

Пояснительная записка

Название рабочей программы: Рабочая программа по предмету «физическая культура», 7 класс

Место учебного предмета, курса в структуре ООП.

Учебный предмет «физическая культура» (70 часов, по 2 часа в неделю) входит в обязательную часть учебного плана образовательной области «физическая культура».

Сроки реализации программы.

Рабочая программа разработана на 2020-2021 учебный год.

Описание места учебного предмета (курса) в учебном плане.

В учебном плане на изучение физической культуры в 7 классе отводится 2 часа в неделю, всего – 70 часов, 35 учебных недель.

Цель рабочей программы

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Реализация данных целей связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия;
- содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движения;
- развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Оздоровительные задачи:

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

Воспитательные задачи:

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Краткое содержание учебного предмета

Раздел	Темы
Легкая атлетика	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. бег на короткие, средние и дальние дистанции, эстафеты
Баскетбол	Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от

	<p>плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.</p>
Лыжная подготовка	<p>Передвижения на лыжах на различные дистанции. различные виды лыжных ходов. Торможения, повороты, спуски.</p>
Гимнастика	<p>Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).</p>
Волейбол	<p>Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки</p>
Шахматы	<p>Краткая история шахмат. Происхождение шахмат. Легенды о шахматах. Шахматная нотация. Обозначение горизонталей, вертикалей, обозначение шахматных фигур и терминов. Запись начального положения. Блиц-шахматы. Игра с часами Ценность шахматных фигур. Сравнительная сила фигур. Достижение материального перевеса. Техника матования одинокого короля. Дифференцированные подходы к постановке мата (две ладьи против короля; ферзь и ладья против короля; ферзь и король против короля). Достижение мата без жертвы материала. Учебные положения на мат в два хода в эндшпиле. Цугцванг. Учебные положения на мат в два хода в миттельшпиле. Шахматная комбинация. Матовые комбинации: тема отвлечения, завлечения, блокировки</p>

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Физическая культура. 7 класс/ под ред. А.П Матвеев – М.: Просвещение.2015

Рабочие программы. Физическая культура. 5 – 9 классы: учебно – методическое пособие/предметная линия учебников А. П. Матвеева. – М.: Просвещение, 2015.

Дополнительная литература:

В. И. Лях, А. А. Зданевич. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» – М.: Просвещение, 2014)

Тестовые вопросы и задания по физической культуре Москва Глобус Киселев П.Л, 2010 Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2010.

Журнал «Физическая культура в школе».

Патрикеев А.Ю «Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры». 1-11 классы – М.: Учитель 2014

Олимпийские старты. 1-11 классы. Спортивно-оздоровительная деятельность Колганова Е.П Соколова Л.А Учитель 2013г ФГОС Внеурочная деятельность

М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя 2014

В.Хенкин Шахматы для начинающих. М.: «Астрель».- 2002.

Технические средства обучения:

Гимнастика	Лёгкая атлетика
Стенка гимнастическая	Рулетка измерительная (10 м)
Бревно гимнастическое напольное	Набор для метания(мячи 100г,150г)
Козёл гимнастический	Планка для прыжков в высоту
Конь гимнастический	Стойки для прыжков в высоту
Перекладина гимнастическая маленькая	Секундомер
Перекладина гимнастическая большая	Эстафетные палочки
Брусья гимнастические разновысокие	Спортивные игры
Брусья гимнастические параллельные	Щиты баскетбольные навесные с
Канат для лазанья	кольцами и сеткой
Шест для лазанья	Мячи баскетбольные
Мост гимнастический подкидной	Стойки волейбольные универсальные
Скамейка гимнастическая жесткая	Сетка волейбольная
Маты гимнастические	Мячи волейбольные
Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3кг, 4кг)	Табло перекидное
Скакалка гимнастическая	Мячи футбольные
Палка гимнастическая	Мячи гандбольные
Обруч гимнастический	Ворота для гандбола и мини-футбола
Мячи	Столбы для настольного тенниса
шахматы	Комплект для настольного тенниса
Набор шахмат	Жилетки игровые
Интерактивная доска	Компрессор для накачивания мячей

Интернет-ресурсы:

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа : <http://festival.1september.ru/articles/576894>

Учительский портал. - Режим доступа : <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>

К уроку.ru. -Режим доступа : <http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-6958>

Сеть творческих учителей. - Режим доступа : <http://www.it-n.ru/communities.aspx>
Pedsovet.Su. - Режим доступа : <http://pedsovet.su>
Про школу.ru. — Режим доступа : <http://www.proshkolu.ru>
Педсовет.о. - Режим доступа : <http://pedsovet.org>

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты обучения:

- 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.

