

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Лицей с кадетскими классами имени Г.С. Шагина»
города Вятские Поляны Кировской области

 УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Лицей с кадетскими
классами имени Г.С. Шагина» города
Вятские Поляны Кировской области
Е.Б. Сулова
Приказ № О-98 от 30.08.2023

Рабочая программа
по физической культуре
(углубленный уровень)
7 класс
на 2023-2024 учебный год

Автор - составитель:
Ананин Д.В.
учитель физической культуры

Вятские Поляны 2023

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура», предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования. Программа по физической культуре для 7 класса составлена на основе: примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год); с авторской программой В.И.Лях «Физическая культура 5-9 классы». – М.: Просвещение, 2011 год, с учетом рабочей программы воспитания лица.

Углубленное изучение физической культуры предполагает, прежде всего, наполнение курса проведением самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции, осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений овладение основным программным материалом на более высоком уровне. По программе углублённого изучения физической культуры, в рабочей программе увеличено количество часов на разделы: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Баскетбол», «Волейбол».

Рабочая программа составлена с учетом изучения предмета в объеме 3 часа в неделю, в год – 102 часа.

2. Планируемые результаты изучения учебного курса

Ученик, окончивший 7 класс, научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- раскрывать 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;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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.
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять тестовые упражнения на оценку 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 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 нарушений 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» (ГТО).
- выполнять технику – тактические действия национальных видов спорта.
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Период обучения	Количество контрольных тестовых заданий (5-9 классы)	Количество контрольных точек
1 четверть	1	1
2 четверть	1	1
3 четверть	1	1
4 четверть	1	1

3.Содержание основного общего образования по учебному предмету 7 класс (102 часа)

Знания о физической культуре. История и современное развитие физической культуры (изучается в ходе урока). Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическое культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требование техники безопасности и бережного отношения к природе. Физическая культура человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Режим дня, и его основное содержание, и правила планирования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Контроль и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требование безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (изучается в ходе урока). Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекция осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовки, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техника осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Оценка эффективности занятий физической культурой (в ходе урока)

Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников.

Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.

Физкультурно – оздоровительная деятельность. (изучается в ходе урока). Физкультурно – оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно – двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно – оздоровительная деятельность. (102 часа). Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). *Гимнастика с основами акробатики:* организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (у девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастики с элементами хореографии (девочки). *Легкая атлетика:* беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. *Спортивные игры:*

техничко – тактические действия и приёмы игры в футбол, мини – футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта*: техничко – тактические действия и правила. *Лыжная подготовка*: передвижение на лыжах разными способами. Подъёмы, спуски, повороты, торможения.)

Гимнастика с основами акробатики (15 часов)

Организующие команды и приемы: перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь. *Акробатические упражнения*: из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полу переворот назад в стойку на коленях. *Опорные прыжки*: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см). *Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне* (девочки): вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись. *Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине* (мальчики): висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в виси; поднимание прямых ног в виси. Смешанные висы; подтягивание из виси лежа (девочки). *Гимнастические упражнения прикладного характера*: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

Легкая атлетика (36 часов)

Бег: высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов. *Броски набивного мяча (2кг)*: двумя руками из-за головы, от груди, снизу-вверх- вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания. *Метание* малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. *Прыжки*: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой. *Упражнения прикладного характера*: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега; *Развитие скоростных и координационных способностей*: 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, метание различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность.

Спортивные игры: Баскетбол (15 часов) специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Тактика игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение (5:0) с изменением позиций; нападение быстрым прорывом (1:0); взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Овладение игрой: игра по правилам мини – баскетбола; игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол (18 часов) Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Техника приема и передачи мяча: передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над

собой и через сетку, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены. Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку с близкого расстояния. Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Техника владение мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика игры: тактика свободного нападения, позиционное нападения без изменений позиций игроков (6:0). Овладение игрой: игры пионербол с элементами волейбола, игра по упрощенным правилам мини – волейбола; игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Лыжная подготовка (18 часов) Российские лыжники на Олимпийских играх, виды лыжного спорта. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом, лыжный инвентарь, лыжные мази, парафин, правила соревнований по лыжным гонкам, основные средства восстановления. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленными на овладение техникой скользящего шага, одноопорного скольжения, согласование работы рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Техника спусков, подъёмов, торможение, повороты. Основные способы перемещения на лыжах: попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ходы; переход с попеременных ходов на одновременные. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад. Подъем «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»; спуск прямо и наискось в основной стойке, спуск прямо в низкой стойке. Торможение «плугом». Упражнения специальной физической и технической подготовки. *Упражнения прикладного характера:* повторное прохождение отрез до 300м – максимально, на лыжах ускорения до 20 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами, прохождение дистанции до 3 км.

