

МБОУ «Кизнерская средняя школа № 2 имени генерал-полковника Капашина В.П.»

Рассмотрено
на заседании ШМО
Рук. ШМО _____
Гуляев И.С.
Протокол № 1
от «29» августа 2022 г.

Принято
на педсовете
Протокол № 1
от «31» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о.директор школы
_____ Н.В.Гребенкина

Приказ № 51-12/01-05
от «1» сентября 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Срок реализации рабочей программы: 1 год

Классы: 7А, 7Б, 7В, 7Г

Кол-во часов за год: 68 Кол-во часов в неделю: 2

Учебник Виленский М.Я., Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций / (М.Я. Виленский, и др.); под редакцией М.Я. Виленского. – 9-е издание – М.: Просвещение, 2019

Составители: Баграшова О. В., Серёгин С.С.
Преподаватели физической культуры

Кизнер, 2022 год.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 7 классов составлена на основе:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273 – ФЗ «Об образовании в РФ» п.5 ч.3 ст.47; п.1 ч.1 ст.4
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 года № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» и № 1578 « О внесении изменений в ФГОС СОО»
3. Положения о рабочих программах учебных предметов МБОУ Кизнерская средняя школа №2 имени генерал-полковника Капашина В.П.
4. **Рабочей программы по физической культуре 7 класс на основе учебника: Виленский М.Я., Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций / (М.Я. Виленский, и др.); под редакцией М.Я. Виленского. – 9-е издание – М. : Просвещение, 2019**
5. Локальные акты организации, осуществляющей образовательную деятельность: Устав МБОУ Кизнерская средняя школа № 2 им. генерал-полковника Капашина В.П., Учебный план школы на 2020– 2021 учебный год.

Цель курса физической культуры 7 класса:

Положительное отношение учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накопление необходимых знаний, умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, умение творчески применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве. Единство с освоением программного материала других образовательных дисциплин с содержанием предмета «Физическая культура», для создания универсальных способностей, которые потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

На ступени основного общего образования для достижения поставленной цели воспитания и социализации обучающихся решаются следующие задачи:

В области формирования личностной культуры:

- формирование способности к духовному развитию, реализации творческого потенциала в учебно-игровой, предметно-продуктивной, социально ориентированной, общественно полезной деятельности на основе традиционных нравственных установок и моральных норм, непрерывного образования, самовоспитания и универсальной духовно-нравственной компетенции — «становиться лучше»;
- укрепление нравственности, основанной на свободе воли и духовных отечественных традициях, внутренней установке личности школьника поступать согласно своей совести;
- формирование основ нравственного самосознания личности (совести) — способности подростка формулировать собственные нравственные обязательства, осуществлять нравственный самоконтроль, требовать от себя выполнения моральных норм, давать нравственную оценку своим и чужим поступкам;
- формирование нравственного смысла учения, социальноориентирован-ной и общественно полезной деятельности;
- формирование морали — осознанной обучающимся необходимости поведения, ориентированного на благо других людей и определяемого традиционными представлениями о добре и зле, справедливом и несправедливом, добродетели и пороке, должном и недопустимом;
- усвоение обучающимся базовых национальных ценностей, духовных традиций народов России;
- укрепление у подростка позитивной нравственной самооценки, самоуважения и жизненного оптимизма;

- развитие эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие способности открыто выражать и аргументированно отстаивать свою нравственно оправданную позицию, проявлять критичность к собственным намерениям, мыслям и поступкам;
- развитие способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, к принятию ответственности за их результаты;
- развитие трудолюбия, способности к преодолению трудностей, целеустремлённости и настойчивости в достижении результата;
- формирование творческого отношения к учёбе, труду, социальной деятельности на основе нравственных ценностей и моральных норм;
- формирование у подростка первоначальных профессиональных намерений и интересов, осознание нравственного значения будущего профессионального выбора;
- осознание подростком ценности человеческой жизни, формирование умения противостоять в пределах своих возможностей действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности;
- формирование экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни.