- 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;

- умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

- 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.

- обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- обладать культурой движения, умением передвигаться красиво, легко и непринужденно.

Предметные результаты обучения:

- владение знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- 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.

Метапредметными результатами обучения курса «Физическая культура» является (УУД).

Регулятивные УУД:

- 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.

- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.

- Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные УУД:

- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

Уровень физической подготовленности учащихся 7 класса (13 лет).

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Класс	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				3	4	5	3	4	5
1.	Скоростные	Бег 30м.с	7	5,7	5.5-5.1	4.9	6.0	5,9-5.3	5,0
2.	Координационные	Челночный бег 3x10м.с.	7	9.1	8,9-8.3	8.0	9,7	9.3-8,9	8.5
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см.	7	150	170-195	200	140	160-185	195
4.	Выносливость	6-минутный бег м.	7	1000	1200-1300	1400	800	1000-1200	1300
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см.	7	3	7-9	12	6	10-13	18

6.	Силовые	Подтягивание: из виса, кол-во раз (юноши), из виса лёжа, кол-во раз (девушки).	7	2	4-7	8	5	11-18	21
----	---------	--	---	---	-----	---	---	-------	----

Оценочные средства (методы оценки и соответствующие им контрольно-измерительные материалы)

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала;	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет	За непонимание и незнание материала программы

логично его излагает, используя в деятельности	ошибки	должной аргументации и умения использовать знания на практике	
--	--------	---	--

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
----------	----------	----------	----------

<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p>
--	---	---	--

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Медицинские группы. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем общей физической подготовленности и тренированности детей школьного возраста делят на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную.

Основная медицинская группа. В нее включают детей и подростков без отклонений в состоянии здоровья (или с незначительными отклонениями), имеющих достаточную физическую подготовленность. В качестве основного учебного материала в данной группе следует использовать обязательные виды занятий (в соответствии с учебной программой) в полном объеме, а также сдачу контрольных нормативов с дифференцированной оценкой; рекомендуются дополнительные виды занятий в избранном виде спорта.

Подготовительная медицинская группа. В нее включают детей и подростков, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, а также недостаточную физическую подготовленность. В данной группе можно использовать те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышенные требования к организму.

Занятия физической культурой в подготовительной группе проводятся совместно с основной группой по учебной программе; *обе группы сдают установленные контрольные нормативы.* При этом дети, отнесенные к подготовительной медицинской группе, нуждаются в некоторых ограничениях нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений. Соответственно школьники данной группы нуждаются в дополнительных тренировочных занятиях для повышения уровня физической

подготовленности. Для этого учителя физической культуры могут использовать секции общей физической подготовки, организуемые во вне учебное время, и другие формы занятий.

Специальная медицинская группа. В нее включают учащихся, имеющих такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке.

Занятия по физической культуре со школьниками этой группы должны проводиться по специально разработанной программе в условиях обычного режима школы. Дети и подростки со значительными отклонениями в состоянии здоровья нуждаются в занятиях лечебной физической культурой (ЛФК). Учащихся специальной медицинской группы разделяют на подгруппы А и В.

Подгруппа А – школьники имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, ослабленные различными заболеваниями.

Подгруппа В – школьники имеющие тяжелые необратимые изменения в деятельности органов и систем.

3. Содержание учебного предмета

Краткая характеристика содержания предмета по каждому тематическому разделу с учетом требований ФГОС.

Знания о физической культуре, в течение уроков

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально – прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности, в течение уроков

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно – оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование, в течение уроков.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. 7 ч.

Организуемые команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика. 18 ч.

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. 9 ч.

Передвижения на лыжах. Торможения, повороты, спуски.

Спортивные игры

Баскетбол. 15 ч.

Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. 15 ч.

Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Шахматы. 6 ч.

Краткая история шахмат. Происхождение шахмат. Легенды о шахматах.

Шахматная нотация. Обозначение горизонталей, вертикалей, обозначение шахматных фигур и терминов. Запись начального положения. Блиц-шахматы. Игра с часами

Ценность шахматных фигур. Сравнительная сила фигур. Достижение материального перевеса.

Техника матования одинокого короля. Дифференцированные подходы к постановке мата (две ладьи против короля; ферзь и ладья против короля; ферзь и король против короля).

Достижение мата без жертвы материала. Учебные положения на мат в два хода в эндшпиле. Цугцванг. Учебные положения на мат в два хода в миттельшпиле.

Шахматная комбинация. Матовые комбинации: тема отвлечения, завлечения, блокировки

Воспитывающий и развивающий потенциал учебного предмета.

