

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ОНЛАЙН-ШКОЛА «ТОЧКА ЗНАНИЙ»**

Утверждена
Приказом Генерального директора
ООО «Точка знаний»
№ 20 от «25» августа 2026 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Курс по физической культуре для 7 класса»
(трудоемкость 69 ак.ч.)**

Разработчик:
Нестерова Анастасия Андреевна,
преподаватель дополнительного образования

Возраст: дети (12–13 лет)
Срок освоения: 9 месяцев

Краснодар, 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Направленность.	3
1.3. Актуальность программы	3
1.4. Цели и задачи программы	3
1.5. Категория обучающихся.	3
1.6. Форма обучения и сроки освоения	4
1.7. Форма организации образовательной деятельности.	4
1.8. Документ, выдаваемый после завершения обучения.	4
2. Содержание программы	5
2.1 Календарный учебный график	5
2.2. Учебно-тематический план	5
2.3. Содержание программы	6
2.4. Кадровое обеспечение	8
2.5. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы	8
2.6. Форма аттестации и оценочные материалы	9
2.7. Список рекомендованной литературы	12
2.8. Список использованной литературы	13
2.8.1. Электронные ресурсы	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Курс по физической культуре для 7 класса» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)».

Программа направлена на изучение основ физического развития, интегрирующего знания о здоровье, двигательной активности и укреплении иммунитета. В 7 классе продолжается физическое воспитание учащихся в основной школе. Программа учитывает возрастные и психофизические особенности подростков 12–13 лет: активный рост, гормональная перестройка, формирование осанки, развитие координации и выносливости, начало полового созревания. Учащиеся углубляют знания об истории олимпизма в России, технике безопасности, осваивают новые двигательные действия: степ-аэробику, комбинации на гимнастическом бревне, сложные лыжные спуски и подъёмы, а также учатся выполнять упражнения для коррекции телосложения и профилактики нарушений осанки. Занятия направлены на укрепление здоровья, формирование устойчивого интереса к физической культуре и подготовку к выполнению нормативов ГТО.

1.2. Направленность: программа имеет физкультурно-спортивную и оздоровительную направленность. Она направлена на:

- формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств,
- укрепление здоровья и приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом через доступные и увлекательные формы двигательной активности,
- на подготовку к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.3. Актуальность программы: обусловлена необходимостью формирования у учащихся 7 класса устойчивого интереса к физической культуре и здоровому образу жизни. В подростковом возрасте происходят значительные изменения в организме: активный рост, гормональная перестройка, формирование осанки, повышенная утомляемость. В этот период особенно важно обеспечить достаточную двигательную активность, чтобы предотвратить нарушения осанки, гиподинамию и другие проблемы со здоровьем. Программа помогает решить эти задачи через доступные и интересные занятия, которые развивают физические качества, укрепляют здоровье и формируют полезные привычки. Освоение новых видов двигательной деятельности (степ-аэробика, гимнастическое бревно, сложные лыжные спуски) и элементов спортивных игр делает занятия разнообразными и увлекательными, способствует социализации и командному взаимодействию.

1.4. Цели и задачи Программы:

Цель программы:

формирование у обучающихся 7 класса основ здорового образа жизни и устойчивого интереса к занятиям физической культурой, развитие физических качеств и двигательных навыков через обучающую, игровую и соревновательную деятельность, укрепление здоровья, улучшение осанки и

повышение защитных сил организма, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) IV ступени.

Задачи программы:

- Расширить знания учащихся об истоках развития олимпизма в России, олимпийском движении в СССР и современной России.
- Сформировать представление о воспитании качеств личности на занятиях физической культурой и спортом.
- Обучить правилам техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.
- Обучить упражнениям для коррекции телосложения и профилактики нарушений осанки.
- Совершенствовать двигательные действия: акробатические комбинации, лазание по канату, степ-аэробику, комбинации на гимнастическом бревне, лыжные спуски и подъёмы различной крутизны, легкоатлетические прыжки и метание.
- Развить физические качества: силу, выносливость, гибкость, быстроту, ловкость и координацию.
- Сформировать навыки работы в команде и взаимодействия в спортивных играх.
- Воспитать интерес к здоровому образу жизни и положительное отношение к занятиям физической культурой.
- Обучить правилам выполнения нормативов комплекса ГТО (IV ступени).

