

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Новоатъяловская средняя общеобразовательная школа»
ул. Школьная, д. 20, с. Новоатъялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050
тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: novoat_school@inbox.ru
ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА:
на заседании методического совета
МАОУ «Новоатъяловская СОШ»
протокол № 1 от 31.08.2022

УТВЕРЖДЕНА:
приказом № 222-од от 31.08.2022
директор школы
Ф. Ф. Исхакова



Рабочая программа по учебному предмету

«физическая культура»

7 класс

(основное общее)

Составитель РП:

Ишбулатова Гульшат Наиловна,

учитель физической культуры

2022

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизм, уважение к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение 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;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

Выпускник 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 действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник 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 адаптивной 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;

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Успехи российских самбистов на международной арене. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

Способы физкультурной деятельности.

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта). Ведение дневника по физкультурной деятельности.

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висячем и упорном положении, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Спортивные игры.

«Футбол».

Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг

футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

Раздел «Баскетбол».

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий.

Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры – задания. Двусторонняя игра.

Гимнастика:

Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения. Наклоны вперед стоя на гимнастической скамье, подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Легкая атлетика.

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперед и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса Готов к труду и обороне.

Лыжная подготовка.

Скользкий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двушажный и четырехшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками

(с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.

Игры: «лидерование», «сороконожка на лыжах», «догони», соревнование-эстафеты «слалом на равнине», эстафеты.

Все это так же способствует подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне ГТО.

Поурочное планирование

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	Легкая атлетика . Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетики. Предупреждение травматизма и оказание первой медицинской помощи.	1
2	Влияние занятий легкой атлетикой на организм. Спринтерский бег. Техника низкого старта	1
3	Спринтерский бег, Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов ВСФК ГТО. Бег 30 метров. РК Олимпийские игры в древности и современности Олимпийское движение в России. Современные	1

	Олимпийские игры.	
4	Спринтерский бег Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов ВСФК ГТО Бег 60 метров. РК Игра «Русская лапта»	1
5	Спринтерский бег Прыжок в длину с разбега способом «согну ноги» с 7-8 шагов	1
6	Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов ВСФК ГТО Прыжок в длину с разбега способом «согну ноги» с 7-8 шагов РК Игра «Русская лапта	1
7	Эстафетный бег. РК Вклад тюменских спортсменов на олимпийских играх.	1
8	Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов ВСФК ГТО Метание малого мяча весом 150 г на дальность. Кросс по слабопересечённой местности	1
9	Метание малого мяча на дальность. Кросс по слабопересечённой местности	1
10	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Кросс по слабопересечённой местности	1
11	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов ВСФК ГТО Бег 2000 метров	1
12	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов ВСФК ГТО. Бег 2000 метров	1
13	Волейбол. Инструктаж о технике безопасности на занятиях спортигр. РК. История развития волейбола. Технические элементы волейбола	1
14	История возникновения и развития игры волейбол.	1
15	Прием мяча сверху и снизу. Нижняя прямая подача	1
16	Прием мяча сверху и снизу. Нижняя прямая подача	1
17	Прием мяча сверху и снизу. Нижняя прямая подача	1
18	Боковая прямая подача. Прием мяча с подачи Отбивание мяча кулаком через сетку	1
19	Боковая прямая подача. Прием мяча с подачи Отбивание мяча кулаком через сетку	1
20	Боковая прямая подача. Прием мяча с подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
21	Учебная игра в волейбол Совершенствование технических элементов.	1
22	Взаимодействие игроков в команде. Учебная игра. ВП Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	1

23	Учебная игра волейбол. Правила соревнований.	1
24	Учебная игра волейбол Правила соревнований.	1
25	Гимнастика. Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастики. История развития гимнастики.. Основные правила соревнований Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, Строевые упражнения.	1
26	Акробатические упражнения. Висы и упоры.	1
27	Акробатические упражнения. Висы и упоры.	1
28	Акробатические упражнения. Висы и упоры. Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов ВСФК ГТО Подтягивание в висе. Сгибание и разгибание рук.	1
29	Акробатические упражнения. Висы и упоры. Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов ВСФК ГТО Поднимание туловища. Наклон туловища стоя на гимнастической скамейке.	1
30	Акробатические упражнения. Висы и упоры. Лазание по канату Преодоление полосы препятствий.	1
31	Опорные прыжки. Прыжок через козла согну ноги , прыжок через козла боком. Акробатические упражнения. Приемы самозащиты самостраховки Преодоление полосы препятствий.	1
32	Опорные прыжки. Прыжок через козла согну ноги , прыжок через козла боком Акробатические упражнения. Приемы самозащиты и самостраховки.	1
33	Опорные прыжки. Прыжок через козла согну ноги , прыжок через козла боком. Акробатические упражнения. Приемы самозащиты и самостраховки	1
34	Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. РК. Тюменские лыжники и биатлонисты на олимпийских играх.	1

