Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 26
с углубленным изучением французского языка

«Рассмотрено»
на заседании методического объединения учителей эстетического цикла и физической культуры
Протокол № 1
от «29» 08 2017 года

Председатель методического объединения: Абоймова А.А

«Принято»
На заседании педагогического совета
Протокол № 9
от «30» 08 2017 года

«Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ № 26 с углубленным изучением французского языка
Семенова Е.Е.
Приказ № 48/17
от «1» 09 2017 года

Рабочая программа
По физической культуре
для 7-х классов

3 часа в неделю (всего 102 часа)

Составитель: учителя физической культуры
ГБОУ СОШ № 26 с углубленным
изучением французского языка
Зайцев Дмитрий Игоревич
Величко Михаил Алексеевич

2017 - 2018 уч. г

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 7 классов разработана в соответствии с

- требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, предъявляемых к результатам освоения основной образовательной программы (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» с изменениями и дополнениями Приказом Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1644);
- на основе Примерной программы по физической культуре(Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год)
- на основе УМК Виленский М. Я. Физическая культура. 5 – 9 кл., издательство Москва «Просвещение», год издания 2011г.

Назначение программы:

- для обучающихся образовательная программа обеспечивает реализацию их права на информацию об образовательных услугах, права на выбор образовательных услуг и права на гарантию качества получаемых услуг;

- для педагогических работников ГБОУ школы №26 с углубленным изучением французского языка Невского района Санкт-Петербурга программа определяет приоритеты в содержании базового образования и способствует интеграции и координации деятельности по реализации общего образования;

- для администрации ГБОУ школы №26 с углубленным изучением французского языка Невского района Санкт-Петербурга программа является основанием для определения качества реализации общего базового образования.

Категория обучающихся: учащиеся 7-ых классов ГБОУ школы №26 с углубленным изучением французского языка Невского района Санкт-Петербурга Сроки освоения программы: 1 год

Режим занятий: 3 часа в неделю

Объем учебного времени: 102 часов

Плановых контрольных уроков: 7

Форма контроля: упражнения с учётом овладения элементами техники, упражнения с учётом результата, тесты.

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам

спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика). Если климатические условия не позволяют заниматься на улице, лыжная подготовка заменяется кроссовой - в зале.

Рабочая программа ориентирована на использование учебников: (учебно-методического комплекса): А.П. Матвеев. Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразоват. учреждений / А.П.Матвеев. - М.: Просвещение, 2012, 2013. - 112 с. - (Академ. шк. учебник).ISBN 978-5-09-031134-2, А.П. Матвеев. Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. учреждений / А.П.Матвеев. - М.: Просвещение, 2012. - 192 с. - (Академ. шк. учебник).ISBN 978-5-09-020923-6, Физическая культура. 8 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений/ Литвинов Е.Н, Торочкова Т.Ю; из-во « Мнемозина». – М.: Мнемозина, 2013 – 48 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-346-02675-4, Физическая культура. 9 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений/ Литвинов Е.Н, Торочкова Т.Ю; из-во « Мнемозина». – М.: Мнемозина, 2013 – 48 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - 978-5-346-02488-0.

Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекса обусловлен полнотой, доступностью предложенного материала и условиями материальной базы, климатическими условиями.

Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа имеет целью - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих задач изучения на второй ступени образования:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта:
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании **направлена на**:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры. Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах: физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

В концепции проекта нового стандарта по физической культуре в общеобразовательных школах в качестве механизма повышения качества образования предлагается ориентация не столько на обновление самого учебного содержания, которое представлено в стандарте 2004 г. и направлено на формирование ключевых компетенций, культуры здоровья — в начальной, технической — в основной, и социально-ориентированной — в средней школе, сколько на разработку и внедрение систему требований к результатам освоения содержания образовательного стандарта. Деятельностная основа современного образования по физической культуре базируется на концепции личностного социального и познавательного развития учащихся, что определяется характером и содержанием этой деятельности. Эта деятельность задаёт структурную организацию учебного предмета, которая направлена на формирование физкультурной грамотности, культуры здоровья, активного вовлечения детей в самостоятельные занятия по укреплению собственного здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий в различных формах досуга и отдыха с использованием средств физической культуры.

Никто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры. Эта сила делает неуклюжего - ловким, медлительного – быстрым, слабого – сильным, всегда жалующегося на усталость – выносливым, болезненного – здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки летчиков, космонавтов, военных.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на

моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

Научно-технический прогресс, бурное развитие средств массовой информации, повышение образовательного уровня родителей, совершенство методов обучения – все это, безусловно, определяет более раннее и более высокое интеллектуальное развитие современной молодежи. Ускоренное созревание организма повышает умственную и физическую работоспособность юношей и девушек, что позволяет им успешнее справляться со значительно возросшими требованиями школьных программ.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Программный материал представлен следующими разделами:

1. «Знания о физической культуре»:
   - ✓ история физической культуры
   - ✓ физическая культура (основные понятия)
   - ✓ физическая культура человека
2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»:
   - ✓ организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой
   - ✓ оценка эффективности занятий физической культурой
3. «Физическое совершенствование»:
   - ✓ физкультурно-оздоровительная деятельность
   - ✓ спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики; легкая атлетика; спортивные игры; плавание; прикладно-ориентированная подготовка; упражнения общеразвивающей направленности).