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО (в ходе урока): Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Тематическое планирование создано с учетом рабочей программы воспитания лица. Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

Тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы	Количество часов	Примерные сроки, отводимые
-------	-------------------	------------------	----------------------------

			на освоение раздела(темы)
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков	Сентябрь
2	Легкая атлетика	36	Сентябрь-октябрь
3	Гимнастика с основами акробатики	15	Октябрь-январь
4	Баскетбол	15	Январь-март
5	Волейбол	18	Март
6	Лыжная подготовка	18	Май
7	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	В процессе уроков	В процессе уроков
Количество уроков в неделю		3	
Итого		102	

Поурочное планирование

Название раздела с указанием количества часов на его изучение Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика	15
Техника безопасности на уроках легкой атлетике, название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения	1
Специально беговые упражнения, прыжок в длину с места-тест.	1
Специально беговые упражнения, прыжок в длину с места-тест.	1
Отрезки на скорость. Прыжок в длину с разбега.	1
Равномерный медленный бег, эстафеты, высокий старт. Прыжок в длину с разбега.	1
Бег 60м, мини-футбол (ведение мяча, удары)	1
Бег 60м, мини-футбол (ведение мяча, удары)	1
Равномерный бег, метание мяча	1
Равномерный бег, метание мяча	1
Бег 1000м, метание мяча	1
Бег 1000м, метание мяча	1
Челночный бег 4x10м, эстафеты	1
Челночный бег 4x10м	1
Футбол, пионербол	1
Футбол, пионербол	1
Гимнастика с основами акробатики	15
Техника безопасности. на уроках гимнастики, страховка и помощь во время занятий	1
Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения в парах, кувырок вперед. Мальчики-перекладина. Махом одной и толчком другой подъем переворотом. Девочки брусья. Наскок прыжком в упор соскок с поворотом.	1
Общеразвивающие упражнения с палками, 2 кувырка вперед слитно. Мальчики-перекладина, Девочки-брусья.	1
Общеразвивающие упражнения со скакалкой, мост из положения стоя с поддержкой, висы и упоры	1

Кувырок вперед, стойка на лопатках кувырок назад; прыжки со скакалкой	1
Упражнения на гимнастической скамейке, мост с поддержкой, силовая работа	1
Упражнения на гимнастической скамейке, мост с поддержкой, силовая работа	1
Опорный прыжок, лазание по канату, соединение акробатические. упражнения	1
Опорный прыжок, лазание по канату, соединение акробатические упражнения	1
Лазанье по канату, опорный прыжок, силовая работа	1
Лазание по канату в 2 приема Простейшая полоса препятствий	1
Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений.	1
Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений	1
Мальчики-подтягивание в висе Девочки-поднимание ног	1
Полоса препятствий	1
Баскетбол	15
Техника безопасности при занятиях спортивными играми	1
Стойки игрока, перемещения в стойке, остановка двумя шагами и прыжком, повороты с мячом и без мяча	1
Стойки игрока, перемещения в стойке, остановка двумя шагами и прыжком, повороты с мячом и без мяча	1
Ловля и передача мяча в парах, квадрате, круге	1
Ловля и передача мяча в парах, квадрате, круге	1
Ведение мяча в разных стойках на месте, в движении, с изменением направления и скорости. Индивидуальная защита.	1
Ведение мяча в разных стойках на месте, в движении, с изменением направления и скорости. Индивидуальная защита.	1
Передачи двумя руками от груди приставными шагами (боком)	1
Броски мяча в корзину; вырывание и выбивание мяча. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»	1
Броски мяча в корзину; вырывание и выбивание мяча. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»	1

Бросок одной рукой от плеча с отскоком от щита. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»	1
Бросок одной рукой от плеча с отскоком от щита. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»	1
Ведение мяча, эстафеты	1
Игра по упрощенным правилам	1
Игра по упрощенным правилам	1
Лыжная подготовка	18
Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, - виды лыжного спорта, применение лыжных мазей	1
Попеременный двухшажный ход	1
Попеременный двухшажный ход	1
Скользкий шаг	1
Одновременный двухшажный ход	1
Попеременный двухшажный ход	1
Попеременный двухшажный ход	1
Одновременный двухшажный ход, прохождение дистанции-и 2 км	1
Одновременный двухшажный ход, прохождение дистанции-и 2 км	1
Дистанция 1 км	1
Одновременный одношажный ход	1
Спуск в средней и низкой стойке, подъем «елочкой», торможение и поворот упором	1
Спуск в средней и низкой стойке, подъем «елочкой», торможение и поворот упором	1
Прохождение дистанции 3,5 км	1
Дистанция 2 км	1
Игры-эстафеты на лыжах	1
Горная часть (спуск, торможение, подъем)	1
Игры-эстафеты на лыжах	1
Волейбол	18
Техника безопасности при занятиях спортивными, подвижными играми. Пионербол	1
Элементы волейбола: передачи мяча над собой	1
Элементы волейбола: передачи мяча над собой	1