В области формирования социальной культуры:

- формирование российской гражданской идентичности, включающей в себя идентичность члена семьи, школьного коллектива, территориально-культурной общности, этнического сообщества, российской гражданской нации;
- укрепление веры в Россию, чувства личной ответственности за Отечество, заботы о процветании своей страны;
- развитие патриотизма и гражданской солидарности;
- развитие навыков и умений организации и осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками, родителями, старшими и младшими в решении лично и социально значимых проблем на основе знаний, полученных в процессе образования;
- формирование у подростков первичных навыков успешной социализации, представлений об общественных приоритетах и ценностях, ориентированных на эти ценности образцах поведения через практику общественных отношений с представителями различными социальных и профессиональных групп;
- формирование у подростков социальных компетенций, необходимых для конструктивного, успешного и ответственного поведения в обществе;
- укрепление доверия к другим людям, институтам гражданского общества, государству;
- развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания другим людям, приобретение опыта оказания помощи другим людям;
- усвоение гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование осознанного и уважительного отношения к традиционным религиям и религиозным организациям России, к вере и религиозным убеждениям других людей, понимание значения религиозных идеалов в жизни человека, семьи и общества, роли традиционных религий в историческом и культурном развитии России;
- формирование культуры межнационального общения, уважения к культурным, религиозным традициям, образу жизни представителей народов России.

В области формирования семейной культуры:

- укрепление отношения к семье как основе российского общества;
- формирование представлений о значении семьи для устойчивого и успешного развития человека;
- укрепление у обучающегося уважительного отношения к родителям, осознанного, заботливого отношения к старшим и младшим;
- усвоение таких нравственных ценностей семейной жизни как любовь, забота о любимом человеке, продолжение рода, духовная и эмоциональная близость членов семьи, взаимопомощь и др.;
- формирование начального опыта заботы о социально-психологическом благополучии своей семьи;
- знание традиций своей семьи, культурно-исторических и этнических традиций семей своего народа, других народов России.

Образовательное учреждение может конкретизировать общие задачи духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся для более полного достижения цели духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся (национального воспитательного идеала) с учётом национальных и региональных условий и особенностей организации образовательного процесса, потребностей обучающихся и их родителей (законных представителей).

I. Планируемые результаты освоения предмета физическая культура.

1. Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

2. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

3. Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

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;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- 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;

- 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;

Легкая атлетика	12					11	23
Спортивные игры		10			11		21
Льжные гонки				14			14
Гимнастика			10				10
Месяцы	СЕНТЯБРЬ-ОКТЯБРЬ	ОКТЯБРЬ-НОЯБРЬ	НОЯБРЬ-ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ-ФЕВРАЛЬ	МАРТ-АПРЕЛЬ	АПРЕЛЬ-МАЙ	68

2. Основы знаний разделов физической культуры.

Спортивные игры

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий

Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка

Техника безопасности при лыжной подготовке. Одновременный бесшажный и двухшажный ходы. Одновременный бесшажный и двухшажный шаги. Одновременный одношажный ход. Основной вариант. Скольжение с подседанием на опорной ноге, выпад с подседанием. Отталкивание с выпрямлением толчковой ноги. Скольжение с отталкиванием двумя палками. Техника подъёмов на лыжах. Подъём на склоне "ёлочкой". Подъём на склоне "полуёлочкой". Торможение на лыжах техникой "плугом". Торможение и поворот "упором". Прохождение дистанции на лыжах 3,5 км.

III. Тематическое планирование

Месяц	№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Кол-во часов	Домашнее задание
Легкая атлетика (12ч)					

Сентябрь - октябрь	1	1	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Низкий старт.	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Основные этапы развития физической культуры в России. История возникновения легкой атлетики. Строевые упражнения (повторение). Специальные упражнения в ходьбе и беге. Челночный бег Низкий старт до 30 метров. Бег с ускорением от 70 до 80 метров.	1	Техника низкого старта
	2	2	Низкий старт. Бег 60 метров	Специальные упражнения в ходьбе и беге. Бег 30 м с максимальной скоростью. Бег 60 метров. Игра «Мини – футбол». Равномерный бег до 8 минут	1	Бег до 8 минут.
	3	3	Бег 60 метров. ОРУ. СБУ	Темп, скорость, объем легкоатлетических упражнений направленных на развитие физических качеств. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 60 м на оценку. Равномерный бег до 10 минут. Подвижные игры	1	Высокий старт. Ускорение 4 по 40 метров.
	4	4	Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ в движении Специальные беговые и прыжковые упражнения Прыжки в длину с места. Отталкивание от планки.	1	Фазы прыжка
	5	5	Прыжки в длину с разбега. Подтягивание на перекладине	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Отталкивание от планки. Подтягивание на перекладине: высокая(м), низкая (д)	1	Виды прыжков
	6	6	Прыжки в длину с разбега. Подтягивание на перекладине	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Подтягивание на перекладине: высокая(м), низкая (д) на оценку	1	Специальные беговые и прыжковые упражнения.
	7	7	Передача эстафетной палочки. Развитие силы	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Передача эстафетной палочки способом «снизу» Круговая - силовая	1	Техника передачи э/п
	8	8	Метание мяча на дальность. скоростно-силовых способностей	ОРУ с малым мячом. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12 метров. Метания мяча с 3 шагов разбега Подвижная игра «русская лапта»	1	Бег до 10 минут. Закаливающие процедуры

