

Муниципальное общеобразовательное учреждение

Игнатовская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено на заседании ШМО Протокол № 1 от 22.08.2023г. Руководитель ШМО _____ / С.А.Михеева/	Согласовано Заместитель директора по УВР Приказ №1 24.08.2023г _____ /И.В.Кобина/	Утверждено Директор школы _____ /Л.Н.Гаранина/ Приказ № 215 от 25.08.2023г.
--	---	--

Рабочая программа
по физической культуре

Класс: 7 класс

Уровень образования: основное общее

Составитель: Шаляхина Елена Петровна, учитель физкультуры

2023 - 2024 учебный год

Введение

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса составлена на основе

-ФЗ «Об образовании в РФ»

-Федеральной образовательной программы основного общего образования

- Образовательной программы основного общего образования МОУ Игнатовской СОШ

-Федеральной рабочей программы основного общего образования по физической культуре (5-9 кл.)

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекса:

1. Учебник для учащихся 5-7 классов под редакцией В.И.Лях, Я.М Веленский Москва, «Просвещение», 2015год.
2. Комплексная программа физического воспитания для 5-9 классов В.И Ляха, кандидата педагогических наук А.А Зданевича - Москва: Издательство «Просвещение», 2021 год.

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам и темам курса. Она рассчитана на 68 учебных часов (2 часа в неделю).

1. Планируемые результаты

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).

Требования к уровню подготовки выпускников, обучающихся по данной программе

Выпускник научится:	Выпускник получит возможность научиться:
<ul style="list-style-type: none"> • 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 - разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально 	<ul style="list-style-type: none"> • характеризовать <i>цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i> • характеризовать <i>исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</i> • <i>определять</i> • <i>признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</i> • <i>вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</i>

планировать режим дня и учебной недели;

- 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;

- 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 основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- *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;*

- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. | |
|---|--|

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Легкая атлетика - Беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 40м. Бег на результат 30м, 60м. Эстафетный бег. Бег в равномерном темпе от 10 до 15 минут. Бег на 1000м, 6 минутный бег. Бег на 2000м. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание теннисного мяча на дальность и в цель.

Подвижные игры на основе баскетбола- Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди одной рукой от плеча на месте и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом. Игра по правилам мини - баскетбола.

Подвижные игры на основе волейбола- Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 -6 м. Учебная игра по правилам мини - волейбола"

Гимнастика с элементами акробатики - Организующие команды и приемы. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед и назад в упор присев, стойка на лопатках. Ритмическая гимнастика (девочки). Упражнения с гантелями, со скакалками, на мячах. Опорные прыжки: вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики): вис согнувшись, вис прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Лыжная подготовка - Передвижения на лыжах 1, 3 км. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем "елочкой" и "полуелочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. спуски в средней стойке.

3. Тематическое планирование

№	Вид программного материала	Количество часов	Количество контрольных
---	----------------------------	------------------	------------------------

			работ
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
2	Легкая атлетика	28	2
3	Гимнастика с элементами акробатики	10	1
4	Лыжная подготовка	12	
5	Подвижные и спортивные игры	18	
ИТОГО		68	3

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Дата планир.	Дата фактич.
	I триместр. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (12 ЧАС) + СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (10 ЧАСОВ) = 22 ЧАСА		
1	Вводный урок и инструктаж ТБ на занятиях по легкой атлетике и площадке. Сведения о ВФСК ГТО. Строевая подготовка		
2	Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого старта. Техника бега с высокого старта. Футбол. Инструктаж ТБ. Обучение ведению мяча с обводкой соперника. Удары по воротам		
3	Строевая подготовка. Техника бега на короткие дистанции. Футбол. Остановка мяча. Ведение мяча носком стопы. Вбрасывание мяча. Учебная игра		
4	Кроссовый бег. Спринтерский бег по дистанции 30м по подготовке к сдаче норм ГТО. Прыжки в длину с разбега		
5	Кроссовый бег. Спринтерский бег по дистанции 60м по нормам ГТО. Подтягивание на высокой перекладине		
6	Спринтерский бег по дистанции 100м по подготовке к сдаче норм ГТО. Прыжки в длину с разбега и с места		
7	Бег по дистанции 300/500м по подготовке к сдаче норм ГТО. Метание мяча с полного разбега на дальность		
8	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность с разбега по нормам ГТО		
9	Метание мяча с разбега. Бег на длинные дистанции 1000м по подготовке к сдаче норм ГТО.		