1.5. Категория обучающихся: к освоению дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы допускаются учащиеся 7 класса в возрасте от 12 до 13 лет.

В результате изучения курса обучающиеся должны уметь:

- Рассказывать об истоках развития олимпизма в России, олимпийском движении в СССР и современной России.
- Объяснять значение воспитания качеств личности на занятиях физической культурой и спортом.
- Соблюдать правила техники безопасности и гигиены мест занятий.
- Выполнять упражнения для коррекции телосложения и профилактики нарушений осанки.
- Выполнять акробатические комбинации из 4–5 элементов.
- Лазать по канату в два-три приёма.
- Выполнять комплекс упражнений степ-аэробики.
- Выполнять комбинацию на гимнастическом бревне.
- Передвигаться на лыжах, выполнять спуски и подъёмы различной крутизны, торможение и повороты на склоне.
- Выполнять прыжки с разбега в высоту и длину.
- Выполнять технические действия в спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол).
- Соблюдать правила техники безопасности на занятиях.
- Выполнять нормативы ГТО IV ступени.

1.6. Форма обучения и сроки освоения:

Программа реализуется исключительно с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения заочной форме.

Сроки освоения программы – **9 месяцев.**

Лекционные занятия онлайн (вебинар) – **34 ак. ч.**

Самостоятельная работа – **35 ак. ч.**

Итоговая аттестация (тестирование) – **1 ак.ч.**

Период обучения и режим занятий:

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

1.7. Форма организации образовательной деятельности: групповая.

1.8. Документ, выдаваемый после завершения обучения: сертификат об обучении.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа включает: 34 урока и итоговый тест.

Перечень, трудоемкость, последовательность и распределение уроков, формы промежуточной аттестации слушателей определяются учебным (тематическим) планом.

Содержание каждого урока включает лекционный и практический материал.

2.1 Календарный учебный график

Общая учебная нагрузка – 69 дней								
1 месяц	2 месяц	3 месяц	4 месяц	5 месяц	6 месяц	7 месяц	8 месяц	9 месяц
ЛЗ, СР	ЛЗ, СР	ЛЗ, СР	ЛЗ, СР	ЛЗ, СР	ЛЗ, СР	ЛЗ, СР	ЛЗ, СР	ЛЗ, СР, ИА

ЛЗ – лекционные занятия

СР – самостоятельная работа

ИА – итоговая аттестация

2.2. Учебный план

№ п/п	Название модуля	Количество часов			
		Всего ак.ч.	Лекционные занятия онлайн (видеоурок/веб инар) ак.ч.	Самостояте льная работа ак.ч.	Форма проверки
1.	Модуль №1: Знания физической культуре	12	6	6	ТК
2.	Модуль №2: Гимнастика	14	7	7	ТК
3.	Модуль №3: Лыжная подготовка	2	1	1	
4.	Модуль №4: Лёгкая атлетика	10	5	5	ТК
5.	Модуль №5: Спортивные игры	12	6	6	ТК

6.	Модуль №6: Подготовка к выполнению нормативов ГТО	14	7	7	ТК
7.	Модуль №7: Контроль и тестирование ГТО	4	2	2	ТК
	Итоговая аттестация	1	0	1	Тестирование
	ИТОГО	69	34	35	

ТК – текущий контроль

2.3. Рабочая программа

Модуль №1

Урок №1. Истоки развития олимпизма в России

Как зарождалось олимпийское движение в России. Первые российские олимпийцы. Участие России в Олимпийских играх до революции. Российские спортсмены на первых Олимпийских играх. Значение олимпизма для развития спорта в России. Традиции и достижения российского спорта.

Урок №2. Олимпийское движение в СССР и современной России

Олимпийское движение в Советском Союзе. Первое участие СССР в Олимпийских играх (1952, Хельсинки). Олимпийские победы советских спортсменов. Олимпийские игры в Москве 1980 года. Олимпийское движение в современной России. Олимпийские игры в Сочи 2014 года. Российские олимпийские чемпионы. Значение олимпийского движения для страны.

Урок №3. Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом

Как спорт помогает воспитывать характер. Какие качества развиваются на занятиях физической культурой: дисциплина, ответственность, целеустремлённость, настойчивость, умение работать в команде, уважение к соперникам, сила воли. Как спорт помогает справляться с трудностями и добиваться целей. Примеры из жизни известных спортсменов.