Целью курса в 7 классе для обучающихся в группе по медицинским показаниям, является приобретение теоретических и практических знаний из разделов по основной образовательной программе физической культуры. Данная цель конкретизирована следующими задачами.

Задачи:

- обучение физическим упражнениям из современных здоровьесберегающих систем физического воспитания, формирование индивидуального телосложения, правильной осанки и рационального дыхания, умений организовывать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью;

- освоение комплекса теоретических знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья, воспитанием волевых, нравственных и этических качеств личности.

логика изложения содержания каждого из разделов программы, определяющей этапность его освоения школьниками («от общего к частному» и «от частного к конкретному»).

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, метания, броски) 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;

- 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;

- 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.

4. Календарно-тематическое планирование по физической культуре 7 класс

№ урока	Раздел урока, тема	дата	Кол- часов
Легкая атлетика			
1.	Техника безопасности История легкой атлетики.		1
2.	Спринтерский бег 30 м		1
3.	Спринтерский бег 60 м		1
4.	Спринтерский бег 100 м		1
5.	Прыжок в длину, метание малого мяча		1
6.	Прыжок в длину, метание малого мяча		1
7.	Прыжок в длину. Метание мяча (140 г) на дальность		1
8.	Бег на средние дистанции(1000 м)		1
9.	Бег на средние дистанции		1
Баскетбол			
10.	Техника безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.		1
11.	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.		1
12.	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.		1
13.	Освоение техники приема и передач мяча.		1
14.	Освоение техники приема и передач мяча в парах.		1
15.	Освоение техники приема и передач мяча а парах.		1
16.	Освоение техники приема и передач мяча в движении.		1
17.	Освоение техники приема и передач мяча в движении.		1
18.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Учебная игра стритбол		1
19.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.		1
20.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Учебная игра стритбол		1
21.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Учебная игра		1
22.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Учебная игра		1
23.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Учебная игра		1
24.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.		1
Лыжная подготовка			
25.	Требования к технике безопасности. Освоение техники лыжных ходов		1
26.	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение по дистанции 2000 м.		1
27.	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение по дистанции 2000 м.		1

28.	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение по дистанции		1
29.	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение по дистанции		1
30.	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение по дистанции 3000 м		1
31.	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение по дистанции 3000 м.		1
32.	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение по дистанции		1
33.	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение по дистанции		1
Шахматы			
34.	Краткая история шахмат. Происхождение шахмат. Легенды о шахматах. Разнообразие шахматной игры.		1
35.	Шахматная нотация. Обозначение горизонталей, вертикалей, обозначение шахматных фигур и терминов. Запись начального положения. Блиц-шахматы. Игра с часами.		1
36.	Ценность шахматных фигур. Сравнительная сила фигур. Достижение материального перевеса. Разнообразие шахматной игры.		1
37.	Техника матования одинокого короля. Дифференцированные подходы к постановке мата (две ладьи против короля; ферзь и ладья против короля; ферзь и король против короля). Разнообразие шахматной игры.		1
38.	Достижение мата без жертвы материала. Учебные положения на мат в два хода в эндшпиле. Цугцванг. Учебные положения на мат в два хода в миттельшпиле. Разнообразие шахматной игры.		1
39.	Шахматная комбинация. Матовые комбинации: тема отвлечения, завлечения, блокировки. Разнообразие шахматной игры.		1
Гимнастика с элементами акробатики			
40.	Опорные прыжки.		1
41.	Акробатические упражнения и комбинации.		1
42.	Акробатические упражнения и комбинации.		1
43.	Развитие координационных способностей.		1
44.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.		1
45.	Развитие скоростно-силовых способностей.		1
46.	Развитие гибкости.		1

Волейбол			
47.	Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек.		1
48.	Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек.		1
49.	Овладение техникой передачи мяча снизу		1
50.	Передача мяча сверху в парах		1
51.	Передача мяча сверху над собой		1
52.	Освоение ловли и передачи мяча.		1
53.	Освоение техники передачи мяча		1
54.	Овладение техникой нападающего удара		1
55.	Овладение техникой бросков мяча		1
56.	Освоение индивидуальной техники защиты.		1
57.	Закрепление техники передачи мяча.		1
58.	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.		1
59.	Освоение тактики игры. Учебная игра.		1
60.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей		1
61.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей		1
Легкая атлетика			
62.	Требования к технике безопасности. Прыжковые упражнения		1
63.	Прыжковые упражнения		1
64.	Метание малого мяча. Эстафеты		1
65.	Метание малого мяча. Игра футбол		1
66.	Беговые упражнения		1
67.	Беговые упражнения		1
68.	Развитие выносливости. Игра футбол		1
69.	Развитие выносливости.		1
70.	Развитие выносливости. Игра футбол		1

Итоговая контрольная работа (Тест) по физкультуре в 7 классе

Контрольно-измерительные материалы составлены в форме тестов, которые позволяют проверить полученные знания по разделам «Здоровый образ жизни», «Олимпийские знания», «Техника безопасности», «Общие знания по теории и методике физической культуры»

Цель тестирования:

Контроль качества знаний учащихся по предмету «Физическая культура».