	Упражнения на расслабление		
10	Бег по дистанции 400м по подготовке к сдаче норм ГТО. Подтягивание на высокой и низкой перекладинах		
11	Бег на длинные дистанции 1500м на результат. Упражнения на расслабление		
12	Переменный бег. Подтягивание на высокой и низкой перекладинах по нормам ГТО. Общефизическая подготовка		
13	Вводный инструктаж ТБ на занятиях в спортивном зале. Строевая подготовка. Повороты на месте		
14	Техника челночного бега с кубиками. Силовая и прыжковая подготовки		
15	Челночный бег 3x10м на результат. Круговая тренировка		
16	Бег из различных исходных положений. Наклоны вперед из и. п. стоя до пола по нормам ГТО		
17	Бег из различных исходных положений. Прыжки на короткой скакалке на месте и в движении		
18	Разновидности прыжков на короткой скакалке на месте и в движении. Прыжки в длину с места по нормам ГТО		
19	Прыжки на короткой скакалке на месте на результат		
20	Волейбол. Основные правила игры. Инструктаж ТБ по волейболу. Способы передвижения		
21	Обучение технике ловли и передачи мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу над собой		
22	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи		
	II триместр. ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (10 ЧАСОВ) + ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (12 ЧАСОВ) = 22 ЧАСА		
23	Вводный урок и инструктаж ТБ по гимнастике. Строевая подготовка. Повторение элементов акробатики. Упор согнувшись. Комплекс связко-суставной гимнастики		
24	Строевые упражнения. Опорный прыжок через козла способом «ноги врозь» и «ноги согнув». Упор углом		
25	Опорный прыжок через козла способом «ноги согнув» с поворотом на 90 и на 180/обучение/. Стойка на голове и руках с помощью партнера /обучение/. Упор прогнувшись на полу		
26	Опорный прыжок через коня боком с поворотом на 90/обучение/. Длинный кувырок вперед, мост из и.п. стоя или с помощью партнера /обучение/		
27	Кувырки вперед в стойку на лопатках, из стойки на лопатках переход в полушпагат. Опорный прыжок через козла. Лазание по канату. Кувырки вперед и назад со стойкой на лопатках/зачет/		
28	Расхождение при встрече на бревне. Лазание по канату. Опорный прыжок способом «ноги согнув» с		