	9	9	Метание мяча на дальность. Равномерный бег.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание мяча с 5-7 шагов разбега Бег в равномерном темпе до 1000 метров	1	ОРУ для рук и плечевого пояса
	10	10	Бег 1500 м с учетом времени. Развитие выносливости.	Правила закаливание в осеннее время года. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м с учетом времени. Развитие выносливости.	1	Наклон вперед.
	11	11	Челночный бег 3*10 м. Развитие координации.	Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3*10, спортивные игры.	1	Сообщение
	12	12	Длительный бег. Подвижные игры	Комплекс ОРУ Бег 2000 метров на оценку. Подвижная игра «невод»	1	История отечественного спорта
Баскетбол (10 ч)						
Октябрь - ноябрь	13	13	Инструктаж по баскетболу. Техника передвижений, поворотов, остановок, стоек	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. История возникновения игры «Баскетбол».	1	Правила игры в баскетбол
	14	14	Техника передвижений, поворотов, остановок. Развитие координационных способностей.	Правила техники безопасности в игре баскетбол. Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол (стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами и прыжком), повороты вперед и назад, остановки прыжком и в два шага Развитие координационных способностей.	1	Комплекс утренней гимнастики
	15	15	Ловля и передача мяча в парах. Игра «баскетбол» по упрощенным правилам.	Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол (стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами и прыжком). Комплекс ОРУ с баскетбольным мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении Игра «баскетбол»	1	Первая помощь при ушибах

16	16	Ловля и передача мяча в движении.	Строевые упражнения (повторение). Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол (стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами и прыжком). Комплекс ОРУ с баскетбольным мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении Игра «баскетбол»	1	Комплекс упражнений для мышц плечевого пояса
17	17	Ведение мяча с изменением направления. Игра баскетбол.	Ходьба и бег. ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) Ведение мяча с изменением направления правой и левой рукой Игра баскетбол	1	Поднимание туловища
18	18	Ведение мяча с изменением направления. Игра баскетбол.	Ходьба и бег. ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) Ведение мяча с изменением направления правой и левой рукой, Подвижная игра баскетбол	1	Режим дня
19	19	Броски мяча после ведения.	Строевые упражнения. Ходьба бег с игровыми заданиями. ОРУ на месте. Бросок одной рукой после ведения Учебная игра баскетбол	1	Отжимания
20	20	Броски мяча после ведения.	Строевые упражнения. Ходьба бег с игровыми заданиями. ОРУ на месте. Бросок одной рукой после ведения Учебная игра баскетбол	1	Приседание
21	21	Штрафной бросок.	ОРУ на месте. Ходьба и бег с заданием. Разучивание штрафного броска. Игра « баскетбол»	1	Правила игры в баскетбол
22	22	Штрафной бросок.	ОРУ на месте. Ходьба и бег с заданием. Штрафной бросок. Игра« баскетбол» Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола.	1	Жесты судей в баскетболе
Гимнастика (10ч)					

