

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ТАЛОЖЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ТОРЖОКСКОГО РАЙОНА ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрено
на заседании педсовета
протокол № 1
« 31 » 08 2022 г.

Согласовано
на заседании ШМО
протокол № 1
« 31 » 08 2022 г.
Председатель ШМО
Белякова Н.И.



Рабочая программа

учебного предмета

«Физическая культура»

для 7 класс

основного общего образования

2022-2023 учебный год

Составитель:

Учитель физической культуры

Тишкова С. В.

с. Таложня

2022

Содержание рабочей программы:

1. Пояснительная записка.

- 1.1 Статус программы.
- 1.2. Назначение программы.
- 1.3. Цель и задачи программы.
- 1.4. Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы.
- 1.5. Особенности программы.
- 1.6. Цели изучения курса.
- 1.7. Цель изучения национально-регионального компонента.

2. Содержание программы курса физической культуры в 7 классе.

3. Планируемый результат.

4. Распределение учебного времени прохождения программно материала по физической культуре для 7 класса.

5. Тематическое планирование.

6. Календарно-тематический план.

7. Контрольные нормативы.

8 Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

2.Содержание программы

Основы знаний: Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре. Олимпийские игры древности. Физическое развитие человека. Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями. Первая помощь при травмах. Простые правила по видам спорта.

Гимнастика с элементами акробатики: Организующие команды и приёмы. Опорные прыжки. Кувырки вперёд и назад (слитно и отдельно, комбинированные). Стойка на голове и руках, мост, стойка на лопатках, упражнения на «шведской» стенке и на перекладине. Ходьба по гимнастической скамейке и лазание по канату. Обще развивающие упражнения. Висы и упоры.

Кроссовая подготовка: Сочетание ходьбы и бега. Бег по кругу и прямо. Бег по пересечённой местности.

Лёгкая атлетика: Техника выполнения различных стартов. Техника и тактика бега на различные дистанции. Техника и тактика челночного бега.

Техника прыжка с места и с разбега в длину, в высоту. Метание малого мяча на точность и на дальность. Обще развивающие упражнения.

Спортивные игры.

Баскетбол (мини-баскетбол): Основные приёмы без мяча и с мячом. Правила Т. Б. на баскетболе (мини-баскетболе). Игра в баскетбол (мини-баскетбол) по правилам.

Волейбол: Основные приёмы. Правила Т. Б. на занятиях по волейболу. Игра по правилам.

Футбол (мини-футбол): Основные приёмы без мяча и с мячом. Правила Т. Б. на занятиях по футболу (мини-футболу). Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Национально региональный компонент.

История возникновения и развития физической культуры и спорта в Республике Адыгея и

г. Адыгейск. Лучшие спортсмены Республики Адыгея и г. Адыгейск. Сюжетно образные, ролевые национальные адыгейские игры.

3. Планируемые результаты.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа для 7 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты.

Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России. Знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества. Усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной. 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. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира. 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. 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. 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. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности. Формирование ценности здорового и безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

-способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

-владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

-умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

-уметь 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:

-умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

-формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

-формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

-владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культура:

-владение умениями:

-в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м. из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 15-20 минут; после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов прыжок в высоту способом «перешагивание»;

-в метаниях на дальность и на меткость; метать малый мяч 150г. с места и с разбега (10-12м.) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150г. с места и с трёх шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цель с 10-15 м.; метать малый мяч и мяч 150г. с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-15м.;

-в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине и на брусьях; опорные прыжки через козла в длину мальчики и в ширину девочки; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

-в спортивных играх; играть в спортивные игры по упрощённым правилам; демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей; владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений; владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности; самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; владеть способами спортивной деятельности; участвовать в соревнованиях по видам спорта;

владеть правилами 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 самонаблюдение.

Метапредметные результаты.

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления основного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителями и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планировать и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, развитие его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и двигательного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

-приобретение умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культура:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты.

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и способностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств; оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб,

определять индивидуальные режимы физических нагрузок, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности состояния здоровья и режим учебной деятельности; овладения основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

В области познавательной культуры:

-знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

-знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

-умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснить и объективно оценивать технику их выполнения;

-способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

-способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

-умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

-умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

-умение организовать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

-умение организовать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

-способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

-способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

-умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовать и проводить;

-способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владения необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

-способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

-способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

-умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведение дневника самонаблюдения.

4. Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 7 класса.

№ п./п.	Вид программного материала	Количество часов	Четверти			
			I	II	III	IV
I.	Базовая часть	54				
1.1.	Основы знаний по физической культуре.	В процессе уроков (8 часов)				
1.2.	Баскетбол (мини баскетбол)	6	-	6	-	-
1.3.	Волейбол	6	-	-	6	-
1.4.	Лёгкая атлетика	18	8	2	2	6
1.5.	Кроссовая подготовка	12	6	-	-	6
1.6.	Гимнастика	12	-	6	6	-
II.	Вариативная часть	14				
2.1.	Национально региональный компонент.	В процессе уроков (12%)				
2.2.	Баскетбол	3	-	-	3	-
2.3.	Волейбол	3	-	-	3	-
2.4.	Футбол	8	4	-	-	4
III.	Количество часов.	68	18	14	20	16

5. Тематический план для 7 класса.

№	Содержание курса	Кол-во часов	Тематическое планирование	Требования к уровню подготовленности учащихся
I.	(8 часов) Знания о физической культуре			
1.	История физической культуры	В процессе урока	Олимпийское движение в России. Основные виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр. Выдающиеся спортсмены СССР и России. Олимпийские игры в нашей стране.	<i>Знать (понимать):</i> -Исторические сведения об Олимпийском движении в России.
2.	Базовые понятия физической культуры	В процессе урока	Двигательные действия и техническая подготовка. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека. Оценка техники движений. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	<i>Знать (понимать):</i> -Основные показатели физического развития. -Правила составления комплексов упражнений.
3.	Физическая культура человека	В процессе урока	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки и их значения для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток, правила выбора и дозировки физических упражнений, составление комплексов упражнений, и их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.	<i>Знать (понимать):</i> -основное содержание режима дня. -гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений. -правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. -правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.
II.	(2 часа) Способы (двигательной) физкультурной деятельности.			
1.	Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз.	<i>Уметь:</i> -составлять индивидуальные комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз;

			Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений	-выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз.
2.	Оценка эффективности занятий физической культурой	2	Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке. Форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.	<i>Уметь:</i> - подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой.
III.	(54 часа) Физическое совершенствование			
1. 2. 3. 4. 5. 6.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока	Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	<i>Уметь:</i> - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений, комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
	Спортивно-оздоровительная деятельность с общей развивающей направленностью	34	Прыжки на скакалке. Поднимание туловища, лёжа на спине за 1 мин. Метание набивного мяча разными способами. Отжимание от пола. Приседание на одной ноге с опорой на одну руку. Подтягивание на высокой и на низкой перекладине.	<i>Уметь:</i> - выполнять прыжки через скакалку; -выполнять поднимание туловища, лёжа на спине; -выполнять отжимание, приседание и подтягивание; -выполнять метание мяча 1 кг. 2 кг. и 3 кг.
	Гимнастика с основами акробатики	12	Организуемые команды и приёмы: Организующие команды и приёмы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дробление и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперёд (назад) в группировке; кувырок вперёд скрестив ноги с последующим поворотом на 180 °; кувырок назад из стойки на лопатках в шпагат. Стойки: на голове и руках, мост, на лопатках.	<i>Уметь:</i> - выполнять строевые упражнения; - выполнять акробатические и гимнастические комбинации.

			Акробатические комбинации. Упражнения на гимнастической стенке и перекладине. Опорные прыжки: прыжок согнув ноги (мальчики); прыжок ноги врозь (девочки). Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения на перекладине. Упражнения на брусьях. Ритмическая гимнастика (девочки). Прикладные упражнения: упражнения на кольцах, лазание по канату, лазание по гимнастической стенке. Упражнения общей физической подготовки.	
	Лёгкая атлетика	18	Высокий старт. Бег ускорением. Бег на короткие дистанции (30м и 60м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.	-<i>Уметь:</i> -выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами; -выполнять легкоатлетические упражнения.
	Кроссовая подготовка	12	Кроссовый бег по кругу и по пересечённой местности 1000 – 3500 м. Упражнения общей физической подготовки.	-<i>Уметь:</i> - выполнять кроссовый бег; - восстанавливать дыхание.
	Спортивные игры	17 9 9 8	Баскетбол: Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Двусторонняя игра в баскетбол по упрощённым правилам. Упражнения общей физической подготовки. Волейбол: Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; приём и передача мяча снизу, приём и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Игра в волейбол по упрощённым правилам. Упражнения общей физической подготовки.	<i>Уметь:</i> - выполнять игровые действия в футболе (мини-футбол), баскетболе (мини-баскетбол) и волейболе; - играть по правилам.