Учитывая вышеизложенное, учебное время на прохождение программного материала распределяется следующим образом:

При организации процесса обучения в раках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения:

- развивающее обучение;
- информационно- коммуникативные;
- личностно-ориентированное;
- игровые;
- здоровьесберегающие.

Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с ФГОС ООО данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты. В том числе на формирование планируемых результатов освоения междисциплинарных программ «Формирование универсальных

учебных действий», «Формирование ИКТ-компетентности», «Основы проектно-исследовательской деятельности», «Стратегии смыслового чтения и работа с текстом».

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.

Личностные результаты:

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения 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;

2) 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 учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) 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 нём взаимопонимания;

5) 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 учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) 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;

8) 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;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) 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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) 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;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) навыки смыслового чтения;

9) **у**мение 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

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, аргументировано 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.

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 пере движений;
- 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, плавание 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.

Реализация междисциплинарной программы "Формирование универсальных учебных действий»

Согласно ФГОС планируемые результаты освоения обучающимися ООП ООО уточняют и конкретизируют общее понимание образовательных результатов, в том числе метапредметных.

Достижение метапредметных результатов происходит в процессе реализации как программ по учебным предметам, так и междисциплинарных программ.

Реализация междисциплинарной программы "Формирование универсальных учебных действий»

Код	**Планируемые результаты реализации междисциплинарной программы «Формирование универсальных учебных действий»**
Личностные УУД	
Л1	осознание российской гражданской идентичности в совокупности когнитивного, ценностно-эмоционального и деятельностного компонентов
Л2	адекватная позитивная Я-концепция и самооценка
Л3	выраженная устойчивая мотивация к обучению и познавательной деятельности
Л4	готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений
Л5	ориентация в системе моральных норм и ценностей, готовность и способность к их выполнению
Регулятивные УУД	
Р1	целеполагание: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности
Р2	планирование: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач
Р3	контроль: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата
Р4	коррекция: умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией
Р5	оценка: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения
Коммуникативные УУД	
К1	умение учитывать разные мнения и согласовывать различные позиции
К2	умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение
К3	умение организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, работать в группе: определять цели и функции участников, способы взаимодействия; задавать вопросы, необходимые для организации сотрудничества с партнёром; находить общее решение и

	разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра.
К4	умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации
К5	владение монологической формой речи
К6	владение диалогической формой речи
Познавательные универсальные учебные действия	
П1	умение осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий
П2	умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач
П3	умение осуществлять логические учебные действия:
П 3.1.	давать определение понятиям
П 3.2.	обобщать понятия (осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объёмом к понятию с большим объёмом)
П 3.3.	осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия
П 3.4.	осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций
П 3.5.	устанавливать причинно-следственные связи
П 3.6.	строить логическое рассуждение, делать умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и выводы
П4	умение формулировать проблемы и определять способы их решения

Планируемые результаты

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;

• понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

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

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

• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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, принёсших славу российскому спорту;

• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

• 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 учётом 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;

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

• 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);

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• выполнять технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс;

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега, плавания;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

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 знании 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 четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

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 построении 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.

Содержание программы.

Основы знаний.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Воздушные ванны (*тёплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

Терминология спортивных игр. Правила и организация проведения соревнований. Техника б/п при проведение соревнований и занятий.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Терминология лёгкой атлетики. Помощь в судействе.

НАВЫКИ, УМЕНИЯ, РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

Гимнастика.

Строевые упражнения – строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Висы и упоры – (М): махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок с поворотом; (Д): наскоки прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа, вис присев.

Упражнения в равновесии (на бревне) – повороты на носках в полуприседе; из стойки поперёк соскок прогнувшись.

Акробатика – два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.

Опорные прыжки – ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).

Лазание - по канату способом «в три приема»; «в два приема».

Ритмическая гимнастика.

Преодоление полосы препятствий: комбинации из освоенных элементов в равновесии, лазании, перелезания, опорного прыжка, акробатических упражнений.

РДК – координации, гибкости, силы, скоростно – силовых.

Лёгкая атлетика.

Бег с максимальной скоростью. Стартовый разгон. Бег до 3 км. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание», в длину способом «согнув ноги» - отталкивание. Преодоление вертикальных препятствий с опорой и без опоры, с приземлением на обе и одну ногу. Метание малых мячей в горизонтальную цель и на дальность с трёх шагов разбега. РДК – быстроты, выносливости, скоростно – силовых.

Спортивные игры.