Декабрь-январь

23	23	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Акробатика. Кувырок вперед и назад .	История возникновения гимнастики. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Страховка и помощь во время занятий. Строевые упражнения (повторение). ОРУ без предметов Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость и растяжение. Кувырок вперед, назад слитно Многократный кувырок вперед.	1	Развитие физических качеств
24	24	Акробатика. Кувырок назад в полушпагат, стойка на голове согнув ноги.	Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге ОРУ без предметов Упражнения на гибкость и растяжение. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мост, стойка на голове согнув ноги, кувырок назад в полушпагат Лазание по канату в 2, в 3 приема Упражнения на пресс.	1	Виды гимнастики
25	25	Акробатическая комбинация. Лазание по канату.	Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге ОРУ без предметов Упражнения на гибкость и растяжение. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мост, стойка на голове согнув ноги, кувырок назад в полушпагат Лазание по канату в 2, в 3 приема Упражнения на пресс.	1	Приседание 40 раз
26	26	Акробатическая комбинация. Лазание по канату.	Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге ОРУ без предметов Упражнения на гибкость и растяжение. Акробатическая комбинация на оценку Лазание по канату в 2, в 3 приема Упражнения на пресс.	1	Поднимание туловища 30 раз
27	27	Висы и упоры: брусья р/в(д), перекладина(м).Подтягивание.	Специальные строевые упражнения. ОРУ комплекс с мячами. Упражнения в висах и упорах: мальчики – на перекладине Девочки – на брусьях р/в Упражнения на растягивание Подтягивание на оценку	1	Техника выполнения висов и упоров

	28	28	Висы и упоры: брусья р/в(д), перекладина(м)	Специальные строевые упражнения. ОРУ комплекс с мячами. Упражнения в висах и упорах: мальчики – на перекладине Девочки – на брусьях р/в Упражнения на растягивание	1	Отжимание 30 раз
	29	29	Равновесие.Бревно(д).Висы и упоры. Брусья параллельные(м)	Строевые упражнения. Сочетание движений рук с ходьбой на месте и в движении, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОРУ с мячами. Равновесие .Бревно: ходьба приставными шагами, шаги польки, повороты, соскок Висы и упоры. Брусья: размахивания из упора на руках, сед ноги врозь, соскок	1	ОРУ со скакалкой
	30	30	Опорный прыжок. Лазание по канату	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.Ходьба на месте и в движении. ОРУ со скакалками Вскок на козла Опорный прыжок через козла в ширину Лазание по канату в 2 и в 3 приема	1	Прыжки с места
	31	31	Опорный прыжок. Тест №1.	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.Ходьба на месте и в движении. ОРУ со скакалками. Вскок на козла Опорный прыжок через козла в ширину.Лазание по канату в 2 и в 3 приема	1	Приседание на одной ноге по 10 раз
	32	32	Опорный прыжок. Прыжки через скакалку.	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Ходьба на месте и в движении. ОРУ со скакалками Вскок на козла Опорный прыжок через козла в ширину на оценку	1	Прыжки вверх из приседа 20 раз
Лыжная подготовка (14ч)						
Январь, февраль, март	33	33	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременный двухшажный ход.	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подбор лыжного инвентаря. История возникновения лыжного спорта. Попеременный двухшажный и ход.	1	Правила соревнований по лыжным гонкам
	34	34	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход.	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход.	1	Техника попеременного двухшажного хода
	35	35	Попеременный двухшажный ход .	Попеременный двухшажный ход на оценку. Игра на лыжах «Гонка с выбыванием».		Комплекс ОРУ

36	36	Одновременный бесшажный классический ход. Повороты переступанием	Основы обучения самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Техника одновременно бесшажного классического хода Повороты переступанием		Техника одновременно бесшажного хода
37	37	Одновременный бесшажный классический ход. Повороты переступанием	Основы обучения самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Техника одновременно бесшажного классического хода Повороты переступанием		Поднимание туловища.
38	38	Спуски и подъемы	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Спуск в основной стойке, подъём «елочкой», «лесенкой»	1	Игры на лыжах
39	39	Спуски и подъемы	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Спуск в основной стойке, подъём «елочкой», «лесенкой» на оценку	1	Техника спусков и подъемов
40	40	Торможение "плугом" и "упором"	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Торможение плугом и упором	1	Кроссворд на тему «Лыжный спорт»
41	41	Торможение "плугом" и "упором"	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Комплекс общеразвивающих упражнений для лыжника. Торможение плугом и упором на оценку	1	Виды торможений
42	42	Одновременный одношажный классический ход	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Комплекс общеразвивающих упражнений для лыжника. Одновременный одношажный классический ход Игры «Салки»	1	Техника одновременный одношажный классический ход