Урок №4. Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями

Правила техники безопасности на занятиях физической культурой. Гигиена мест занятий: спортивный зал, стадион, бассейн, лыжная трасса. Требования к спортивной одежде и обуви. Правила поведения в спортивных сооружениях. Как избежать травм на разных видах занятий. Ответственность за соблюдение правил безопасности.

Урок №5. Упражнения для коррекции телосложения

Что такое телосложение. Типы телосложения и их особенности. Какие упражнения помогают скорректировать телосложение. Упражнения для развития мышц разных групп. Упражнения для

формирования правильной осанки. Упражнения для снижения массы тела. Как правильно подбирать упражнения для коррекции телосложения. Режим питания и физической активности.

Урок №6. Упражнения для профилактики нарушения осанки

Что такое осанка. Причины нарушения осанки у подростков: неправильная посадка, ношение тяжестей, слабые мышцы спины. Упражнения для укрепления мышц спины, плечевого пояса и брюшного пресса. Упражнения для формирования правильной осанки. Как правильно сидеть за партой и компьютером. Как носить рюкзак. Самоконтроль осанки.

Модуль №2

Урок №7. Упражнения на развитие равновесия

Что такое равновесие и зачем его развивать. Упражнения для развития равновесия: стойка на одной ноге с разными положениями рук, ходьба по линии, повороты на месте, упражнения на гимнастической скамейке, стойка на руках (с поддержкой). Как равновесие помогает в спорте и жизни. Правила безопасности. Отслеживание прогресса.

Урок №8. Акробатические упражнения

Повторение и совершенствование акробатических упражнений: кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках, «мост», перекувы. Освоение новых элементов. Правила безопасности. Как улучшить технику выполнения.

Урок №9. Акробатические комбинации

Что такое акробатическая комбинация. Составление и выполнение комбинации из 4–5 элементов. Связка элементов. Правила безопасности. Как оценивается техника выполнения. Тренировка комбинации.

Урок №10. Лазание по канату

Техника лазания по канату. Основные способы: в три приёма, в два приёма. Техника хвата, работа ног, способы спуска. Правила безопасности при лазании по канату. Упражнения для подготовки к лазанию по канату: укрепление мышц рук, плечевого пояса и спины. Типичные ошибки и способы их исправления.

Урок №11. Комплекс упражнений степ-аэробики

Что такое степ-аэробика. Основные шаги степ-аэробики. Как степ-аэробика развивает координацию, выносливость и чувство ритма. Правила безопасности при занятиях степ-аэробикой. Составление простых комбинаций.

Урок №12. Упражнения на развитие гибкости

Что такое гибкость и зачем её развивать. Упражнения для развития гибкости: наклоны вперёд, назад, в стороны, складка, шпагат, выпады, мостик, упражнения с гимнастической палкой. Как правильно выполнять упражнения на гибкость. Правила безопасности. Как отслеживать прогресс.

Урок №13. Комбинация на гимнастическом бревне

Техника выполнения упражнений на гимнастическом бревне. Основные элементы: ходьба, повороты, равновесие на одной ноге, прыжки, соскок. Правила безопасности при работе на бревне. Как развивать чувство равновесия и координацию. Составление простой комбинации на бревне.

Модуль №3

Урок №14. Спуски и подъёмы различной крутизны. Торможение и повороты на склоне

Техника спусков с пологих и крутых склонов в высокой, средней и низкой стойке. Подъёмы на склон различной крутизны: «ёлочкой», «лесенкой», скользящим шагом. Торможение «плугом» и «упором». Повороты на склоне переступанием и махом. Правила безопасности при спусках и подъёмах.

Модуль №4

Урок №15. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег.

Техника бега на короткие (60 м, 100 м) и средние дистанции (1000 м, 1500 м). Правила выполнения нормативов ГТО для IV ступени. Подготовка к выполнению беговых нормативов: разминка, старт, бег по дистанции, финиш. Как улучшить свои результаты. Типичные ошибки и способы их исправления.

Урок №16. Упражнения на развитие выносливости

Что такое выносливость и зачем её развивать. Упражнения для развития выносливости. Как правильно дозировать нагрузку для развития выносливости. Правила безопасности. Отслеживание прогресса.

Урок №17. Прыжки с разбега в высоту

Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Фазы прыжка: разбег, отталкивание, переход через планку, приземление. Подводящие упражнения для освоения техники. Как развить прыгучесть. Правила безопасности. Типичные ошибки и способы их исправления.