- ***Волейбол*** **–** перемещения приставными шагами; передача мяча сверху в парах на месте и после перемещения вперёд; приём мяча снизу на месте. РДК – ловкости, выносливости, скоростно – силовых.

- ***Баскетбол*** **–** ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест; ведение мяча шагом и бегом; бросок мяча от плеча после ведения.

-***Футбол*** **–** удар по неподвижному мячу внутренней частью подъёма, по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма; ведение мяча носком; остановка катящегося мяча подошвой; игра вратаря.

РДК – ловкости, выносливости, скоростно – силовых.

.

Кроссовая подготовка.

Бег с преодолением препятствий; дистанция до 3 км. РДК - выносливости.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 6-го класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

• основы истории развития физической культуры в России ;

• особенности развития избранного вида спорта;

• укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, правила использования спортивного инвентаря и оборудования.

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

• коррекция осанки и телосложения;

• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать

7-ой класс

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м (сек.)	9.4	10.2	11.0	9.8	10.4	11.2
2	Бег 1500 м (мин./сек.)	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
3	Бег 2000 м (мин./сек.)	Без учета времени					
4	Прыжок в длину (см)	380	350	290	350	300	240
5	Прыжок в высоту (см)	125	115	100	110	100	90
6	Метание мяча 150 г (м)	39	31	23	26	19	16
7	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	8	5	4	-	-	-
8	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	-	19	15	11
9	Бег на лыжах 2 км (мин./сек.)	13.00	14.00	14.30	14.00	14.30	15.00
10	Бег на лыжах 3 км	Без учёта времени					
12	Кросс 1500 м (мин./сек.)	13.00	14.00	15.00	14.00	15.00	16.00

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четьгрехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м.

В гимнастическах и акробатическах упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове с согнутыми ногами, (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Гимнастика.

Строевые упражнения.

Висы и упоры – (М): подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок; (Д): махом оной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь.

Упражнения в равновесии (на бревне) – пробежка, прыжки на одной ноге, расхождение при встрече.

Акробатика – (М): кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами; (Д): кувырок назад в «полушпагат».

Опорные прыжки – (козел в ширину, высота 110 см) (М): прыжок согнув ноги, (Д): прыжок ноги врозь.

Ритмическая гимнастика.

Лазание - по канату способом «в три приема»; «в два приема».

Преодоление полосы препятствий: комбинации из освоенных элементов в равновесии, лазании, перелезания, опорного прыжка, акробатических упражнений. РДК – координации, гибкости, силы, скоростно – силовых.

Лёгкая атлетика.Бег до 3,5 км. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - движение рук и ног в полёте. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» - переход планки и уход от планки. Метание малого мяча на дальность с четырёх – шести шагов разбега, в цель из положения лёжа. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. РДК – быстроты, скоростно – силовых, выносливости.

Спортивные игры.

- Волейбол – передача мяча сверху через сетку; приём мяча снизу после перемещения вперёд; нижняя прямая подача через сетку.

- Баскетбол – ведение мяча с изменением направления и скорости; передача мяча от плеча; броски мяча в движении после двух шагов; мини – баскетбол.

-Футбол – удар по катящемуся мячу внутренней частью подъёма; по неподвижному мячу внешней частью подъёма; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма; двусторонняя игра.

РДК – ловкости, скоростно – силовых, выносливости.

Кроссовая подготовка.

Высокий старт группой. Кросс до 3,5 км. РДК – выносливости.

Учебно-тематический план
программы «Физическая культура в 7-ом классе»

№ п,/п	Тема	Количество часов	В том числе		Форма контроля
			практических	с использ. ИКТ	
1	Основы знаний о физкультурной культуре	В процессе урока		1	Фронтальный опрос
2	Лёгкая атлетика	21	21	1	Страховка, коррекция движений, корректировка действий
3	Спортивные игр (волейбол)	15	15		Корректировка действий, соблюдение правил игры.
4	Спортивные игр (баскетбол)	15	15		Корректировка действий, соблюдение правил игры.
5	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	1	Страховка, коррекция движений, корректировка действий
6	Кроссовая подготовка	18	18		Оценка ЧСС до бега и после.
7	Спорт. игры (волейбол, футбол, баскетбол) на свежем воздухе.	12	12		Корректировка действий, соблюдение правил игры.
	ВСЕГО:	**102**	**102**	**4**	

