. | Эстафета с элементами волейбола. Игра по упрощенным правилам. | **1** |
| **IV четверть**  **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (12 ч.)** | | |
| 57. | Инструктаж по ТБ. Изучение техники прыжков в высоту с разбега | **1** |
| 58. | Закрепление техники прыжков в высоту с разбега. | **1** |
| 59. | Учёт по прыжкам в высоту. | **1** |
| 60. | Метание малых мячей в цель. | **1** |
| 61. | Метание малых мячей на дальность с разбега. | **1** |
| 62. | Закрепление техники метания малого мяча. | **1** |
| 63. | Метание малого мяча в цель и на дальность на результат. | **1** |
| 64. | Изучение техники бега на 2000 м. | **1** |
| 65. | Закрепление техники бега на 2000 м. | **1** |
| 66. | Учёт бега на 2000 м. | **1** |
| 67. | Тестирование. Игры. | **1** |
| 68. | Контрольный урок по двигательной подготовленности. | **1** |

**НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 КЛАССА**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | | | | |
| Учащиеся | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **Бег 1000м – мальчики, мин 500м – девочки, мин** | 4,10 | 4,30 | 5,00 | 2,15 | 2,25 | 2,60 |
| **Бег 2000м, мин** | Без учета времени | | | | | |
| **Бег 30м, секунд** | 5,0 | 5,3 | 5,6 | 5,3 | 5,6 | 6,0 |
| **Бег 60м, секунд** | 9,4 | 10,2 | 11,0 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| **Бег на лыжах 2км, мин** | 12,30 | 13,30 | 14,00 | 13,30 | 14,00 | 15,00 |
| **Бег на лыжах 3км, мин** | 18,00 | 19,00 | 20,00 | 20,00 | 25,00 | 28,00 |
| **Метание мяча (м)** | 39 | 31 | 23 | 26 | 19 | 16 |
| **Набивной мяч 1кг.** | 485 | 415 | 390 | 470 | 395 | 345 |
| **Наклоны  вперед из положения сидя** | 9 | 5 | 2 | 18 | 10 | 6 |
| **Подтягивание** | 8 | 6 | 4 | 16 | 12 | 8 |
| **Подъем туловища за 1 мин.** | 45 | 40 | 35 | 38 | 33 | 25 |
| **Прыжки в высоту с разбегу** | 110 | 105 | 100 | 105 | 100 | 95 |
| **Прыжки  в длину с места** | 205 | 180 | 150 | 200 | 170 | 140 |
| **Прыжки  в длину с разбега (см)** | 380 | 350 | 290 | 350 | 300 | 240 |
| **Прыжок на скакалке, 1 мин, раз** | 100 | 90 | 80 | 110 | 100 | 90 |
| **Прыжок на скакалке, 20 сек, раз** | 46 | 44 | 42 | 52 | 50 | 48 |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре** | 23 | 18 | 13 | 18 | 12 | 8 |
| **Челночный бег 3x10  м, сек** | 8,3 | 8,8 | 9,3 | 8,7 | 9,3 | 10,0 |
| **Челночный бег 4x9  м, сек** | 9,8 | 10,3 | 10,8 | 10,1 | 10,5 | 11,3 |
| **Бег 1500м** | 7,0 | 7,30 | 8,0 | 7,30 | 8,0 | 8,30 |
| **Поднимание туловища за 30сек. из положения лежа** | 25 | 20 | 15 | 19 | 14 | 9 |
| **Приседание** | 180 | 130 | 80 | 120 | 90 | 60 |

**Учебно-методический комплекс**

**1.​** Комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2010.

**2.** Физическая культура. Рабочая программа к линии учебников М. Я. Виленского, В.М.Ляха 5-9 классы. Учебное пособие для общеобразовательных учреждений / Сост. В. И.Лях: М.: Просвещение, 2015.- 104 с. - ISBN:978-5-09-037153-7.

**3.** М.Я. Виленский. Физическая культура. 5–7 классы: для учащихся общеобразовательных учреждений : / под ред. В. И. Ляха . - 4-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2014. – 239 с. ISBN 978-5-09-028319-9, 5-09-015631-X, 978-5-09-029648-9, 978-5-09-022266-2, 978-5-09-025090-0, 978-5-0902-3998-1, 978-5-09-023998-1, 978-5-09-032118-1.