**Учебные нормативы, контрольные упражнения**

**по физической культуре** обязательные для сдачи в течение года

**7 классы.**

**I четверть ,**

**Лёгкая атлетика:**

* Бег 30 метров,
* бег 60 метров,
* бег 500 метров (девушки) / 800 метров (юноши),
* бег 1000 метров,
* бег 1500 метров,
* челночный бег 3х10 м,
* прыжок в длину с места с двух ног,
* прыжок в длину с разбега,
* прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (результат, техника),
* метание малого мяча на дальность.

**Физическая подготовленность:**

* подтягивание на высокой (м) / низкой (д) перекладине;
* сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания)

**II четверть:**

**Гимнастика:**

* Кувырок вперёд в стойку на лопатках (мальчики)
* Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики)
* Кувырок назад в полушпагат (девочки)
* Мост из положения стоя, с помощью (девочки)
* Комбинация из изученных элементов

**Баскетбол:**

* «Ведение + 2 шага + бросок одной рукой в прыжке»
* Комбинация из освоенных элементов

**Физическая подготовленность:**

* «Пресс» за 1 минуту (и. п. - лёжа на спине, руки за головой в замок, ноги согнуты)
* Наклон вперёд

**III четверть:**

**Волейбол:**

* Верхняя передача
* Приём
* Нижняя подача

**Лыжная подготовка:**

**Теория – «Классификация лыжных ходов»**

* + Попеременный двухшажный ход
	+ Одновременный одношажный ход
	+ Подъём скользящим шагом
	+ Торможение и поворот «упором»

**Физическая подготовленность:**

* Метание медбола 1 кг (и. п. – сед ноги врозь, двумя руками из-за головы),
* подтягивание на высокой (м) / низкой (д) перекладине;
* сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания).

**IV четверть**

 **Лёгкая атлетика:**

* Бег 30 метров,
* бег 60 метров,
* бег 500 метров (девушки) / 800 метров (юноши),
* бег 1000 метров,
* бег 1500 метров,
* челночный бег 3х10 м,
* прыжок в длину с места с двух ног,
* прыжок в длину с разбега,
* прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (результат, техника),
* метание малого мяча на дальность.

 **Физическая подготовленность:**

* «Пресс» за 1 минуту (30 сек.) - (и. п. - лёжа на спине, руки за головой в замок, ноги согнуты)