

**Календарно-тематическое планирование  
на 2023-2024 учебный год  
к рабочей программе по физической культуре**

**(7класс,  
2 часа в неделю, 68 ч в год)**

**Составил : Кояков А.Н.,  
учитель физической культуре**

Женева, 2023 г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО физической культуре 7 класс (очно-заочная форма обучения) 2023-2024 уч.год**

№№	Тема	Колич. часов	Форма изучения		Дата
			Самост.	Аттест.	
I четверть					
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой, кроссовой подготовкой и русской лаптой.  Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	1	1		
2	Высокий старт. Контрольный тест - бег 30м.	1	1		
3	Высокий старт.  Встречная эстафета	1	1		
4	Контрольный тест челночный бег  3x10 м.	1	1		
5	Бег на результат (60 м). Подвижная игра «Разведчики и часовые»	1	1		
6	Прыжок в длину. Метание малого мяча в горизонтальную цель (4 ч)	1	1		
7	Обучение прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. ПИ «Попади в мяч».	1	1		
8	Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ПИ «Кто дальше бросит?».	1	1		
9	Прыжок в длину с разбега. ПИ «Метко в цель».	1	1		
10	Соревновательно-игровое задание «Кто дальше	1	1		

	прыгнет?».				
11	Бег на средние дистанции	1	1		
12	Бег в равномерном темпе. ПИ «Салки»	1	1		
13	Бег в равномерном темпе. ПИ «Салки маршем»	1	1		
14	Тестирование физической подготовленности - бег 3по10 метров.	1	1		
15	Равномерный бег. ПИ «Невод».	1	1		
16	Зачет №1	1	1		17.10
	<b>Итого за 1 четверть</b>	<b>16</b>	<b>16</b>		
	II четверть				
17	Равномерный бег . ПИ «Паровозики».	1	1		
18	Равномерный бег. ПИ «Бег с флажками».	1	1		
19	Равномерный бег. ПИ «Вызов номеров».	1	1		
20	Равномерный бег. ПИ «Команда быстроногих».	1	1		
21	Равномерный «Через кочки и пенечки».	1	1		
22	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями.  Контрольный тест-прыжок в длину с места.	1	1		
23	Перестроение.  Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).  ПИ «Светофор».	1	1		
24	Перестроение.  Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).  ПИ «Фигуры».	1	1		
25	Перестроение.  Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные	1	1		

	висы (д.). ПИ «Верёвочка под ногами».				
26	Перестроение. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). ПИ «Прыжок за прыжком».	1	1		
27	Перестроение. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).	1	1		
28	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. ПИ «Удочка».	1	1		
29	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. ПИ «Прыжки по полоскам».	1	1		
30	Зачет №2	1	1		19.12
	<b>Итого за 2 четверть</b>	<b>14</b>	<b>14</b>		
	III четверть				
31	Прыжок ноги врозь. ПИ «Кто обгонит?».	1	1		
32	Прыжок ноги врозь. ПИ «Прыгуны и пятнашки».	1	1		
33	Прыжок ноги врозь. ПИ «Удочка».	1	1		
34	Прыжок ноги врозь. ПИ «Кто обгонит?».	1	1		
35	Кувырок вперед. ПИ «Два лагеря».	1	1		
36	Кувырок вперед. ПИ «Два лагеря».	1	1		
37	Правила ТБ при занятиях баскетболом. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись».	1	1		
38	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись».	1	1		
39	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Борьба за мяч».	1	1		

40	Остановка прыжком. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра «Мяч капитану»	1	1		
41	Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра «Вокруг света».	1	1		
42	Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков.	1	1		
43	Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол.	1	1		
44	Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение через скрестный выход.	1	1		
45	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон.	1	1		
46	Правила ТБ при занятиях волейболом. Передача мяча двумя руками сверху вперёд.	1	1		
47	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. ПИ «Летучий мяч»	1	1		
48	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты	1	1		
49	Приём мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини- волейбол.	1	1		
50	Зачет №3	1	1		12.03
	<b>Итого за 3 четверть</b>	<b>20</b>	<b>20</b>		
	IV четверть				
51	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини- волейбол.	1	1		
52	Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 3-6м.	1	1		
53	Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 3-6м.	1	1		
54	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой, кроссовой подготовкой и	1	1		