	43	43	Одновременный одношажный классический ход	. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Комплекс общеразвивающих упражнений для лыжника. Одновременный одношажный классический ход Игры«Салки»	1	Техника одновременный одношажный классический ход
	44	44	Коньковый ход	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Комплекс общеразвивающих упражнений для лыжника. Коньковый ход	1	Игры на лыжах
	45	45	Коньковый ход	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Комплекс общеразвивающих упражнений для лыжника. Коньковый ход	1	Виды коньковых ходов
	46	46	Прохождение дистанции 2000 м	Прохождение дистанции 2 км на оценку. Совершенствование техники лыжных ходов.	1	Стигание и разгибание рук в упоре лежа
Волейбол (11ч)						
Март - апрель	47	47	Инструктаж по ТБ. Правила игры волейбол.	Правила и организация игры волейбол. Техника безопасности по волейболу. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.). Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.	1	Правила игры в волейбол
	48	48	Стойки и перемещения игрока.	Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). игровые упражнения.	1	Отжимание

49	49	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	ОРУ с мячами. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Прием и передача мяча сверху двумя руками	1	Комплекс утренней гимнастики
50	50	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	ОРУ с мячами. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Прием и передача мяча сверху двумя руками	1	Первая помощь при ушибах
51	51	Прием и передача мяча снизу.	ОРУ с мячами. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Прием и передача мяча снизу	1	Подтягивание
52	52	Прием и передача мяча снизу.	ОРУ с мячами. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Прием и передача мяча снизу	1	Поднимание туловища
53	53	Нижняя прямая подача	ОРУ движении. Специальные упражнения волейболиста. Верхняя подача мяча.	1	Знаменитые волейболисты.

	54	54	Нижняя прямая подача	ОРУ движении. Специальные упражнения волейболиста. Верхняя подача мяча.	1	Прыжки в длину с места
	55	55	Верхняя прямая подача	ОРУ движении. Специальные упражнения волейболиста. Верхняя подача мяча.	1	Жесты судей в волейболе
	56	56	Верхняя прямая подача	ОРУ движении. Специальные упражнения волейболиста. Верхняя подача мяча на оценку.	1	Жесты судей в волейболе
	57	57	Игра волейбол.	Учебная игра волейбол	1	Правила игры в волейбол
Легкая атлетика (11ч)						
Апрель - май	58	58	Инструктаж по ТБ. Низкий старт	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт	1	Техника безопасности
	59	59	Бег 60 метров с низкого старта.	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Низкий старт, бег 60 м	1	Техника бега на короткие дистанции
	60	60	Бег 60 м с низкого старта. Прыжок в длину с места	Темп, скорость, объем легкоатлетических упражнений направленных на развитие физических качеств. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.. Бег с ускорением. Низкий старт, бег 60 м на оценку	1	Знаменитые легкоатлеты
	61	61	Передача эстафетной палочки. Подтягивание.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств Передача эстафетной палочки способом снизу Подтягивания	1	Подтягивания
	62	62	Передача эстафетной палочки .Подвижные игры.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств Передача эстафетной палочки способом снизу на оценку.	1	Способы передач э/п

63	63	Метание мяча на дальность.	ОРУ с малым мячом. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12 метров. Метание на дальность Равномерны бег	1	Техника метания мяча на дальность
64	64	Метание мяча на дальность. Равномерный бег. Тест №2	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание мяча на дальность на оценку. Равномерный бег	1	Правила игры «Русская лапта»
65	65	Прыжки в длину с разбега. Бег на выносливость	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Бег до 2000м	1	Правила проведения соревнований по бегу на короткие и длинные дистанции
66	9	Прыжки в длину с разбега. Бег на выносливость.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину на оценку Бег до 2000м	1	Правила проведения соревнований по прыжкам
67	10	Бег 1500 м с учетом времени. Итоговый тест №2.	Бег 1500 м. Итоговый тест №2. Игра мини-футбол.	1	Комплекс ОРУ на плечевой пояс
68	11	Спортивные игры.	Игра в русскую лапту. Развитие скоростных качеств.	1	Олимпийские виды спорта по л/а