			Футбол: Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперёд; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъёма стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Двусторонняя игра. Упражнения общей физической подготовки.	
IV.	Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью	По календарному плану	Участие в соревнованиях.	<i>Уметь:</i> -выполнять Т.Б. во время поездки на соревнования; -выполнять Т.Б. на соревнованиях; -участвовать в соревнованиях по видам.
V.	Национально-региональный компонент	В процессе урока (12%)	Сюжетно – образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта. История развития спорта в РА. Лучшие спортсмены РА и г. Адыгейск.	<i>Уметь:</i> -играть в подвижные игры; -знать историю развития физической культуры и спорта в Адыгее.

6. Календарно-тематический план для 7 класса.

№	раздел и тема урока	дата проведения урока		домашнее задание
		по плану	по факту	
1	<u>Л./А.</u> Т. Б. на уроках физкультуры. Основные этапы развития Олимпийского движения в России. Совершенствование техники спринтерского бега.	05.09		Прыжки в длину с места 3х5. Стр. 52-56, 128-131.
2	<u>Л./А.</u> Основные виды спорта в программе Олимпийских игр. Контроль техники бега 30м. (НРК). <i>Олимпийские призёры и чемпионы Р. А.</i>	07.09		Прыжки в длину с места 3х5. Стр. 56-65, 129-131
3	<u>Л./А.</u> Выдающиеся спортсмены СССР и России. Контроль техники бега 60м. (НРК). <i>Закрытые глаза.</i>	12.09		Прыжки в длину с места 3х5. Стр. 65-66, 129-131.
4	<u>Л./А.</u> Олимпийские игры в Москве и Сочи. Техника гладкого равномерного бега. (НРК). <i>Подлог шапки.</i>	14.09		Отжимание с хлопками 3х13. Стр. 66-68, 131-132.
5	<u>Л./А.</u> Контроль техники бега 2000м. (НРК). <i>Подлог шапки.</i>	19.09		Отжимание с хлопками 3х13. Стр. 69-70.
6	<u>Л./А.</u> Влияние физкультуры на положительные качества. Техника эстафетного бега. (НРК). <i>Подлог шапки.</i>	21.09		Отжимание с хлопками 3х13. Стр. 132-134.
7	<u>Л./А.</u> Организация досуга средствами физической культуры. Контроль техники эстафетного бега. (НРК). <i>Драчливый баран.</i>	26.09		Встречные махи, лёжа на спине 3х12. Стр. 74-75, 132-134.
8	<u>Л./А.</u> Оценка техники движения. Техника бега с преодолением препятствий. (НРК). <i>Драчливый баран.</i>	28.09		Встречные махи, лёжа на спине 3х12. Стр. 75-78, 135.
9	<u>Футбол.</u> Упражнения для оценки общего состояния. Т.Б. на футболе. Основные правила футбола. Ведение мяча.	03.10		Встречные махи, лёжа на спине 3х12. Стр. 83-87, 141-144.
10	<u>Футбол.</u> Ведение дневника самонаблюдения. Передачи мяча в разных направлениях на разные расстояния.	05.10		Прыжки на скакалке 3х30. Стр. 87-89, 141-144.
11	<u>Футбол.</u> Ведение дневника самонаблюдения. Тактические действия.	10.10		Прыжки на скакалке 3х30.

