**Стандарт лицеиста по физической культуре для 7 класса**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

* Знать основы истории развития физической культуры в России (СССР).
* Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* Знать особенности развития избранного вида спорта;
* Уметь управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* Владеть способами организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правилами использования спортивного инвентаря и оборудования, принципами создания простейших спортивных сооружений и площадок;
* Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
* Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* Знать основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления.
* Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств.

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

* Знать технику безопасности на уроках по легкой атлетике.
* Владеть техникой низкого старта.
* Демонстрировать технику спринтерско­го бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорени­ем от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.
* Демонстрировать технику длительного бега: бег в равномер­ном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.
* Демонстрировать технику прыжка в длину: прыжки в дли­ну с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».
* Владеть техникой метания малого мяча, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.
* Выполнять эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направ­ления, скорости, способа перемещения, бег с преодоле­нием препятствий и на местности, прыжки через пре­пятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

Баскетбол.

* Владеть техни­кой пере­движений, остановок, поворотов и стоек игрока.
* Уметь осуществлять ловлю и передачу мяча двумя рука­ми от груди и одной рукой от пле­ча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).
* Демонстрировать технику ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движе­нии по прямой, с изменением на­правления движения и скорости.
* Осуществлять ведение с пассивным со­противлением защитника ведущей и не ведущей рукой.
* Демонстрировать технику бросков мяча одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) с пассив­ным противодей­ствием. Макси­мальное расстоя­ние до корзины 4,8 м в прыжке.
* Осуществлять индивиду­альную технику защиты: перехват мяча.
* Демонстрировать комбинации из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок. Комбинация из освоенных элемен­тов техники перемещений.
* Владеть тактикой игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в на­падении и защите через «заслон».
* Играть по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

 Волейбол.

* Осуществлять технику пе­редвижений, остановок, поворотов и стойки игрока.
* Демонстрировать комбинации из освоенных элементов техники передви­жений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).
* Демонстрировать технику передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.
* Выполнять технику подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с рас­стояния 3—6 м от сетки.
* Выполнять технику прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
* Осуществлять владения мя­чом: комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар.
* Играть по упрощенным правилам ми­ни-волейбола.

Футбол.

* Демонстрировать технику передвижений, остановок, поворотов и стоек;
* Выполнять удары по мячу и остановку мяча;
* Владеть техникой ведения мяча, ударов по воротам;
* Осуществлять индивидуальную технику защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.
* Демонстрировать комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
* Демонстрировать тактику свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.
* Играть по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

**ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ**

* Выполнять строевые упражнения;
* Выполнять общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами;
* Выполнять комбинацию прыжков (не менее 9 элементов) на короткой и длинной скакалке на месте и в движении;
* Выполнять комбинацию из акробатических элементов (не менее 9 элементов);
* Выполнять танцевальную комбинацию на степ-платформах (не менее 9 элементов);
* Уметь выполнять лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах;
* Выполнять опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки: пры­жок ноги врозь (козел в шири­ну, высота 105-110 см).

**ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

* Выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком.
* Проходить с максимальной скоростью на лыжах 3 км.
* Демонстрировать технику попеременных и одновременных лыжных ходов.
* Демонстрировать технику подъема на склон «Ёлочкой».
* Выполнять спуски со склона в основной стойке.
* Демонстрировать торможение и поворот упором при спуске.

Физическая подготовленностьдолжна соответствовать, как минимум, уровню показателей развития основных фи­зических способностей:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| 1 | Бег 60 м с высокого старта  | 10,0 | 10,9 |
| 2 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (м) подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (д)  | 4 | 9 |
| 3 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | 30 | 25 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук |
| 5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 175 | 150 |
| 6 | Метание мяча весом 150гр.  | 30 | 18 |
| 7 | Бег на лыжах на 3 км. | 18.45 | 22.30 |
| 8 | Бег на 2 км. | 9.55 | 12.10 |