	русской лаптой. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.				
55	Высокий старт. Контрольный тест - бег 30м.	1	1		
56	Контрольный тест челночный бег 3x10 м.	1	1		
57	Бег на результат (60 м). Подвижная игра «Разведчики и часовые»	1	1		
58	Прыжок в длину. Метание малого мяча в горизонтальную цель (4 ч)	1	1		
59	Обучение прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. ПИ «Попади в мяч».	1	1		
60	Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ПИ «Кто дальше бросит?».	1	1		
61	Прыжок в длину с разбега. ПИ «Метко в цель». Соревновательно-игровое задание «Кто дальше прыгнет?».	1	1		
62	Бег на средние дистанции	1	1		
63	Бег в равномерном темпе. ПИ «Салки» Бег в равномерном темпе. ПИ «Салки маршем»	1	1		
64	Тестирование физической подготовленности - бег 3 по 10 метров	1	1		
65	Равномерный бег. ПИ «Невод».	1	1		
66- 67	Равномерный бег . ПИ «Паровозики». Равномерный бег. ПИ «Бег с флажками».	2	2		

68	Зачет №4	1	1		03.05
	<b>Итого за 4 четверть</b>	<b>18</b>	<b>18</b>		
	<b>Итого за год</b>	<b>68</b>	<b>68</b>		

**Вопросы для проведения промежуточной аттестации для учащихся  
очно-заочной и заочной формы обучения.**

*Форма проведения аттестации: тестирование и выполнение нормативов*

*Спортивный зал*

Инструкция:

Распечатайте теоретические задания, выполните их и привезите на бумажном носителе в день собеседования (зачетный день) для проверки.

Учитель Кояков Александр Николаевич.

e-mail: koyakov1@yandex.ru

**тест №1 17.10.2023 г.**

**1.С какого года ведут отсчет I Олимпийские Игры Древней Греции?**

- а) 836 г. до н.э.;
- б) 776 г. до н.э.;
- в) 684 г. до н.э.;
- г) 595 г. до н.э.

**2.Почему античные Олимпийские Игры называли праздниками мира?**

- а) Олимпийские Игры имели мировую известность;
- б) в период проведения игр прекращались войны;
- в) игры отличались миролюбивым характером.

**3.Какова протяженность беговой дистанции (один старт) на стадионе в Олимпии, которую, по приданию, отмерил легендарный Геракл**

- а) 164 м 31 см; б) 190 м 40 см; в) 192 м 27.

**4.Какую награду получал победитель олимпийских соревнований?**

- а) денежное вознаграждение;
- б) медаль;
- в) кубок;
- г) венок из ветвей оливкового дерева.

**5.Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии выносливости.**

- а) бег на средние дистанции;

- б) бег на длинные дистанции;
- в) десятиборье.

**6. Укажите диапазон предельно допустимой частоты сердечных сокращений (ЧСС) при интенсивной физической нагрузке у нетренированного человека.**

- а) 140-160 уд/мин;
- б) 180-200 уд/мин;
- в) 200-220 уд/мин.

**7. Отметьте вид спорта, обеспечивающий наибольший эффект при развитии координационных способностей.**

- а) гимнастика; б) лыжи; в) плавание.

**8. Что понимают под термином «средства физической культуры»?**

- а) лекарства; б) санитарные нормы; в) туризм; г) физические упражнения, силы природы.

**9. Кто из знаменитых ученых Древней Греции побеждал на Олимпийских Играх кулачных бойцов?**

- а) Архимед; б) Платон; в) Пифагор.

**10. В каком году, и в каком городе состоялись Игры XXII Олимпиады?**

- а) 1972 г. в Мюнхене; б) 1976 г. в Монреале; в) 1980 г. в Москве.



**Тест №2 19.12.2023 г.**

**1. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии гибкости.**

а) гимнастика; б) акробатика; в) гребля.

**2. Назовите фамилию тренера, подготовившего Олимпийского чемпиона 2004 г. в Афинах по борьбе.**

а) Чёгин; б) Колесников; в) Тараканов.

**3. Что чаще всего характеризуют нарушения осанки?**

а) высокий рост;

б) нарушение изгибов позвоночника;

в) слабую мускулатуру.