				Стр. 83-87, 141-144.
12	<u>Футбол</u> . Ведение дневника самонаблюдения. Контрольное тестирование по футболу.	12.10		Прыжки на скакалке 3х30. Стр. 189-191.
13	<u>Кроссовая подготовка</u> . Т. Б. на занятиях по кроссовой подготовке. Контроль техники и тактики кроссового бега 1000м. (НРК). <i>Закрытые глаза.</i>	17.10		Встречные махи, лёжа на спине 3х15. Стр. 136-138.
14	<u>Кроссовая подготовка</u> . Кроссовый бег 1300м. (НРК). <i>Метание камня.</i>	19.10		Встречные махи, лёжа на спине 3х15. Стр. 136-138.
15	<u>Кроссовая подготовка</u> . Контроль техники и тактики кроссового бега 1500м. (НРК). <i>Метание камня.</i>	24.10		Встречные махи, лёжа на спине 3х15. Стр. 136-138.
16	<u>Кроссовая подготовка</u> . Кроссовый бег 1600м. (НРК). <i>Метание камня.</i>	26.10		Приседание 3х15. Стр. 136-138.
17	<u>Кроссовая подготовка</u> . Кроссовый бег 1800м. (НРК). <i>Захватить флаг.</i>	07.11		Приседание 3х15. Стр. 136-138.
18	<u>Кроссовая подготовка</u> . Контроль техники и тактики кроссового бега 2000м. (НРК). <i>Захватить флаг.</i>	09.11		Приседание 3х15. Стр. 136-138.
19	<u>Баскетбол</u> . Т. Б. на занятиях по баскетболу. Основные правила игры. Технические действия без мяча.	14.11		Отжимание с хлопками 3х7. Стр. 156-164.
20	<u>Баскетбол</u> . Контрольное тестирование по баскетболу. Учебная игра.	16.11		Отжимание с хлопками 3х7. Стр. 156-168.
21	<u>Баскетбол</u> . Ловля мяча после его отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления движения.	21.11		Отжимание с хлопками 3х7. Стр. 164-166.
22	<u>Баскетбол</u> . Совершенствование техники бросков по кольцу после ведения.	23.11		Приседание с выпрыгиванием 3х13. Стр. 164-166.
23	<u>Баскетбол</u> . Бросок мяча в корзину двумя руками после ведения. Контрольное тестирование по баскетболу.	28.11		Приседание с выпрыгиванием 3х13. Стр. 166-168.
24	<u>Баскетбол</u> . Броски мяча по кольцу двумя руками от груди после ведения.	30.11		Приседание с выпрыгиванием 3х13. Стр. 166-168.
25	<u>Гимнастика</u> . Т. Б. на занятиях по гимнастике. Техника выполнения упражнений для коррекции фигуры. (НРК). <i>Захватить противника.</i>	05.12		Встречные махи, лёжа на спине 3х12.

				Стр. 91-96.
26	<u>Гимнастика.</u> Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз. Контрольное тестирование по ОФП. (НРК). <i>Захватить противника.</i>	07.12		Встречные махи, лёжа на спине 3х12. Стр. 95-97.
27	<u>Гимнастика.</u> Техника выполнения упражнений для профилактики нарушений осанки. (НРК). <i>Драчливый баран.</i>	12.12		Встречные махи, лёжа на спине 3х12. Стр. 97-101.
28	<u>Гимнастика.</u> Совершенствование техники выполнения акробатических комбинаций. (НРК). <i>Подлог шапки.</i>	14.12		Отжимание 3х15 Стр. 102-105.
29	<u>Гимнастика.</u> Контроль техники выполнения акробатических комбинаций. Упражнения на гимнастическом бревне. (НРК). <i>Журавлиная борьба.</i>	19.12		Отжимание 3х15 Стр. 107-111.
30	<u>Гимнастика.</u> Техника выполнения упражнений на брусьях и на перекладине. (НРК). <i>Стрелок.</i>	21.12		Отжимание 3х15 Стр. 114-121.
31	<u>Л./А.</u> Техника прыжка в высоту с разбега. (НРК). <i>Захватить флаг.</i>	26.12		Прыжки на скакалке 3х25.
32	<u>Л./А.</u> Контроль техники прыжка в высоту с разбега. (НРК). <i>Стать в угол.</i>	11.01		Прыжки на скакалке 3х25.
33	<u>Гимнастика.</u> Совершенствование техники лазания по канату и гимнастической стенке. (НРК). <i>Захватить флаг.</i>	16.01		Отжимание от пола 3х15. Стр. 124-128.
34	<u>Гимнастика.</u> Контроль техники лазания по канату. Комплекс гимнастики для глаз. (НРК). <i>Подлог шапки.</i>	18.01		Отжимание от пола 3х15. Стр. 124-128.
35	<u>Гимнастика.</u> Контрольные тесты по О.Ф.П. Акробатические упражнения. (НРК). <i>Журавлиная борьба.</i>	23.01		Приседание на одной ноге с опорой 15 раз.
36	<u>Гимнастика.</u> Техника выполнения стойки на лопатках. Контроль техники бокового переворота. (НРК). <i>Подлог шапки.</i>	25.01		Приседание с выпрыгиванием 3х12.
37	<u>Гимнастика.</u> Совершенствование техники выполнения опорного прыжка. (НРК). <i>Стрелок.</i>	30.01		Прыжки через скакалку 3х40. Стр. 104-107
38	<u>Гимнастика.</u> Контроль техники выполнения опорного прыжка. (НРК). <i>Подлог шапки.</i>	01.02		Прыжки через скакалку 3х40. Стр. 104-107
39	<u>Баскетбол.</u> Бросок мяча по кольцу разными способами.	06.02		Отжимание от пола 3х15. Стр. 169-171.
40	<u>Баскетбол.</u> Техничко-тактические действия баскетболистов. Контрольное тестирование по баскетболу.	08.02		Отжимание от пола 3х15. Стр. 171-173.
41	<u>Баскетбол.</u> Совершенствование технико-тактических действий баскетболистов.	13.02		Отжимание 3х15 Стр. 171-173.
42	<u>Волейбол.</u> Совершенствование техники верхних и нижних передач.	15.02		Приседание 3х20 Стр. 176-183.
43	<u>Волейбол.</u> Совершенствование техники подачи снизу. Контрольное тестирование по волейболу.	20.02		Приседание 3х20 Стр. 173-184.