	поворотом/зачет/		
	Стойка на голове и руках. Мост из и.п. стоя. Расхождение на бревне. Лазание по канату /зачет/		
29	Опорный прыжок через коня боком с поворотом на 90. Переворот боком в сторону. Стойка на голове и руках. Расхождение на бревне при встрече /зачет/		
30	Опорный прыжок через коня способом "ноги врозь". Стойка на голове, мост из и.п. стоя/зачет/. Комплекс гимнастики		
31	Подъем переворотом в упор на перекладине, махом одной и толчком другой на брусьях. Опорный прыжок через коня способом "ноги врозь"/зачет/		
32	Вводный урок и инструктаж по ТБ на лыжах. Температурный режим лыжника. Подбор, надевание, переноска лыж		
33	Поворот переступанием. Техника попеременного двухшажного хода без палок и одновременного двухшажного хода		
34	Техника попеременного двухшажного хода с палками. Оценивание техники одновременного двухшажного хода		
35	Техника одновременного бесшажного хода под уклон. Закрепление техники бесшажного одновременного хода		
36	Контрольное прохождение дистанции 1км по подготовке к сдаче норм ГТО. Техника спусков. Техника подъемов		
37	Прохождение дистанции 2-4 км по пересеченной местности. Оценивание поворотов переступанием		
38	Контрольное прохождение дистанции 2 км по нормам ГТО. Техника торможения «плугом». Техника спусков		
39	Прохождение дистанции 3км в среднем темпе по рельефу местности		
40	Совершенствование спусков в разных стойках с последующим торможением «плугом», подъемов «ёлочкой», «лесенкой».		
41	Техника изученных ходов. Дистанция 2-3 км. Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки		
42	Техника поворота плугом вправо, влево при спусках с горки		
43	Спуски в разных стойках с последующим торможением «плугом», подъемы «ёлочкой», «лесенкой»		
44	Спуски в разных стойках с последующим торможением «плугом», подъемы «ёлочкой», «лесенкой»		
	III триместр. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (8 ЧАСОВ) + ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (16 ЧАСОВ) = 24 ЧАСА		
45	Вводный урок и инструктаж ТБ по спортивным играм. Строевая подготовка. Баскетбол. Правила игры. Инструктаж ТБ по баскетболу. Передачи мяча		

	от груди. Способы передвижения		
	Передвижение в защитной стойке. Ведение мяча с обводкой стоек. Остановка прыжком		
46	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча		
47	Техника ведения мяча змейкой. Техника броска с места от груди двумя руками		
48	Футбол. Техника ведения мяча с обводкой соперника. Удары по воротам		
49	Футбол. Остановка мяча. Ведение мяча носком стопы		
50	Вводный урок и инструктаж ТБ в спортивном зале. Строевая подготовка. Техника прыжка в высоту перешагиванием		
51	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча		
52	Прыжок в высоту с разбега на результат. Техника метания набивного мяча		
53	Прыжки на короткой скакалке на месте. Наклоны вперед из и.п. стоя до пола по нормам ГТО		
54	Переменный бег. Челночный бег 3x10м на результат. Круговая тренировка		
55	Переменный бег. Прыжки в длину с места по нормам ГТО		
56	Вводный урок и инструктаж ТБ на занятиях по легкой атлетике и площадке. Сведения о ВФСК ГТО. Строевая подготовка		
57	Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого старта. Техника бега с высокого старта. Футбол. Инструктаж ТБ. Ведение мяча с обводкой соперника. Удары по воротам		
58	Строевая подготовка. Техника бега на короткие дистанции. Футбол. Остановка мяча. Ведение мяча носком стопы. Вбрасывание мяча. Учебная игра		
59	Кроссовый бег. Спринтерский бег по дистанции 30м по подготовке к сдаче норм ГТО. Прыжки в длину с разбега		
60	Кроссовый бег. Спринтерский бег по дистанции 60м по нормам ГТО. Подтягивание на высокой перекладине		
61	Спринтерский бег по дистанции 100м по подготовке к сдаче норм ГТО. Прыжки в длину с разбега и с места		
62	Бег по дистанции 300/500м по подготовке к сдаче норм ГТО. Метание мяча с полного разбега на дальность		
63	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность с разбега по нормам ГТО		
64	Метание мяча с разбега. Бег на длинные дистанции		

	1000м по подготовке к сдаче норм ГТО. Упражнения на расслабление		
65	Бег по дистанции 400м по подготовке к сдаче норм ГТО. Подтягивание на высокой и низкой перекладинах		
66	Бег на длинные дистанции 1500м на результат. Упражнения на расслабление		
67-68	Переменный бег. Подтягивание на высокой и низкой перекладинах по нормам ГТО. Общефизическая подготовка		

Приложение №2

Контрольно-измерительные материалы
Нормативы комплекса ГТО - возрастная группа от 13 до 15 лет:

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак	Бронзовы й знак	Серебряны й 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
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	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	15

4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладоням и	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцам и 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.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –	18	25	30	18	25	30

	10 м (очки)						
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