**4. Отметьте диапазон частоты сердечных сокращений в покое у здорового человека.**

а) 72-78 уд/мин; б) 78-82 уд/мин; в) 86-90 уд/мин.

**5. Основными источниками энергии являются...**

- а) белки и витамины;
- б) углеводы и жиры;
- в) белки и жиры.

**6. Под закаливанием понимается ...**

- а) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- б) использование солнца, воздуха и воды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой;
- г) купание в холодной воде и хождение босиком.

**7. Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором...**

- а) его органы и системы работают эффективно и экономно;
- б) функции организма быстро восстанавливаются после физических и психических нагрузок;
- в) легко переносятся неблагоприятные климатические условия; г) наблюдаются все вышеперечисленное.

**8. Правильное дыхание характеризуется...**

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

**9. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...**

- а) позволяет избегать неоправданных физических напряжений;
- б) обеспечивает ритмичность работы организма;
- в) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- г) изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему.

**10. Укажите ЧСС в покое у нетренированного человека.**

- а) 85-90 уд/мин;
- б) 80-84 уд/мин;
- в) 60-70 уд/мин;
- г) 50-60 уд/мин.

**Тест № 3 12.03.2024 г.**

**1. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при ушибах мягких тканей:**

- а) холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье;
- б) холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, пострадавшей конечности придают возвышенное положение;
- в) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела.

**2. Пять переплетённых колец – это...**

- а) олимпийский символ;
- б) олимпийская эмблема;
- в) олимпийская награда;

**3. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались...**

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

**4. Разбег, толчок, фаза полета, приземление – это элементы техники...**

- а) метания мяча в цель на дальность;
- б) прыжка в длину с места;
- в) прыжка в длину с разбега.

**5. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений для комплекса утренней гимнастики: 1) прыжки, 2) упражнения для мышц шей, 3) упражнения для ног, 4) упражнения для мышц туловища, 5) дыхательные упражнения, 6) упражнения для рук и плечевого пояса...**

- а) 1, 3, 6, 5, 2, 4;
- б) 2, 6, 4, 3, 1, 5;
- в) 5, 4, 1, 6, 2, 3.

**6. Быстрота определяется с помощью:**

- а) прыжка в длину с разбега;
- б) бега на 30м и 60 м;
- в) бега на 1000 м.

**7. Какой вид спорта называется королевой спорта?**

- а) лёгкая атлетика
- б) большой теннис
- в) лыжный спорт

**8. Кто придумал игру баскетбол?**

- а) Вильям Морган
- б) Джеймс Нейсмит
- в) Елмери Бери

**9. Укажите среди нижеприведенных основную цель проведения физкультминуток и физкультпауз на общеобразовательных уроках в школе:**

- а) повышение уровня физической подготовленности
- б) снятие утомления, повышение продуктивности умственной или физической работы, предупреждение нарушения осанки.
- в) укрепление здоровья и совершенствование культуры движений.

**10. В каком из вариантов правильно указан олимпийский девиз?**

- а) главное не победа, а участие.
- б) через труд и упорство к Славе Родины.
- в) быстрее, выше, сильнее.

**11. Сколиоз - это боковое искривление \_\_\_\_\_**

**12. Комплекс физических упражнений, обеспечивающий постепенный переход от сна к бодрствованию называется \_\_\_\_\_**

**Тест № 4 3.05.2023 г.**

**1. К основным физическим качествам относятся...**

- а) рост, вес, объём бицепсов;
- б) бег, прыжки, метания;
- в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

**2. Длина дистанции марафонского бега равна...**

- а) 42 км 195 м;
- б) 40 км 190 м;
- в) 32 км 180 м.

**3. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к...**

- а) экономии сил;
- б) улучшению спортивного результата;
- в) травмам.

**4. Наиболее эффективно развивается чувство равновесия при занятиях на...**

- а) брусьях;
- б) высокой перекладине;
- в) гимнастическом бревне.

**5. Гибкость не зависит от:**

- а) ростовых показателей;
- б) анатомического строения суставов;
- в) эластичности мышц и связок.

**6. Вис - положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся \_\_\_\_\_ точек хвата**

**7. Строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг за другом называется \_\_\_\_\_**

**8. Спортивная игра на травяном поле, в которой участвуют две противоборствующие команды по 11 человек называется \_\_\_\_\_**