35	Попеременный двухшажный ход	1
36	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км	1
37	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении	1
38	Попеременный двухшажный ход. Подъем в гору скользящим шагом	1
39	Одновременный одношажный ход. РК Игра «Гонка с выбыванием»	1
40	Одновременный одношажный ход ВП Лыжня России	1
41	Подъем «полуелочкой». Спуски с горы. РК Игра «С горки на горку» Преодоление бугров и впадин	1
42	Подъем «полуелочкой». Спуски с горы. Преодоление бугров и впадин Техника торможения и поворота упором	1
43	Техника преодоления бугров и впадин. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
44	Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов ВСФК ГТО Прохождение дистанции 3 и 5 км	1
45	Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов ВСФК ГТО Прохождение дистанции 3 и 5 км	1
46	Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Основные правила проведения соревнований	1
47	Бег с изменением направления и скорости. Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствия.	1
48	Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча с отскоком от пола. Передача при встречном движении.	1
49	Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Бросок мяча по кольцу после ведения.	1
50	Вырывание и выбивание мяча.	1
51	Вырывание и выбивание мяча.	1
52	Ведение мяча в в низкой стойке Штрафной бросок.	1
53	Учебная игра в баскетбол. Правила судейства.	1

54	Учебная игра в баскетбол. Жесты судьи.	1
55	Учебная игра баскетбол. Правила проведения соревнований	1
56	Футбол. Инструктаж по технике безопасности во время занятий.	1
57	Удары по катящемуся мячу. Удары пор воротам.	1
58	Ведение мяча в различных направлениях.	1
59	Двусторонняя игра в мини-футбол.	1
60	Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетики. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	1
61	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса Готов к труду и обороне. Прыжок в длину с разбега.	1
62	Прыжок в длину с разбега. Сдача норматива ГТО Бег 60 метров	1
63	Бег на средние дистанции. Метание мяча на дальность	1
64	Бег на средние дистанции. Сдача норматива ГТО Метание мяча на дальность	1
65	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Странички истории.	1
66	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Кросс по пересеченной местности.	1
67	Сдача нормативов ГТО. Кросс по пересеченной местности 3000 метров ВП «На Родину героя!» - легкоатлетический пробег	1
68	Составление плана самостоятельных занятий. Приемы самоконтроля. Дозирование нагрузки.	1
		68 часов

**Виды испытаний (тесты) и нормативы
7 класс**

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	7,8	8,3	8,4+	8.2	8,7	8,8+
2	Бег 30 м, секунд	5,0	5.8	5.9+	5.2	5,9	6.0+
3	Прыжок в длину с разбега	380	291	290-	350	241	240-
4	Бег 60 м, секунд	9,4	10,6	10,7+	9,8	11,0	11,1+
5	Бег 300м, минут, сек	0,56	1,11	1,12+	1,01	1,15	1,16+
6	Бег 1000м минут, сек	4,20	6,15	6,16+	5,00	7,00	7,01+
7	Бег 1500 м минут, сек	7,00	7,50	7,51+	7,30	8,29	8,30+
8	Бег на лыжах 2000 м, мин	13.00	14,30	14.29+	14.00	14.59	15.00+

9	Прыжки в длину с места	195	1600	159-	182	145	144-
10	Подтягивание на высокой перекладине юноши, на низкой девочки, раз	10	6	5-	16	8	7-
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
12	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
13	Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа	24	14	13-	17	12	11-
14	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
15	Прыжок в высоту с разбега	125	105	100-	115	95	90-
16	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	105	95	94-	120	105	104-
17	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	60	40	39-	65	46	45-
18	Метание 150гр. мяча на дальность м. с разбега	39	26	25-	26	18	17-

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