Урок №18. Прыжки с разбега в длину

Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Фазы прыжка: разбег, отталкивание, полёт, приземление. Подводящие упражнения для освоения техники. Как развить прыгучесть. Правила безопасности. Типичные ошибки и способы их исправления.

Урок №19. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание.

Техника метания малого мяча (150 г) на дальность. Техника метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши) - ознакомление. Правила выполнения нормативов ГТО для IV ступени. Как увеличить дальность и точность броска. Подводящие упражнения. Типичные ошибки.

Модуль №5

Урок №20. Спортивная игра «Футбол»

Правила игры в футбол. Техника ведения мяча, остановки мяча, ударов по мячу, передач. Тактические действия в нападении и защите. Правила безопасности в футболе. Игровые упражнения.

Урок №21. Упражнения из игры футбол

Совершенствование техники игры в футбол. Упражнения: ведение мяча «змейкой», удар по неподвижному и катящемуся мячу, передача мяча в движении, остановка мяча, обводка соперника. Игровые упражнения. Тактические действия в команде.

Урок №22. Спортивная игра «Баскетбол»

Правила игры в баскетбол. Техника ведения мяча на месте и в движении, передач двумя руками от груди и с отскоком, ловли мяча, броска мяча в корзину с места и в движении. Правила безопасности в баскетболе. Игровые упражнения.

Урок №23. Упражнения из игры баскетбол

Совершенствование техники игры в баскетбол. Упражнения: ведение мяча с изменением скорости и направления, передача мяча в движении, бросок мяча в корзину после ведения, перехват мяча, штрафные броски. Тактические действия в команде. Игровые упражнения.

Урок №24. Спортивная игра «Волейбол»

Правила игры в волейбол. Техника верхней и нижней передачи мяча, приёма мяча снизу, прямой нижней подачи, нападающего удара. Правила безопасности в волейболе. Игровые упражнения.

Урок №25. Круговая тренировка

Что такое круговая тренировка. Чередование упражнений на разные группы мышц. Примеры круговых тренировок для развития силы, выносливости и координации. Как правильно выполнять упражнения в круговой тренировке. Составление своей круговой тренировки.

Модуль №6

Урок №26. История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов IV ступени.

История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в СССР и современной России. Возрождение ГТО в 2014 году. Нормативы IV ступени (для учащихся 12-13 лет). Правила выполнения испытаний. Как подготовиться к сдаче нормативов. Значение ГТО для здоровья и будущей профессиональной деятельности.

Урок №27. Первая помощь при травмах

Какие травмы бывают на уроках физкультуры: ушибы, растяжения, вывихи, переломы, ссадины. Как оказывать первую помощь при ушибах: холод, покой. Как оказывать первую помощь при растяжениях: фиксация, холод. Что делать при вывихах: фиксация, вызов врача. Что делать при переломах: иммобилизация, вызов скорой помощи. Что делать при ссадинах: промывание, обработка. Когда нужно вызывать скорую помощь.

Урок №28. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперёд из положения стоя

Техника выполнения наклона вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (IV ступень). Правила выполнения норматива ГТО. Как развивать гибкость для успешного выполнения упражнения. Типичные ошибки и способы их исправления.

Урок №29. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа на спине

Техника выполнения упражнения: поднимание туловища из положения лёжа на спине (пресс) за 1 минуту. Правила выполнения норматива ГТО. Как укрепить мышцы живота для успешного выполнения упражнения. Типичные ошибки.

Урок №30. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

Техника выполнения упражнения: отжимания от пола (девочки — с колен). Правила выполнения норматива ГТО. Как укрепить мышцы рук и плечевого пояса для успешного выполнения упражнения. Типичные ошибки.

Урок №31. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Техника выполнения прыжка в длину с места: исходное положение, замах рук, толчок ногами, полёт, приземление. Правила выполнения норматива ГТО. Как развить прыгучесть. Типичные ошибки.

Урок №32. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см – девочки

Техника выполнения подтягивания из виса на высокой перекладине (мальчики). Техника выполнения подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девочки). Правила выполнения нормативов ГТО. Как укрепить мышцы рук и спины. Типичные ошибки.

Модуль №7

Урок №33. Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) IV ступени)

Повторение правил выполнения всех нормативов ГТО для IV ступени. Комплексное тестирование по всем изученным нормативам. Оценка своей физической подготовленности. Анализ результатов: что получилось, над чем ещё нужно работать. Спортивный праздник. Подведение итогов.