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата				Тема урока, содержание.	Тип урока	вид контроля	Планируемые результаты	Д/З
	План	Фактическая							
1					Техника б/п, высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции (50 – 60 м), РДК - выносливости.	Вводный	Текущий	**Предметные :** *Пересказывать* тексты по истории физической культуры. *Понимать и раскрывать* связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. *Определять* и кратко *характеризовать* физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. *Осваивать* универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр. *Осваивать* двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. *Моделировать технику*	Комплекс утренней гимнастики
2					Высокий старт, бег 30м, линейные эстафеты, РДК - скоростных	Совершенствование	Текущий		Отжимание
3					Техника низкого старта, бег 30м, 60м, эстафетный бег, РДК - скоростных.	Совершенствование	Текущий		Прыжок с подтягиванием ног к груди 8-10 раз.
4					Бег на короткие дистанции, финиширование, РДК - выносливости.	Совершенствование	Текущий		Комплекс ОРУ
5					Бег 60м на результат, специальные беговые упр-я, РДК - скоростных.	Учётный	М.: «5»-9.5с «4»-9.8с «3»-10.2с Д.: «5»-9.8с. «4»-10.4с «3»-10.9с		Бег 10-12 мин
6					Прыжки в длину, метание мяча с разбега, бег до 5-ти мин.	Комбинированный	Текущий		Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.
7					Бег 60м, прыжки, метание, РДК - выносливости.	Комбинированный	Текущий		Комплекс утренней гимнастики
8					Прыжки в длину, метание на дальность, бег на выносливость.	Комбинированный	Текущий		Упражнение на пресс 20-25раз
9					Прыжки в длину, метание на дальность, бег на выносливость.	Учётный	Оценка результата в прыжках		Отжимание
10					Метание на дальность. Бег на выносливость до 8 мин.	Комбинированный	Текущий		Комплекс ОРУ
11					Бег 1000м (дев.), 1500м (мальч.),	Комбинирован	Оценка		Сгибание туловища

					игра.	ный	результата в беге	*выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.* *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности. *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. *Проявлять* быстроту и ловкость во время подвижных игр. *Соблюдать* дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. *Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр. *Осваивать* технические действия из спортивных игр. *Моделировать* технические действия в игровой деятельности. *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	20-22раз (с незафиксированными ногами)
12					Бег1500м, специальные беговые упр-я, игра.	Комбинированный	Без учёта времени		Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.
13					Техника б/п на в/б, передачи мяча сверху, перемещения.	Прохождение нового материала	Текущий		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
14					Техника приёма мяча снизу, передачи сверху.	Совершенствование	Текущий		Упражнение на пресс 20-25раз
15					Приём мяча сверху ч/з сетку, передачи в парах.	Совершенствование	Текущий		«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
16					Приём мяча сверху ч/з сетку, передачи в парах.	Комплексный	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
17					Нижняя прямая подача с 4-6м, передачи.	Совершенствование	Текущий		Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
18					Нижняя прямая подача с 4-6м, передачи.	Совершенствование	Текущий		Упражнение на пресс 20-25раз
19					Совершенствование передач, нижняя прямая подача.	Комплексный	Оценка техники приёма мяча снизу двумя руками в парах через сетку		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
20					Совершенствование передач, нижняя прямая подача.	Совершенствование	Текущий		Упражнение на пресс 20-25раз
21					Совершенствование передач, нижняя прямая подача.	Совершенствование	Текущий		«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12

22					Приём мяча сверху и снизу, учебная игра.	Совершенствование	Текущий	*Выявлять* ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. *Соблюдать* дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. *Осваивать* умения выполнять универсальные физические упражнения. **Метапредметные** : Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Участвовать в диалоге на уроке. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления Осмысление правил игры. Умение объяснять свой выбор и игру. Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. Анализ игровой ситуации. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
23					Подачи снизу ч/з сетку, учебная игра.	Комплексный	Оценка техники нижней прямой подачи мяча		Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
24					Подачи снизу ч/з сетку, учебная игра.	Совершенствование	Текущий		Упражнение на пресс 20-25раз
25					Совершенствование передач и подач, учебная игра.	Совершенствование	Текущий		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
26					Совершенствование передач и подач, учебная игра.	Совершенствование	Текущий		Упражнение на пресс 20-25раз
27					Совершенствование передач и подач, учебная игра.	Совершенствование	Текущий		«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
28					Техника б/п, повторение изученных акробатических элементов.	Комплексный	Текущий		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
29					М - кувырок вперёд в стойку на лопатках, Д - мост, лазание.	Разучивание нового материала	Текущий		Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
30					М - кувырок вперёд в стойку на лопатках, Д - мост, лазание.	Совершенствование	Текущий		Упражнение на пресс 20-25раз
31					Акробатика, лазание по канату, прыжки на скакалке.	Совершенствование	Текущий		Упражнение на пресс 20-25раз
32					Акробатика, лазание по канату, прыжки на скакалке.	Комплексный	Текущий		«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
33					М - стойка на голове согнувшись, Д - кувырок назад в полушпагат.	Комплексный	Текущий		Комплекс упражнений на развитие плечевого

								поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. **Личностные:** Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели **Предметные :** *Пересказывать* тексты по	пояса.
34					М - стойка на голове согнувшись, Д - кувырок назад в полушпагат.	Учётный	Оценка техники выполнения акробатических упр..		Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
35					Акробатика, лазание по канату, подтягивание.	Совершенствование	Текущий		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
36					Акробатика, лазание по канату, подтягивание.	Учётный	Оценка техники лазания по канату		Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
37					Опорный прыжок ч/з козла способом «согнув ноги» (М), «ноги врозь» (Д).	Разучивание нового материала	Текущий		Упражнение на пресс 20-25раз
38					Опорный прыжок, упр-я на низкой перекладине.	Совершенствование	Текущий		Упражнение на пресс 20-25раз
39					Опорный прыжок, упр-я на низкой перекладине.	Совершенствование	Текущий		«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
40					Упр-я на брусьях, опорный прыжок ч/з козла.	Совершенствование	Текущий		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
41					Упр-я на брусьях, опорный прыжок ч/з козла.	Совершенствование	Текущий		Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
42					Опорный прыжок, Упр-я на брусьях, упр-я на низкой перекладине.	Совершенствование	Текущий		Прыжки через скакалку.
43					Опорный прыжок, Упр-я на	Учётный	Оценка техники		Подъем ног с

					брусьях, упр-я на низкой перекладине.		выполнения опорного прыжка	истории физической культуры. *Понимать и раскрывать* связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. *Определять* и кратко *характеризовать* физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. *Осваивать* универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр. *Осваивать* двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. *Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности.	медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
44					Упр-я на брусьях и перекладине, подтягивание.	Разучивание нового материала	Текущий		Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
45					Упр-я на брусьях и перекладине, полоса препятствий.	Совершенствование	Текущий		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
46					Упр-я на брусьях и перекладине, полоса препятствий.	Учётный	Оценка техники выполнения упражнений		Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
47					Преодоление гимнастической полосы препятствий.	Комплексный	Текущий		Прыжки через скакалку.
48					Преодоление гимнастической полосы препятствий.	Комплексный	Текущий		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
49					Техника б/п, кроссовая подготовка	Комплексный	Текущий		«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
50					Кроссовая подготовка	Комплексный	Текущий		Подъем прямых ног и рук из положения лежа на животе 14-16 раз
51					Кроссовая подготовка	Совершенствование	Текущий		Упор присев – упор лежа 14-16 раз
52					Кроссовая подготовка	Комплексный	Текущий		Прыжки через скакалку.
53					Кроссовая подготовка	Совершенствование	Текущий		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз

54					Кроссовая подготовка	Совершенствование	Текущий	*Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. *Проявлять* быстроту и ловкость во время подвижных игр. *Соблюдать* дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. *Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр. *Осваивать* технические действия из спортивных игр. *Моделировать* технические действия в игровой деятельности. *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. *Выявлять* ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. *Соблюдать* дисциплину и правила техники безопасности в условиях	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
55					Кроссовая подготовка	Совершенствование	Текущий		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
56					Кроссовая подготовка	Совершенствование	Текущий		Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
57					Кроссовая подготовка	Совершенствование	Текущий		Прыжки через скакалку.
58					Кроссовая подготовка	Учётный	Оценка результатов прохождения дистанций		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
59					Кроссовая подготовка	Совершенствование	Текущий		«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
60					Кроссовая подготовка	Учётный	Без учёта времени		Отжимание от пола
61					Кроссовая подготовка, преодоление горизонтальных препятствий.	Комплексный	Текущий		Прыжки через скакалку.
62					Преодоление полосы препятствий, РДК - выносливости	Комплексный	Текущий		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
63					СФП - с амортизаторами, РДК выносливости	Комплексный	Текущий		Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
64					СФП - с амортизаторами, РДК выносливости	Комплексный	Текущий		Комплекс упражнений на развитие плечевого

								учебной и игровой деятельности. *Осваивать* умения выполнять универсальные физические упражнения. **Метапредметные** : Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Участвовать в диалоге на уроке. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления Осмысление правил игры. Умение объяснять свой выбор и игру. Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. Анализ игровой ситуации. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. **Личностные:** Формирование навыка	пояса.
65					Бег на выносливость с преодолением горизонтальных препятствий	Комплексный	Текущий		Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
66					СФП - с амортизаторами, РДК выносливости	Учётный	Текущий		Прыжки через скакалку.
67					Техника б/п на б/б, повороты на месте, ведение с изменением направления.	Комбинированный	Текущий		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
68					Повороты на месте, ведение с изменением направления.	Разучивание нового материала	Текущий		«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
69					Ведение, передача одной рукой от плеча со сменой мест.	Комбинированный	Текущий		Касание перекладины ногами из виса мальчики прямыми ногами, девочки- подъем согнутых ног 6-8 раз.
70					Бросок по кольцу после ловли, ведение, передачи.	Комбинированный	Текущий		Прыжок с подтягиванием ног к груди
71					Совершенствование техники броска по кольцу, учебная игра.	Комбинированный	Оценка техники ведения мяча в движении		Прыжки через скакалку.
72					Упр-я с набивными мячами, броски по кольцу, учебная игра.	Комбинированный	Текущий		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
73					Броски и ловля мяча, учебная игра 3х3, 4х4.	Комбинированный	Текущий		Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
74					Совершенствование техники броска по кольцу, учебная игра.	Комбинированный	Оценка техники броска мяча		Комплекс упражнений на