Передачи мяча над собой, в парах	1
Передачи мяча над собой, в парах	1
Передачи мяча над собой, в парах	1
Передачи мяча над собой, в парах	1
Передачи мяча над собой	1
Передачи мяча в парах, сочетание передач	1
Передачи мяча в парах, сочетание передач	1
Прием мяча снизу. Сочетание передач.	1
Прием мяча снизу. Сочетание передач.	1
Нижняя прямая подача с 3х м через сетку.	1
Нижняя прямая подача с 3х м через сетку.	1
Игра по упрощенным правилам	1
Игра по упрощенным правилам	1
Игра в волейбол по упрощенным правилам игры	1
Игра в волейбол по упрощенным правилам игры	1
Легкая атлетика	21
Техника безопасности на уроках легкой атлетики, влияние упражнений на укрепление здоровья	1
Высокий старт, челночный бег. Прыжок в высоту с разбега.	1
Высокий старт, челночный бег. Прыжок в высоту с разбега.	1
Эстафеты, челночный бег 4х10м	1
Челночный бег 6х10м	1
Прыжки в высоту с разбега	1
Прыжки в высоту с разбега	1
Бег 60м, метание мяча	1
Бег 60м, метание мяча	1
Равномерный бег, мини-футбол	1
Бег 1000м	1
Бег 1000м	1
Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 8- 10 м	1
Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 8- 10 м	1
Бег 1500м. Футбол, пионербол	1

Бег 1500м. Футбол, пионербол	1
Метание мяча с разбега	1
Метание мяча с разбега	1
Организация и проведение пеших походов	1
Футбол, пионербол	1
Футбол, пионербол	1

Контрольные тестовые задания (контрольные точки)

1 четверть – Бег 30 метров

2 четверть – Мальчики- Подтягивание на высокой перекладине, Девочки – Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

3 четверть - Лыжные гонки 1000 метров

4 четверть – Бег 1000 метров

Контрольные тестовые задания (контрольные точки) для освобожденных от физических нагрузок

1 четверть – Реферат на тему: «Легкая атлетика»

2 четверть – Презентация на тему: «Баскетбол»

3 четверть – Реферат на тему: «Зимние виды спорта»

4 четверть – Составление кроссворда на тему : «Олимпийские игры»

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.8	5.4	5.0	6.0	5.8	5.4
Бег 60 метров	10.0	9.7	8.7	10.9	10.6	9.6
Бег 1000 метров	5.0	4.30	4.15	5.30	5.00	4.40
Бег 2000 метров	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
Челночный бег 3*10м	9.2	8.7	8.2	9.6	9.2	8.8
Прыжки в длину с места	175	185	220	150	155	175
Прыжки в длину с разбега	3.30	3.50	3.90	2.80	2.90	3.30

Прыжки в высоту	90	100	110	80	90	100
Прыжки через скакалку за 1 минуту	35	55	65	45	65	75
Метание мяча	30	35	40	18	21	26
Подтягивание на высокой перекладине	4	6	10	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				9	11	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	15	20	25	7	9	15
гибкость	3	6	10	4	7	12
Поднимание туловища из положения лежа (за 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
Поднимание туловища из положения лежа (за 30 сек.)	20	24	28	18	22	26
Лыжные гонки 1000метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 метров		без	учета	времени		

5.Список использованной литературы

Литература для учителя

1. Матвеев А.П. Физическая культура. 7 класс: учеб. Для общеобразовательных учреждений/ А.П. Матвеев, «Просвещение». – М, 2012 г.
2. Лях В.И., Зданевич А. Л. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классы. - Москва. Просвещение. 2008 г.
3. Лях В. И., Мейксон Г. Б. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2021 г.
4. Литвинов Е.И., Вилянский М. Я. Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, *Просвещение*, 2006г.
5. А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ- Москва, Радио–связь, 2006 г.
6. Примерные рабочая программа основного общего образования. Москва, 2021 г. Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс»

7. Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс»

Литература для учащихся

8. В. И. Лях, А. А. Зданевич «Физическая культура, 5-7 класс», Москва, «Просвещение», 2006

Оборудование по физической культуре:

1. Перекладина гимнастическая
2. Канат для лазанья с механизмом крепления
3. Мост гимнастический подкидной
4. Скамейка гимнастическая жесткая
5. Скамейка гимнастическая мягкая
6. Гантели наборные
7. Маты гимнастические
8. Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)
9. Мяч малый (теннисный)
10. Скакалка гимнастическая
11. Мяч малый (мягкий)
12. Палка гимнастическая
13. Обруч гимнастический
14. планка для прыжков в высоту
15. Стойки для прыжков в высоту
16. Флажки разметочные на опоре
17. Рулетка измерительная (10 м, 50 м)
18. Номера нагрудные
19. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
20. Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
21. Мячи баскетбольные
22. Стойки волейбольные универсальные
23. Сетка волейбольная
24. Мячи волейбольные
25. Мячи футбольные
26. Компрессор для накачивания мячей
27. Легкоатлетическая дорожка
28. Игровое поле для футбола (мини-футбола)
29. Полоса препятствий
30. Лыжная трасса
31. С небольшими отлогими склонами
32. Стенка гимнастическая

Медиаресурсы:

1. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». Ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте. Каталог интернет-ресурсов, Отраслевой банк данных, Спортивный фотобанк, Календарь региональных мероприятий , Государственные и общественные спортивные организации. Предусмотрен поиск органов управления физической культурой и спортом зарубежных стран, <http://www.infosport.ru>

2. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры".
<http://www.teoriya.ru/journals/>.
3. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/>
4. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/>

Приложение

Контрольная точка №1 Тест по теме «Гимнастика»

1. Как называется вид строя, когда учащиеся стоят в затылок?

а - линия; б - шеренга; в - колонна;

2. Как называется расстояние между учащимися, когда они стоят шеренгу?

а - дистанция; б - интервал; в – глубина.

3. Чтобы избежать нарушения осанки надо

а - носить сумку в одной и той же руке;

б - сидеть на стуле опираясь на край;

в - укреплять мускулатуру тела;

4. Художественная гимнастика это

а - женский вид спорта;

б - мужской вид спорта;

в - мужской и женский вид спорта;

5. Что проверяется при выполнении наклона вперёд из положения сидя?

а - ловкость; б - гибкость; в - сила;

6. Как определить длину скакалки?

а - встать на скакалку ногами, ручки на уровне груди;

б - встать на скакалку ногами, ручки на уровне пояса;

в - встать на скакалку двумя ногами, руки согнуть в локтях под прямым углом и отвести в стороны;

7. Во время выполнения кувырка вперёд голову надо ставить

а - на лоб; б - на затылок; в - на макушку;

8. Прыжок называется опорным, потому, что

а - выполняешь прыжок с разбега; б - опираешься руками о снаряд;

в - отталкиваешься двумя ногами;

9. Обувь для занятий гимнастикой называется

а - кроссовки; б - чешки; в - тапки;

4. Сколько времени после свистка судьи дается на выполнение подачи?

- А) 3 секунды Б) 5 секунд В) 8 секунд Г) 10 секунд

5. Сколько времени дается на перерыв между партиями?

- А) 30 сек. Б) 1 мин. В) 3 мин. Г) 5 мин.

6. Игрок либеро является.....

- А) игроком нападения Б) подающим игроком В) игроком защиты

7. Волейбол, в переводе с английского это -

- А) «мяч над сеткой» Б) «игра в мяч руками» В) «парящий мяч»

8. Назовите способы передач.

- а) одной рукой снизу; б) снизу и сверху двумя руками; в) одной рукой сверху

9. Что означает слово «волейбол».

- а) мяч в воздухе; б) мяч в корзине; в) мяч ногой

10. Как выполняется переход команды на площадке?

- а) против часовой; б) по часовой; в) по горизонтали

Контрольная точка №4 Тест по теме «Легкая атлетика»

1. Как традиционно называют легкую атлетику?

- А) «царица полей» В) «королева спорта»
Б) «царица наук» Г) «королева без королевства»

2. Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?

- А) эстафетный бег В) фристайл
Б) метание копья Г) марафонский бег

3. Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?

- А) только один В) не больше трех
Б) не больше двух Г) не имеет значения

4. Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?

- А) одна Б) две В) три Г) четыре

5. Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»?

- А) бег Б) прыжки в длину В) прыжки в высоту Г) метание молота

6. СПРИНТ – это...?

- А) судья на старте В) бег на длинные дистанции
Б) бег на короткие дистанции Г) метание мяча

7) Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?

- А) лечь отдохнуть В) выпить как можно больше воды
Б) перейти на ходьбу до восстановления дыхания Г) плотно поесть

8) Назовите фазы прыжка в длину с разбега:

- А) разбег, отталкивание, полет, приземление В) разбег, подпрыгивание, приземление

Б) толчок, подпрыгивание, полет, приземление Г) разбег, толчок, приземление

9) Назовите фазы прыжка в высоту:

А) разбег, отталкивание, перелет через планку, приземление

Б) разбег, подготовка к отталкиванию, переход через планку, приземление

В) пробежка, толчок, перепрыгивание через планку, падение на маты

Г) разбег, апробация прыжка, отталкивание, приземление

10) Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?

А) При плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

Б) Снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.

В) Во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку.

Г) После занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.