Урок №34. Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) IV ступени)

Закрепление навыков выполнения всех нормативов ГТО. Повторное тестирование. Улучшение своих результатов. Спортивный праздник. Вручение сертификатов и наград (виртуальных значков) участникам. Подведение итогов и планирование дальнейших занятий.

Итоговая аттестация: тестирование.

2.4. Кадровое обеспечение

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими высшее профессиональное образование и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам, в рамках изучаемого цикла.

2.5. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы

ООО «ТОЧКА ЗНАНИЙ» располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, итоговой аттестации слушателей, предусмотренных учебным планом:

Место работы преподавателя	✓ Стол компьютерный/письменный 120x60 - 1шт ✓ Кресло ARDOR GAMING Gun Shield 10B - 1шт ✓ ИБП Dexr IEC Plus LCD 3000VA - 1шт; ✓ Переходник от ИБП к сетевому фильтру - 1 шт, ✓ Сетевой фильтр с USB разъемами - 1шт ✓ Софтбокс 50x70 600BT - 1шт ✓ Лампа студийная для софтбокса 135W E27 5500K, ✓ Холодный белый свет, 135 Вт, Люминесцентная (энергосберегающая) - 4шт (запасные); ✓ Предохранители в софтбокс 3- 5А, 250V - 5 штук; ✓ Монитор 21.45" DEXP DF22N2 черный - 1шт; ✓ Микрофон петличный BOYA BY-M1 - 1шт; ✓ Apple iPad 10.2" (2021) Wi-Fi 64Gb Silver - 1шт; ✓ Apple MacBook Pro 16", M1, 16ГБ, 2021г - 1шт; ✓ Стилус WiWU Pencil Pro,- 1шт; ✓ Хаб Baseus (4K@60Hz 8-in-1 STARJOY 8-PORT TYPE-C) - 1шт ✓ Патч-корд RJ 45 - 1шт ✓ Футболки (мерч) “Точка знаний” - 2 - 4 шт <u>Программы для ведения вебинаров:</u> ✓ Операционная система - macOS Sierra 10.12.6; ✓ OBS Studio - 29.0.2; ✓ AnyDesk; ✓ QuickTime player; ✓ Safari browser.
----------------------------	---

Программное обеспечение: лицензионные системные программы, обеспечивающие взаимодействие всех других программ с оборудованием и взаимодействие пользователя персонального компьютера с программами. Универсальные офисные прикладные программы и средства ИКТ, например, программа подготовки презентаций; использование Интернета, электронной почты; использование автоматизированных поисковых систем Интернета.

Информационно-образовательная среда включает в себя образовательную LMS «Точка Знаний».

Образовательная LMS «Точка Знаний» обеспечивает через Интернет доступ к:

- электронным информационным и образовательным ресурсам ООО «ТОЧКА ЗНАНИЙ»;
- доступ к нормативным и организационно-методическим документам, регламентирующим образовательный процесс в ООО «ТОЧКА ЗНАНИЙ»;
- систему электронного учёта слушателей; (см. Положение)
- взаимодействие слушателей с преподавателями, организаторами образовательного процесса и администрацией ООО «ТОЧКА ЗНАНИЙ». (см. Положение)

2.6. Форма аттестации и оценочные материалы

Программой предусмотрен текущий контроль в виде домашних заданий и тестов, размещённых в уроках на образовательной LMS «Точка Знаний»; промежуточный контроль – в виде ежемесячных тестирований (7 раз) согласно учебному плану.

Итоговая аттестация проводится в форме теста, который включает 12–20 вопросов. Для успешного прохождения необходимо правильно выполнить не менее 85% заданий.

Обучающиеся допускаются к итоговой аттестации после изучения всех модулей программы в объёме, предусмотренном учебным планом.

Оценка качества освоения учебной программы проводится в процессе итоговой аттестации в форме тестирования.

Оценка	Критерии
Зачтено	Оценка «Зачтено» выставляется обучающемуся, продемонстрировавшему твёрдое и всестороннее знание материала, умение применять полученные практические навыки. Достижения за период обучения и результаты текущей аттестации показывают отличный уровень знаний и умений. Не менее 85% правильных ответов при решении итогового теста.
Не зачтено	Оценка «Не зачтено» выставляется обучающемуся, который в недостаточной мере овладел теоретическим материалом, допустил грубые ошибки при выполнении практических заданий, а также не выполнил требований промежуточной аттестации. Менее 85% правильных ответов при решении итогового теста.