							двумя руками от головы с места с сопротивлением	систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели **Предметные :** *Пересказывать* тексты по истории физической культуры. *Понимать и раскрывать* связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. *Определять* и кратко	развитие плечевого пояса.
75					Броски и ловля мяча, учебная игра 3х3, 4х4.	Разучивание нового материала	Текущий		Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
76					Совершенствование техники броска по кольцу, учебная игра.	Комбинированный	Текущий		Прыжки через скакалку.
77					Совершенствование техники броска по кольцу, учебная игра.	Комбинированный	Текущий		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
78					Броски и ловля мяча, учебная игра 3х3, 4х4.	Комбинированный	Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой мест		«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
79					Техника б/п, прыжок способом перешагиванием.	Комбинированный	Текущий		Сгибание туловища - 20-22 раз (с незафиксированными ногами)
80					Прыжок в высоту способом перешагиванием, игра.	Комбинированный	Оценка техники штрафного броска		Бег до 10-15 мин.
81					Прыжок в высоту способом перешагиванием, игра.	Комбинированный	Текущий		Отжимание от пола 18-22 раз
82					Прыжок в высоту, эстафеты с набивными мячами.	Вводный	Текущий		Прыжки через скакалку.
83					Прыжок в высоту, эстафеты с набивными мячами.	Комбинированный	Текущий		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
84					Прыжок в высоту, эстафеты с набивными мячами.	Комбинированный	Оценка техники прыжка		Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз

85					Бег с ускорениями до 50м, элементы б/б, игра.	Комбинированный	Оценка техники метания	*характеризовать* физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. *Осваивать* универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. *Излагать* правила и условия проведения подвижных игр. *Осваивать* двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. *Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности. *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. *Проявлять* быстроту и ловкость во время	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
86					Бег с ускорениями до 50м, элементы б/б, игра.	Комбинированный	Текущий		Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
87					Положение низкого старта, элементы б/б, игра.	Комбинированный	Текущий		Прыжки через скакалку.
88					Положение низкого старта, элементы б/б, игра.	Совершенствование	Текущий		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
89					Положение низкого старта, элементы б/б, игра.	Совершенствование	Текущий		«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
90					Положение низкого старта, элементы б/б, игра.	Совершенствование	Текущий		Прыжки через скакалку.
91					Бег 60м, беговые упр-я, эстафеты.	Совершенствование	Текущий		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
92					Прыжки в длину с разбега, эстафеты, игры.	Совершенствование	Текущий		Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
93					Прыжки в длину, метание мяча на дальность, игры.	Учётный	Оценка техники низкого старта		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
94					Прыжки в длину, метание мяча на дальность, игры	Комбинированный	Текущий		Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на

								подвижных игр. *Соблюдать* дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. *Описывать* разучиваемые технические действия из спортивных игр. *Осваивать* технические действия из спортивных игр. *Моделировать* технические действия в игровой деятельности. *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. *Выявлять* ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. *Соблюдать* дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. *Осваивать* умения выполнять универсальные физические упражнения.	оборот) 16-18 раз.
95					Бег 60 м, метание мяча на дальность, эстафеты, игры.	Комбинированный	Текущий		Прыжки через скакалку.
96					Беговые упр-я, прыжки на скакалке, РДК – выносливости, игры.	Комбинированный	Текущий		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
97					Беговые упр-я, прыжки на скакалке, РДК – выносливости, игры	Комбинированный	Текущий		«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
98					Бег на длинные дистанции, РДК – выносливости, игры.	Учётный	М.: «5»-9.5с «4»-9.8с «3»-10.2с Д.: «5»-9.8с. «4»-10.4с «3»-10.9с		Прыжки через скакалку.
99					Бег на длинные дистанции, РДК – выносливости, игры.	Комбинированный	Текущий		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
100					Совершенствование пройденного материала	Учётный	Оценка метания мяча на дальность		Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
101					Совершенствование пройденного материала	Комбинированный	Текущий		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
102					Совершенствование пройденного материала	Комбинированный	Текущий		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз

Темы для теоретической аттестации по физической культуре в 7 классах

7 класс			
1 четверть:	**2 четверть:**	**3 четверть:**	**4 четверть:**
Темы для письменных сообщений: • Виды физических нагрузок, их интенсивность • История Олимпийских игр как международного спортивного движения • Питание спортсменов • Правила игры в фут-зал (мини-футбол)	Темы для письменных сообщений: • Методика плавания (способ «кроль»). • Азбука баскетбола • Азбука волейбола • Что такое «Спартакиада» • Развитие быстроты	Темы для письменных сообщений: • Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний. • Методика плавания (способ «брасс»). • Способы лыжных ходов, основы техники передвижения • Развитие силы и мышц	Темы для письменных сообщений: • Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры. • Профилактика травматизма средствами физической культуры. • Развитие экстремальных видов спорта • Личности в современном олимпийском движении.