44	<u>Волейбол.</u> Совершенствование технических приёмов и тактических действий в игре.	22.02		Приседание 3х20 Стр. 173-184.
45	<u>Волейбол.</u> Контрольное тестирование по волейболу. Учебная игра по правилам соревнований.	27.02		Встречные махи, лёжа на спине 3х13. Стр. 173-184.
46	<u>Волейбол.</u> Нижняя боковая подача. Игра по правилам.	01.03		Встречные махи, лёжа на спине 3х13. Стр. 176-178.
47	<u>Волейбол.</u> Верхняя прямая подача. Игра по правилам.	06.03		Встречные махи, лёжа на спине 3х13. Стр. 178-182
48	<u>Волейбол.</u> Передача мяча в разные зоны площадки соперника. Контрольное тестирование по волейболу.	13.03		Прыжки на скакалке 3х25. Стр. 183.
49	<u>Волейбол.</u> Неожиданные передачи мяча на площадку соперника. Игра по правилам.	15.03		Прыжки на скакалке 3х25. Стр. 183.
50	<u>Волейбол.</u> Усложнённые подачи мяча. Контрольное тестирование по волейболу.	27.03		Прыжки на скакалке 3х25. Стр. 183-184
51	<u>Л./А.</u> Техника гладкого равномерного бега. (НРК). <i>Перетягивание.</i>	29.03		Отжимание 3х15. Стр. 131-132.
52	<u>Л./А.</u> Контроль техники бега на длинные дистанции. (НРК). <i>Перетягивание.</i>	03.04		Отжимание 3х15. Стр. 131-132.
53	<u>Л./А.</u> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. (НРК). <i>Метание камня.</i>	05.04		Приседание 3х20. Стр. 129-131.
54	<u>Л./А.</u> Контроль техники бега 60 м. Метание малого мяча на дальность. (НРК). <i>Захватить противника.</i>	10.04		Приседание 3х20. Стр. 129-131.
55	<u>Л./А.</u> Контроль метания малого мяча на дальность. Техника гладкого бега. (НРК). <i>Журавлиная борьба.</i>	12.04		Приседание 3х20. Стр. 131-132
56	<u>Л./А.</u> Контроль техники гладкого бега на 1000 и 2000 м. Метание малого мяча по движущейся мишени. (НРК). <i>Подлог шапки.</i>	17.04		Встречные махи, лёжа на спине 3х13. Стр. 144-145.
57	<u>Л./А.</u> Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. (НРК). <i>Пастух.</i>	19.04		Встречные махи, лёжа на спине 3х13. Стр. 141-144.
58	<u>Л./А.</u> Контроль техники прыжка в длину с разбега. (НРК). <i>Сильные ноги.</i>	24.04		Встречные махи, лёжа на спине 3х13. Стр. 141-144.