Литература

1. А.В.Маслюков // Развитие координационных способностей у школьников // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №21 // М.2008 год;
2. Авт.сос. А.И.Каинов и др. // Физическая культура. 1 – 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др. // Волгоград 2010г.
3. Авт.сос.В.И.Виненко и др. //Физкультура. Поурочные планы. 8 класс//Волгоград, 2008год;
4. Авт.сос.М.В.Видякин//Физкультура, Система лыжной подготовки детей и подростков. Конспекты занятий// Волгоград, 2008 год;
5. В.А.Лепешкин // Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах // 1 – 11 классы // М.2006 год;
6. В.Г.Туманидзе, А.В.Туманидзе//Учимся играть в бадминтон//«Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №25 // М.2009 год;
7. В.И.Ковалько//Поурочные разработки по физкультуре// 5-9 классы// М. 2012 год;
8. В.И.Лях, А.А.Зданевич//Физическая культура. Учебник. 8-9 классы//М.2012год;
9. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий//Физическая культура. Планирование и организация занятий, 5 класс//М.2003 год.
10. Г.И. Погадаев//Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь общеобразовательного учреждения//М.2006 год;
11. Г.И.Бергер, Ю.Г.Бергер // Конспекты уроков для учителя физкультуры // 5 – 9 классы // М.2003 год;
12. Е.Б.Деревлева и др. // Гимнастическая аэробика // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №24 // М.2008 год;
13. И.Б.Павлов, Н.В.Тулупчи // Строевые упражнения. Методика обучения строевым приемам // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №26 // М.2009 год;
14. П.К. Киселев, С.Б. Киселева//Справочник учителя физической культуры/ / Волгоград, 2008 год;
15. С.К.Кучкильдин //Гимнастика. Нестандартный подход // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №20 // М.2008 год;
16. Сборник нормативных документов. Физическая культура// М.2006 год;
17. Стандарты второго поколения//Физическая культура//М.2010 год;
18. Ю.Г.Коджаспиров // Развивающие игры на уроках физической культуры // 5 – 11 классы // М.2003 год;
19. Учебник Физическая культура. 5-7 класс. . Учебник для общеобразоват. учреждений./ М.Я. Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю. Торочкова и др./; под редакцией М. Я. Виленского.- 9-е изд.-М. Просвещение, 2019.

ПРИЛОЖЕНИЯ.

1. Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств в 7 классе

№ п/п	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м,с	9.8	10.4	11.1	10.3	10.6	11.2
2	Бег, мин,с 1500м	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
3	Прыжок в длину с места, см	175	165	145	165	155	140
4	Прыжок в длину, см	360	330	270	330	280	230
5	Метание мяча 150 г, м	36	29	21	23	18	15
6	Подтягивание на высокой перекладине из вися , раз	7	5	4	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине, раз	-	-	-	17	14	9
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20	15	10	15	10	5
8	Бег на лыжах, мин ,с 2 км	14.00	14.30	15.00	14.30	15.00	15.30

2. Тест №1 по предмету «Физическая культура» для учащихся 7 классов

Вариант 1

1. Физическая культура представляет собой ...

- А) укрепление здоровья и воспитание физических качеств. Б) выполнение физических упражнений на уроке.
 В) часть человеческой культуры. Г) учебный предмет в школе.

2. Кто явился инициатором возрождения Олимпийских игр современности?

А) Римский император Феодосий I. Б) Барон Пьер де Кубертен.

В) Философ-мыслитель древности Аристотель. Г) Хуан Антонио Самаранч.

3. **Что символизируют пять олимпийских колец?**

А) Единство спортсменов пяти континентов земного шара. Б) Единство всех национальностей земного шара.

В) Основные цвета, входящие во флаги всех стран-участников Олимпийских игр.

Г) Гармонию воспитания физических качеств: выносливости, гибкости, силы, быстроты, ловкости.

4. **Что принято называть осанкой?**

А) Привычную позу человека в вертикальном положении. Б) Физиологические изгибы позвоночника.

В) Положение спины в напряжённом состоянии. Г) Форму грудной клетки, живота, ног человека.

5. **Что отражает показатель ЖЁЛ (жизненная ёмкость лёгких)?**

А) Уровень развития силовых способностей. Б) Общую работоспособность человека.

В) Функциональные возможности системы дыхания. Г) Уровень развития координационных способностей.

6. **В каком понятии отражена взаимосвязь между образом жизни и здоровьем?**

А) «Качество жизни».

Б) «Отношение к жизни».

В) «Стиль жизни».

Г) «Здоровый образ жизни».

7. **ЧСС (частота сердечных сокращений) у здоровых людей в состоянии покоя составляет в среднем ...**

А) 40-50 уд/мин. Б) 60-80 уд/мин. В) 100-120 уд/мин. Г) 140-160 уд/мин.