Примеры оценочных материалов текущего контроля

Модуль №1. Урок №2 «Олимпийское движение в СССР и современной России»

Задание 1. В каком году был создан Олимпийский комитет России (ОКР)?

Ответ: _____

Задание 2. Соедини события с годами.

1951 г.	Первое участие СССР в зимних Олимпийских играх
1980 г.	Создание Олимпийского комитета СССР
1956 г.	Олимпиада в Москве
2014 г.	Олимпиада в Сочи

Примеры оценочных материалов итоговой аттестации

Какой вид гимнастики включает упражнения на бревне, брусьях и опорные прыжки?

А) Художественная гимнастика

- Б) Спортивная гимнастика
- В) Акробатика
- Г) Ритмическая гимнастика

Соедини вид гимнастики и её характеристику.

Вид гимнастики	Характеристика
1. Акробатика	А) Укрепление здоровья, спокойные упражнения
2. Ритмическая гимнастика	Б) Сальто, пируэты, стойки на руках
3. Оздоровительная гимнастика	В) Развитие чувства ритма, плавности движений
4. Художественная гимнастика	Г) Выступления с лентой, мячом, обручем

Какой вид бега требует преодоления естественных препятствий?

- А) Спринт
- Б) Челночный бег
- В) Кросс
- Г) Бег на 60 метров

Какая часть стопы используется для ведения мяча в ограниченном пространстве и защиты от соперника?

- А) Внутренняя сторона стопы
- Б) Внешняя сторона стопы
- В) Подъём стопы
- Г) Пятка

В метании главную роль играет только сила руки, остальные части тела не важны.

- А) Верно
- Б) Неверно

Что НЕ является видом метания?

- А) Метание диска
- Б) Метание копья
- В) Метание гранаты
- Г) Метание обруча

Соедини элемент техники метания и его описание.

Элемент	Описание
1. Исходное положение	А) Накопление энергии, плавное подготовительное движение
2. Замах	Б) Ноги на ширине плеч, спина прямая

Элемент	Описание
3. Бросок	В) Завершающее положение для избегания травм
4. Фиксация	Г) Резкое разгибание руки, высвобождение энергии

Для рационального питания необходимы:

- белки — строительный материал для мышц,
- жиры — источник энергии,
- углеводы — основной источник энергии,
- а также _____ для защиты от болезней.

Выбери правильную последовательность слов, которые нужно вставить в предложение:

«В прыжках в длину с разбега после фазы _____ (1) следует фаза _____ (2), затем _____ (3), и завершается всё фазой _____ (4).»

- А) толчок, разбег, полёт, приземление
- Б) разбег, толчок, полёт, приземление
- В) полёт, разбег, толчок, приземление
- Г) приземление, полёт, толчок, разбег
- Д) разбег, полёт, толчок, приземление

Что нужно сделать с рукой после броска мяча, чтобы избежать травмы?

- А) Резко остановить руку
- Б) Опустить руку вниз
- В) Продолжить движение рукой вперёд
- Г) Спрятать руку за спину

2.7. Список рекомендованной литературы

1. Лях В.И. Физическая культура. 7 класс: учебник. — М.: Просвещение, 2023.
2. Виленский М.Я., Туревский И.М. Физическая культура. 7 класс: учебник. — М.: Просвещение, 2023.
3. Матвеев А.П. Физическая культура. 7 класс: учебник. — М.: Просвещение, 2023.

2.8. Список использованной литературы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. Приказом Министерства просвещения РФ № 287 от 31.05.2021 г.).
3. Лях В.И. Физическая культура. 7 класс: учебник. — М.: Просвещение, 2023.
4. Виленский М.Я., Туревский И.М. Физическая культура. 7 класс: учебник. — М.: Просвещение, 2023.
5. Матвеев А.П. Физическая культура. 7 класс: учебник. — М.: Просвещение, 2023.
6. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 7 класс. — М.: ВАКО, 2022. — 192 с.

2.8.1. Электронные ресурсы

1. Электронная библиотека <https://elibrary.ru/>
2. Онлайн-тренажёр на платформе «Точка Знаний»
3. Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) <https://www.gto.ru/>