6-7 класс

Тест

"Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой"

1. При выполнении броска во время метания необходимо находиться вне:
2. Во время бега исключить резкие:
3. Нельзя выполнять упражнения без предварительной:
4. Во время бега на короткие дистанции бежать только по своей:
5. Перед выполнением метания посмотреть, нет ли : в секторе метания.
6. Во время прыжков нужно приземляться на:
7. При выполнении упражнений друг за другом необходимо соблюдать:

Ответы на тест "Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой"

1. Сектора метания.
2. Остановки.
3. Разминки.
4. Дорожке.
5. Людей.
6. Согнутые ноги.
7. Дистанцию.

Тест "Оказание первой помощи"

1.Тугое шнурование лыжных ботинок приводит к:
а) обморожению;
б) потению ног;
в) перелому стопы.

2. При выборе спортивной формы необходимо правильно подобрать ее:
а) цвет;
б) размер;
в) удобство и качество.

3. При получении травмы учеником необходимо сначала:
а) оказать ему первую помощь;
б) доставить в больницу;
в) сообщить администрации;
г) сообщить родителям.
4. При ушибе необходимо на место ушиба положить:
а) холод;
б) тепло;
в) повязку.

5. При остановке артериального кровотечения используют:
а) вату;
б) перекись водорода;
в) жгут.

6. При остановке капиллярного или венозного кровотечения используют:
а) бинт;

б) перекись водорода;
в) жгут.

6. При переломе конечностей используют:
а) холод;
б) шину;
в) тугую повязку.

7. При серьезной травме позвоночника необходимо до приезда врача пострадавшего:
а) перенести на мягкое ложе;
б) усадить;
в) не переносить.

8. Во время выполнения прыжков приземляться только на:
а) носки;
б) согнутые ноги;
в) на всю стопу.

9. При оказании помощи утопающему, необходимо подплыть к нему:
а) сбоку;
б) сзади;
в) спереди.

10. В качестве предохранительного средства от обморожения используют:
а) тональный крем;
б) спирт;
в) гусиный жир.

Ответы на тест "Оказание первой помощи":

1.а.2.б.3.а.4.а.5.в.6.а.7.б.8.а.9.б.10.в.

Тест "Пионербол"

1.Сколько игроков одной команды находится на площадке во время игры в пионербол?
а) 4;
б) 5;
в) 6.

2.Сколько касаний мяча может быть между игроками одной команды?
а) 2;
б) 3;
в) 4.

3. Сколько зон на площадке ты знаешь?
а) 4;
б) 5;
в) 6;
г) 7.

4. Игроком, какой зоны осуществляется подача?
а) 6;
б) 5;

в) 4;
г) 1.

5. Переход игроков на площадке выполняется:
а) по часовой стрелке;
б) против часовой стрелки;
в) в любом порядке.

6. Сколько раз подряд может игрок выполнить подачу, пока не произойдет потеря подачи мяча командой?
а) 1;
б) 3;
в) не ограничено.

7. Можно ли при ловле мяча прижимать его к себе?
а) да;
б) нет;
в) иногда.

8. Проигранный мяч отдается команде противника:
а) под сеткой;
б) над сеткой;
в) в любом порядке.

9. Если во время подачи мяч касается сетки, но перелетает на сторону противника, считается ли он проигранным?
а) да;
б) нет;
в) иногда.

10. При потере подачи очко выигрывает команд:
а) противника;
б) своя;
в) очко никому не присуждается.

11. Подача осуществляется:
а) одной рукой;
б) двумя руками;
в) любой частью тела.

Ответы на тест "Пионербол":

1.в.2.б.3.в.4.г.5.а.6.в.7.б.8.а.9.б.10.а.11.а.

Тест "Баскетбол"
1.Сколько игроков от одной команды может находиться на площадке?
а) 4;
б) 5;
в) 6.

2. Сколько шагов с мячом можно сделать после ведения?
а) 0;
б) 1;

в) 2;
г) 3.

3. Сколько шагов можно сделать с мячом с места?
а) 1;
б) 2;
в) не ограничено;
г) 0.

4. Ведение выполняется:
а) одной рукой;
б) поочередно двумя руками;
в) одновременно двумя руками.

5. Что называется зоной нападения?
а) половина поля под кольцом соперника;
б) половина поля под своим кольцом;
в) центральная часть поля;
г) место за пределами площадки у судейского столика.

6. Поворот на месте не будет считаться пробежкой, если:
а) опорная нога не была оторвана от пола;
б) опорная нога была оторвана от пола;
в) не важно отрывалась ли опорная нога.

Ответы на тест "Баскетбол":
1.б. 2.в.3.г.4.а, б.5.а.6.б.

Тесты по физической культуре
5-11 классы

1. 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.