59	<u>Кроссовая подготовка.</u> Т. Б. на занятиях по кроссовой подготовке. Кроссовый бег 2300м. (НРК). <i>Захватить флаг.</i>	26.04		Прыжки на скакалке 3х25. Стр. 136-138
60	<u>Кроссовая подготовка.</u> Контроль техники и тактики кроссового бега 2500м. (НРК). <i>Закрытые глаза.</i>	03.05		Прыжки на скакалке 3х25. Стр. 136-138
61	<u>Кроссовая подготовка.</u> Кроссовый бег 2700м. (НРК). <i>Захватить флаг.</i>	08.05		Прыжки на скакалке 3х25. Стр. 136-138
62	<u>Кроссовая подготовка.</u> Контроль техники и тактики кроссового бега 3000м. (НРК). <i>Подлог шапки.</i>	10.05		Отжимание с хлопками 3х12. Стр. 136-138
63	<u>Кроссовая подготовка.</u> Кроссовый бег 3300м. (НРК). <i>Захватить флаг.</i>	15.05		Отжимание с хлопками 3х12. Стр. 136-138
64	<u>Кроссовая подготовка.</u> Контроль техники и тактики кроссового бега 3500 м. (НРК). <i>Драчливый баран.</i>	17.05		Отжимание с хлопками 3х12. Стр. 136-138.
65	<u>Футбол.</u> Совершенствование техники передач на разные расстояния и остановка мяча. Правила соревнований.	22.05		Махи ногами за голову, лёжа на спине 3х12. Стр. 184-190
66	<u>Футбол.</u> Совершенствование техники ударов по воротам. Удары головой. Контрольное тестирование по футболу.	24.05		Махи ногами за голову, лёжа на спине 3х12. Стр. 184-190
67	<u>Футбол.</u> Совершенствование техники и тактики игры. Правила судейства.	29.05		Махи ногами за голову, лёжа на спине 3х12. Стр. 184-190
68	<u>Футбол.</u> Контрольное тестирование по футболу. Игра по правилам.	31.05		Махи ногами за голову, лёжа на спине 3х12. Стр. 184-190
всего 68				

7. Контрольные нормативы 7 класс.

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег 30 метров.	5.5	6.2		5.7	6.3	
Бег 60 метров.	10.7	11.4		10.9	11.4	
Шестиминутный бег.	1.300	1.200		1.030	830	
Бег 1000 метров.	5.30	6.30		6.30	7.30	
Челночный бег 3х10.	8.7	9.3		9.3	10.0	
Прыжки в длину с места.	160	145		145	135	

Прыжки в высоту с разбега.	105	90		100	80	
Прыжки в длину с разбега.	3.30	2.85		2.85	2.45	
Бросок набивного мяча.	9	7		7	5	
Метание малого мяча	35	26		22	14	
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	18	13	1	14	9	1
Подтягивание на перекладине.	5	3	1	16	10	1
Подъём туловища за 1 мин, лёжа на спине.	36	31	1	31	22	1
Наклон вперёд из положения сидя.	9	5	-	12	9	-
Прыжки на скакалке.	38	35	1	40	38	1
Приседание (количество раз/мин).	47	45	2	45	43	2
Приседание на одной ноге с опорой на одну руку.	9	7	1	8	6	1
Кросс 1500 метров.	9.05	9.40		9.10	10.00	
Кросс 2000 метров.	Без учёта времени.					

8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

Учебно-методический комплект.

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич Москва «Просвещение» 2012г.

Физическая культура 6-7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций.

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 4-е издание, Москва «Просвещение» 2015. Автор: А. П. Матвеев.

Примерная рабочая программа по физической культуре. Авторы: старший методист УМК ФК и ОБЖ ГУ АРИПК Фёдоров А. П., заслуженный тренер РА, зав. кафедрой спортивных игр ИФК и дзюдо АГУ, профессор РАЕ Ашибок М. Д.

Физкультура 1-11 классы. Рабочие программы. Волгоград. «Учитель» 2016г. Авторы: Каинов А. Н, Курьерова Г. И.

Поурочные разработки по физической культуре 5-9 классы. Москва «Вако» 2020г.

Автор А. Ю. Патрикеев.