8. **Вид спорта, объединяющий все естественные для человека физические упражнения, называется ...**

А) настольный теннис. Б) спортивная гимнастика. В) лёгкая атлетика. Г) плавание.

9. **Типичной ошибкой в беге на короткой дистанции является ...**

А) полное выпрямление ноги при отталкивании. Б) поднятие бедра маховой ноги.

В) постановка стоп носками наружу.

Г) махи руками, согнутыми в локтях.

10. **Прыжок в длину с разбега имеет ...**

А) три фазы.

Б) четыре фазы.

В) пять фаз.

Г) шесть фаз

Тест №1 Вариант 2

1. **Основными средствами физического воспитания являются:**

а. подвижные и спортивные игры б. ходьба на лыжах; в. физические упражнения; г. легкая атлетика.

2. **Назовите основные способы контроля за физической нагрузкой на занятиях физическими упражнениями;**

а. физ. нагрузку контролируют по внешним признакам утомления;

б. физ. нагрузку контролируют по нарушению ритма дыхания;

в. физ. нагрузку контролируют по частоте сердечных сокращений;

г. физ. нагрузку контролируют по внешним и внутренним признакам утомления и частоте сердечных сокращений.

3. **Назовите последовательно части урока физкультуры:**

а. основная, подготовительная, заключительная; б. основная, вводная, заключительная;

в. подготовительная, основная, заключительная; г. все ответы правильные.

4. **Назовите три группы задач, решаемые в процессе физического воспитания.**

А) Развивающие, коррекционные, специфические. Б) Просветительные, контролирующие, оценивающие.

В) Образовательные, оздоровительные, воспитательные. Г) Общепедагогические, компенсаторные, гигиенические.

Итоговый тест №2 7 класс
Тема: Основы физической культуры.

Вариант 1.

1. Девиз Олимпийских игр:

- а) «Спорт, спорт, спорт!»;
- б) «О спорт! Ты – мир!»;
- в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
- г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

2. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:

- а) в V в. до н.э.;
- б) в 776 г. до н.э.;
- в) в I в. н.э.;
- г) в 394 г. н.э.

3. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ...мин.

- а) 25-30,
- б) 40-45,
- в) 55-60,
- г) 70-75.

4. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

- а) акробатика,
- б) «колесо»,
- в) кувырок,
- г) сальто.

5. К показателям физической подготовленности относятся:

- а) сила, быстрота, выносливость;
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

6. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?

- а) высокий,
- б) средний,

- в) низкий,
- г) любой.

7. что означает слово «баскетбол»?

- а) корзина-мяч,
- б) прыгающий мяч,
- в) сумка- мяч ,
- г) ворота.

8 Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?

- а) 5,
- б) 10,
- в) 6,
- г) 7.

9. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?

- а) головой,
- б) ногой,
- в) рукой,
- г) туловищем.

10 В какой стране зародились Олимпийские игры?

- а) в Древней Греции,
- б) в Риме,
- в) в Олимпии,
- г) во Франции.

11. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?

- а) охладить ушибленное место,
- б) приложить тепло на ушибленное место,
- в) наложить шину,
- г) обработать ушибленное место йодом.

12. Во время этой игры на площадке находятся две команды по 5 человек:

- а) футбол,
- б) волейбол,
- в) хоккей,
- г) баскетбол.

13 Осанкой называется:

- а) силуэт человека,
- б) привычная поза человека в вертикальном положении,
- в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,
- г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

14. Под физической культурой понимается:

- А) часть культуры общества и человека;
- Б) процесс развития физических способностей;
- В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
- Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

15. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) выносливость

16. Какой прыжок изучают по школьной программе в 5 – 7 классе?

- А) Прыжок «согнув ноги»
- Б) Прыжок «ноги врозь»
- В) Прыжок «поджав ноги»

17. какой последовательности происходит прыжок в длину?

- А) толчок, полет, приземление, разбег;
- Б) полет, приземление, разбег, толчок;
- В) разбег, толчок, полет, приземление;
- Г) разбег, приземление, толчок, полет.

18. Что не относится к легкой атлетике?

- а) прыжок в длину с места
- б) кувырок вперед
- в) челночный бег
- г) метание малого мяча

19. Расстояние между двумя спортсменами, стоящими в строю называется;

- А) колонна
- Б) интервал
- В) шеренга
- Г) линия

20. Способ подъема в гору:

А) «Плугом»

Б) «Ёлочкой»

В) «Полуплугом»

Г) Перешагиванием.