Задачи тестирования:

Проверить усвоение знаний учащихся по пройденным разделам, выработать умения пользоваться контрольно-измерительными материалами

Диагностическая работа состоит из трех частей, которые различаются по форме заданий, степени сложности и количеству заданий.

Часть А содержит 15 заданий с выбором ответа; часть В содержит задания, в котором надо записать слово или словосочетание, которое заканчивает фразу, часть С содержит задания со свободным ответом.

К каждому из заданий с выбором ответа части А предлагается несколько вариантов ответов, один из которых правильный, ответы на задания части В и С формулируются и записываются учащимися самостоятельно в развернутой форме.

Система оценивания выполнения заданий и контрольной работы в целом:

Каждое правильно выполненное задание части А оценивается 1 баллом. Задание считается выполненным верно, если ученик выбрал (отметил) номер правильного ответа.

Задание считается невыполненным в следующих случаях:

- Указан номер неправильного ответа;
- Указаны номера двух или более ответов, даже если среди них указан и номер правильного ответа;
- Номер ответа не указан.

Правильно выполненное задание части В оценивается 2 баллами, за правильно вписанные ответы в части С максимум 4 балла.

Итоги тестирования определяются по числу правильных ответов на все вопросы. Вся работа оценивается 24 баллами.

Критерии оценки:

22-24 баллов – «5»;

15-21 баллов – «4» - (85%)

9-14 баллов – «3» - (60%)

0-8 баллов – «2» - (35%)

Инструкция для обучающихся.

На выполнение диагностической работы по физической культуре отводится 35 минут. Диагностическая работа состоит из трех частей, которые различаются по форме заданий, степени сложности и количеству заданий:

Часть А содержит 15 заданий с выбором ответа;

Часть В содержит задания, в котором надо записать слово или словосочетание, которое заканчивает фразу;

Часть С содержит задания со свободным ответом.

К каждому из заданий с выбором ответа части А предлагается несколько вариантов ответов, один из которых правильный, ответы на задания части В и С формулируются и записываются учащимися самостоятельно в развернутой форме.

Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Советуем выполнять задания в том порядке, в котором они даны. Для экономии времени пропускайте задание, которое не удастся выполнить сразу, и переходите к следующему. Если после выполнения всей работы у Вас остается время, то можно вернуться к пропущенным заданиям. За каждый правильный ответ вы получаете по одному баллу. Баллы, полученные Вами за все задания, суммируются. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий и набрать как можно больше баллов.

Желаем удачи!

Итоговая диагностическая работа по физической культуре 7класс

Вариант № 1

Часть А

1. Вход в спортивный зал:

- а) разрешается в спортивной форме;
- б) разрешается только в присутствии преподавателя;
- в) разрешается в присутствии дежурного.

2. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:

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

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

- а) потереть, почесать;
- б) укутать полотенцем, чтобы согреть;
- в) постараться положить на возвышение, чтобы был отток крови;
- г) охладить.

4. Главная фаза в технике прыжка в длину и высоту является:

- а) разбег;
- б) отталкивание;
- в) приземление;
- г) удержание ног в момент приземления.

5. Сколько фальстартов допускается в беговых дисциплинах:

- а) один;
- б) два;
- в) три;
- г) не одного.

6. Игровое время в баскетболе состоит из:

- а) 4 периодов по 10 минут;
- б) 3 периодов по 8 минут;
- в) 4 периодов по 12 минут;
- г) 6 периодов по 10 минут.

7. Упражнения на гибкость выполняются:

- а) до появления пота;
- б) по 8-16 циклов движений в серии;
- в) пока не начнет увеличиваться амплитуда движения;
- г) до появления болевых ощущений.

8. Наиболее распространенным методом воспитания скоростных способностей является:

- а) повторный;
- б) интервальный;
- в) переменный;

г) «взрывной».

9. Если ЧСС после выполнения упражнений восстанавливается до уровня, который был в начале урока за 30 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка:

- а) переносится организмом относительно легко;
- б) достаточно большая, но ее можно повторить;
- в) достаточная и ее не следует увеличивать;
- г) высокая и необходимо время отдыха увеличить.