2. Результатом физической подготовки является:
А) физическое развитие;
Б) физическое совершенство;
В) физическая подготовленность;
Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

3. Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?
А) **1908 год в Лондоне;**
Б) 1912 год в Стокгольме;
В) 1952 год в Хельсинки;
Г) 1928 год в Амстердаме.

4. Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:
А) координации движений;
Б) техники движений;
В**) быстроты реакции;**

Г) скоростной силы.

5. Солнечные ванны лучше всего принимать:

А) с 12 до 16 часов дня;

Б) **до 12 и после 16 часов дня;**

В) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;

Г) с 10 до 14 часов.

6. К циклическим видам спорта относятся...:

А) борьба, бокс, фехтование;

Б) баскетбол, волейбол, футбол;

В) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;

Г) метание мяча, диска, молота.

7. Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?

А) 1516 год в Германии;

Б) 1850 год в Англии;

В) 1896 год в Греции;

Г) 1869 год во Франции.

8. Главной причиной нарушения осанки является:

А) малоподвижный образ жизни;

Б) слабость мышц спины;

В) привычка носить сумку на одном плече;

Г) долгое пребывание в положении сидя за партой.

9. Назовите имя первого Российского олимпийского чемпиона:

А) Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание);

Б) Иван Поддубный (борьба);

В) Сергей Елисеев (тяжелая атлетика);

Г) Анатолий Решетников (легкая атлетика).

10. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

А) календарь соревнований;

Б) положение о соревнованиях;

В) правила соревнований;

Г) программа соревнований.

11. Профилактика нарушений осанки осуществляется при:

А) скоростных упражнениях;

Б) упражнениях «на гибкость»;

В) силовых упражнениях;

Г) упражнениях на «выносливость».

12. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?

А) НХЛ;

Б) НБА;

В) МОК;

Г) УЕФА.

13. В каком виде спорта завоевала золотую медаль дальневосточница Юлия Чепалова на XVII Олимпийских играх?

А) скоростной спуск;

Б) конькобежный спринт;

В) фристайл;

Г) лыжные гонки.

14. Что определяет техника безопасности?

А) навыки знаний физических упражнений без травм;

Б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;

В) правильное выполнение упражнений;

Г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

15. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

А) положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье;

Б) холодный компресс на голову, покой, ногам придают возвышенное положение;

В) теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье;

Г) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.

16.Какое определение не относится к основным свойствам мышц?

А) растяжение;

Б) сокращение;

В) эластичность;

Г) постоянность состояния.

17. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

А) укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей;

Б) обучением двигательным действиям и повышении работоспособности;

В) в совершенствовании природных, физических свойств людей;

Г) определенным образом организованная двигательная активность.

18. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?

А) 6- ти минутный бег;

Б) бег на 100 метров;

В) лыжная гонка на 3 километров;

Г) плавание 800 метров.

19. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?

А) **42 км 195 м;**

Б) 32 км 195 м;

В) 50 км 195 м;

Г) 45 км 195 м.

20. Укажите в каком городе будут проходить летние Олимпийские игры 2008 года?

А) Гренобль (Франция);

Б) Токио (Япония);

В) Пекин (Китай);

Г) Сент-Луис (США).

21. Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части урока физической культуры?

1. Упражнения «на выносливость».
2. Дыхательные упражнения.
3. Силовые упражнения.
4. Скоростные упражнения.
5. Упражнения «на гибкость».
6. Упражнения «на внимание».

А) 1.5;

Б) 3,5;

В) 2, 6;

Г) 3,4.5.

22. Как дозируются упражнения на «гибкость», т.е., сколько движений следует делать в одной серии? Упражнения на гибкость выполняются ...

А) по 8-16 циклов движений в серии;

Б) пока не начнется увеличиваться амплитуда движений;

В) до появления болевых ощущений;

Г) по 10 циклов в 4 серии.

23. Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?

А) Жан Жак Руссо;

Б) Хуан Антонио Самаранч;
В) Пьер де Кубертен;
Г) Ян Амос Каменский.

24. Что такое адаптация?

А) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;
Б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
В) процесс восстановления;
Г) система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.

25. Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?

А) **60-80;**
Б) 70-90;
В) 75-85;
Г) 50-70.

Отвечая на вопросы 26-30, необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение образует истинное высказывание. Подобранное слово впишите в бланке заданий.

26. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как
_____*соскок*_____

27. Временное снижение работоспособности принято называть
_____*утомляемость*_____

28. Положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры называются
_____*упор*_____

29. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как
_____*группировка*_____

30. Двигательные действия, которые направлены на решение задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям, называются

Физические упражнения

1-а, 2-в, 3-а, 4-в, 5-б, 6-в, 7-в, 8-б, 9-а, 10-б, 11-в, 12-в, 13-г, 14-б, 15-г, 16-г, 17-в, 18-б, 19-а, 20-в, 21-в, 22-в, 23-в, 24-а, 25-а,
26-соскок,
27-утомление,
28-упор,
29-группировка,
30-физическое упражнение.