Критерии оценивания Тест №2
Тема: Основы физической культуры

Ответы

вариант № 1

1. В
2. Б
3. Б
4. В
5. А
6. В
7. А
8. В
9. В
10. А
11. А
12. Г
13. Б
14. А
15. Г
16. А
17. В
18. Б
19. Б
20. Б

«5»- 15-20 баллов

«4» - 10-14 баллов

«3»- 6-9 баллов

«2»- 5 и менее баллов

Итоговый тест №2 7 класс
Тема: Основы физической культуры

Вариант.2

1. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:

- а) в V в. до н.э.;
- б) в 776 г. до н.э.;
- в) в I в. н.э.;
- г) в 394 г. н.э.

2. Основоположителем современных Олимпийских игр является:

- а) Деметриус Викелас;
- б) А.Д. Бутовский;
- в) Пьер де Кубертен;
- г) Жан-Жак Руссо.

3. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

- а) на формирование правильной осанки;
- б) на гармоническое развитие человека;
- в) на всестороннее развитие физических качеств;
- г) на достижение высоких спортивных результатов.

4. Гиподинамия – это следствие:

- а) понижения двигательной активности человека;
- б) повышения двигательной активности человека;
- в) нехватки витаминов в организме;
- г) чрезмерного питания.

5. Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?

- а) летающий мяч,
- б) прыгающий мяч,
- в) игра через сетку,
- г) парящий мяч.

6. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) выносливость.

7. По какой части тела замеряется длина прыжка?

- а) По руке и ноге;

- б) По части тела, ближайшей к зоне отталкивания;
- в) По части тела, наиболее удалённой от зоны отталкивания;
- г) По любой части тела.

8. В какой игре от каждой команды на площадке одновременно присутствуют пять игроков?

- а) Баскетбол;
- б) Волейбол;
- в) Хоккей;
- г) Водное поло.

9 Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?

- а) высокий,
- б) средний,
- в) низкий,
- г) любой.

10. Бег по пересеченной местности называется:

- а) стипль-чез;
- б) марш-бросок;
- в) кросс;
- г) паркур.

11. Обувь для бега называется:

- а) кеды;
- б) пуанты;
- в) чешки;
- г) шиповки.

12. Недостаток витаминов в организме человека называется:

- а) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз;
- в) гипервитаминоз;
- г) бактериоз.

13. Здоровье человека, прежде всего, зависит от ...

- а) состояния окружающей среды
- б) деятельности учреждений здравоохранения
- в) наследственности
- г) образа жизни

14. В баскетболе запрещены:

- а) игра руками;
- б) игра ногами;
- в) игра под кольцом;
- г) броски в кольцо.

15. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:

- а) общеразвивающими;
- б) собственно-силовыми;
- в) скоростно-силовыми;
- г) групповыми.

16. Первая помощь при ушибах заключается в том, что ушибленное место следует...

- а) охлаждать
- б) нагревать
- в) покрыть йодной сеткой
- г) потереть, массировать

17. Одним из основных средств физического воспитания является:

- а) физическая нагрузка;
- б) физические упражнения;
- в) физическая тренировка
- г) урок физической культуры.

18. Привычная поза тела человека в вертикальном положении:

- а) осанка
- б) позвоночник;
- в) поза «старт пловца»;
- г) мускулатура.

19. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?

- а) головой,
- б) ногой,
- в) рукой,
- г) туловищем.

20. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся...

- а) переоценивают свои возможности,
- б) следуют указаниям преподавателя,
- в) владеют навыками выполнения движений,
- г) не умеют владеть своими эмоциями.

Критерии оценивания тест №2
Тема: Основы физической культуры
Вариант №2

«5»- 15-20 баллов
«4» - 10-14 баллов
«3»- 6-9 баллов
«2»- 5 и менее баллов

Ответы

1. Б
2. В
3. В
4. А
5. А
6. Г
7. Б
8. А
9. В
10. В
11. Г
12. А
13. Г
14. Б
15. В
16. А
17. В
18. А
19. В
20. Б

3. Критерии оценивания различных видов работ

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – практический курс осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за триместр выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании триместровых.

Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построен логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий не достаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;

- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

- словесный, демонстрации, разучивания упражнений, совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств, игровой и соревновательной.