10. С чего следует начинать закаливающие процедуры:

- а) с обливания водой, имеющей температуру тела;
- б) с обливания прохладной водой;
- в) с обливания холодной водой;
- г) с растирания тела полотенцем.

11. Избыточный вес:

- а) укрепляет опорно-двигательный аппарат;
- б) тренирует сердечно - сосудистую систему;
- в) активизирует обмен веществ;
- г) оказывает отрицательное воздействие на системы организма.

12. Что относится к спортивной гимнастике:

- а) тренажеры;
- б) гантели;
- в) обруч;
- г) брусья.

13. Сколько замен во время игры в баскетбол можно произвести?

- а) 3;
- б) 5;
- в) 10;
- г) неограниченное количество раз.

14. Первые современные Олимпийские игры состоялись в 1896 г. В одном из городов:

- а) Париж;
- б) Рим;
- в) Лондон;
- г) Афины.

15. Александр Карелин – чемпион Олимпийских игр в:

- а) плавании;
- б) боксе;
- в) гимнастике;
- г) борьбе.

Часть В Запишите слово или словосочетание, которое заканчивает фразу:

В1. Привычная поза человека в положении стоя, сидя – это _____.

В2. Технический прием в волейболе, с помощью которого мяч вводится в игру, называется _____.

В3. _____ временное снижение работоспособности принято называть _____.

Часть С Задания со свободным ответом:

С1. Назовите зимние Олимпийские виды спорта

Итоговая диагностическая работа по физической культуре 7класс

Вариант № 2.

1. При получении травмы или ухудшения самочувствия на уроке учащийся должен прекратить занятие и поставить в известность:

- а) учителя проводящего урок;
- б) классного руководителя;
- в) своих сверстников по классу;
- г) школьного врача.

2. При ранениях глаз необходимо:

- а) промыть глаз водой;
- б) наложить чистую сухую повязку;
- в) удалить инородное тело;
- г) приложить салфетку, смоченную холодной водой.

3. при выходе бегуна с низкого старта ошибкой является:

- а) сильное выталкивание ногами;
- б) разноименная работа рук;
- в) быстрое выпрямление туловища.

4. Что является мерилем выносливости:

- а) амплитуда движений;
- б) сила мышц;
- в) время;
- г) быстрота двигательной реакции.

5. Гибкость не зависит от:

- а) анатомического строения суставов;
- б) ростовых показателей;
- в) эластичности мышц и связок;
- г) температуры тела

6. Бег с остановками и изменением направления по сигналу способствует формированию:

- а) координации движений;
- б) техники движений;
- в) скоростной силы;
- г) быстроты реакции.

7. С каких частей тела необходимо начинать разминку:

- а) мышц тела;
- б) мышц живота;
- в) с мышц плечевого пояса;
- г) последовательность роли не играет.

8. Какое из средств физического воспитания по праву считается основным:

- а) закаливание;
- б) солнечные ванны;
- в) физическое упражнение;
- г) режим дня.

9. Игра в футболе начинается:

- а) с центра поля;
- б) с угла площадки;
- в) с пенальти;
- г) с лицевой линии.

10. Марафонская дистанция в лёгкой атлетике:

- а) 20 км;
- б) 42 км 195 метров;
- в) 50 км;
- г) 45 км.

11. Правильное дыхание характеризуется:

- а) продолжительным вдохом;
- б) более продолжительным выдохом;
- в) равной продолжительностью вдоха и выдоха;
- г) вдохом через нос и выдохом ртом.

12. Игры Олимпиады 2008 проводились:

- а) Сиднее;
- б) Пекине;
- в) Осаке;
- г) Турине.

13. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались...

- а) у горы Олимп;
- б) в Афинах.
- в) в Спарте;
- г) в Олимпии.

14. При регулярных занятиях физическими упражнениями всегда наблюдается снижение:

- а) артериального давления;
- б) объём крови в организме;
- в) мышечная масса;
- г) ЧСС.

15. Александр Попов – чемпион Олимпийских игр в:

- а) плавании;
- б) легкой атлетики;

- в) гонках на лыжах;
- г) велоспорте.

Часть В. Запишите слово или словосочетание, которое заканчивает фразу:

- В1. Наибольшая сумма очков определяет в конце соревнования _____.
- В2. В Древней Греции победителей игр называли _____.
- В3. Победа в волейболе присуждается команде, выигравшей в _____ партиях.

Часть С. Задания со свободным ответом:

- С1. Назовите летние Олимпийские виды спорта

Ответы

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 вариант	в	г	г	в	а	в	а	г	в	г	б	б	г	г	б
2 вариант	в	в	в	б	б	а	а	г	в	а	в	г	а	б	г