

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 7 КЛАССА

на 2017 – 2018 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный закон «Об Образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012
2. Закон Республики Адыгея от 27 декабря 2013 № 264 «Об Образовании в Республике Адыгея»
3. Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ № 1 Гиагинского района
4. Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ МБОУ СОШ № 1 Гиагинского района
5. Учебный план МБОУ СОШ №1 Гиагинского района на 2017-2018 учебный год
6. Программа по предмету физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г
7. Учебник Физическая культура (Погадаев Г.И-М. 2012г).

В программе учтены региональные особенности содержания образования, на которые отведено 10-15% учебного времени, не менее 0,5 часа на изучение каждой темы. Подготовка к результативной сдаче норм ВФСК ГТО.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета, курса 7 класса

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных, качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ВФСК ГТО. Характеризуют умения и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» и проявляются в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Формирование представлений, понятий, методов и

приемов в области физической культуры и спорта. Для общеобразовательных учреждений, реализующих ФГОС, указываются личностные, метапредметные и предметные итоговые результаты, которые будут демонстрировать обучающиеся при завершении обучения по программе предмета «Физическая культура».

Мета предметные результаты характеризуют уровень форсированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении в познавательной и предметно-практической деятельности знаний и умений, приобретенных на базе освоения содержания предмета «Физическая культура» в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальных способностей, которые потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В данном разделе в требованиях, предъявляемых к результатам реализации предмета «Физическая культура», уровню подготовки обучающихся, особое внимание должно быть направлено на содержательный контроль и оценку достижений обучающихся с учетом их физиологических и возрастных особенностей, а не на нормативы по физической культуре.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Перечень видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс, и порядок оценки выполнения нормативов лицами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинским группам, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Исходя из разнообразия природно-климатических, материально-технических и иных условий, субъекты Российской Федерации вправе дополнительно включить в Комплекс на региональном уровне два вида испытаний (тестов), в том числе по национальным, а также наиболее популярным в молодежной среде видам спорта, по своему усмотрению.

Комплекс предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса).

Лица, выполнившие нормативы Комплекса, имеют право на получение соответствующего знака отличия Комплекса, образец и описание которого утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической

культуры и спорта.

Лица, имеющие спортивные звания и спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы Комплекса, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Комплекса.

Порядок награждения граждан знаками отличия Комплекса и присвоения им спортивных разрядов, утверждается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

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

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

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

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

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

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

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

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной,

тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

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

Учащийся получит возможность научиться:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

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

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

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

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной,

тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Физическое совершенствование:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Количество учебных часов в соответствии с учебным планом

I четверть	16
II четверть	16
III четверть	20
IV четверть	18
Всего	70

Контроль уровня обучаемости

№ урока	Тема урока	Вид контроля	Форма контроля
I ч. 1.	Легкая атлетика Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Обучение бегу с высокого старта.	обучающий	проверка знаний
3.	Совершенствование техники низкого и высокого старта. Учёт норм ВФСК ГТО: бег 60 метров.	практический	Учёт спортивного норматива:
6.	Развитие скоростно-силовых способностей. Учёт норм ВФСК ГТО: подтягивания.	практический	Учёт спортивного норматива:
8.	Учёт норм ВФСК ГТО: метание малого мяча на дальность.	практический	Учёт спортивного норматива:
9.	Развитие силовых и координационных способностей. Учёт норм ВФСК ГТО: бег на время 100м.	практический	Учёт спортивного норматива:
11.	Учёт норм ВФСК ГТО: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	практический	Учёт спортивного норматива:
14.	Кроссовая подготовка. Учёт норм ВФСК ГТО: бег на время 2000м.	практический	Учёт спортивного норматива:
15.	Баскетбол. Совершенствование стойкам, передвижениям, поворотам, остановкам в баскетболе.	обучающий	проверка знаний
19.	Совершенствование техники бросков мяча в движении. Урок-тестирование: бросков мяча, бросков мяча в движении.	практический	Учёт спортивного норматива:
24.	Гимнастика. Беседа по технике безопасности на уроках гимнастики. Теоретические основы.	обучающий	проверка знаний
29.	Урок- тестирование: комплекс акробатических упражнений №1, №2.	практический	Учёт спортивного

			норматива:
31.	Правила ТБ. на уроке гимнастики. Упражнения в висе и упорах (совершенствование). комплекса акробатических упражнений №3, №4	обучающий	проверка знаний
33. РО СО	Учёт норм ВФСК ГТО: наклон на гибкость. Национальная игра: Чын (Волчок), Псынэ (Колодец).	практический	Учёт спортивного норматива:
39.	Урок-тестирование: комплекс акробатических упражнений №5, №6. Урок-тестирование: нижняя прямая подача мяча в зоны.	практический	Контроль учебных нормативов
47.	Урок-тестирование: нижняя прямая подача мяча в зоны.	оперативный	Контроль учебных нормативов
53.	Обучение техники защитных действий. Урок-тестирование: прыжок на скакалке. Игра.	практический	Контроль учебных нормативов
56.	<i>Легкая атлетика.</i> Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Теоретические основы.	оперативный	Проверка умений и навыков
58.	Развитие скоростно-силовых способностей. Учёт спортивного норматива: : бег на время 60м.	практический	Учёт спортивного норматива:
59.	Гладкий бег (совершенствование). Урок-тестирование: бег на время 400м.	практический	Проверка умений и навыков
61.	Урок-тестирование: эстафетный бег на разные дистанции.	практический	Проверка умений и навыков
62.	Совершенствование высокого и низкого старта. Учёт спортивного норматива: бег на время 100м.	практический	Учёт спортивного норматива:
64.	Учёт спортивного норматива: : метание малого мяча на дальность.	практический	Учёт спортивного норматива:
66.	Учёт спортивного норматива: : прыжок в длину с разбега.	практический	Учёт спортивного норматива:
68.	Кроссовая подготовка (совершенствование). Учёт спортивного норматива: : бег на время 2000м.	практический	Учёт спортивного норматива:

Содержание учебного материала.

Основы знаний о физической культуре

Физическая культура и олимпийское движение в современной России. Росто–весовые показатели, основные органы человека. Влияние

физических упражнений на основные показатели организма. Здоровье и здоровый образ жизни. Самоконтроль, дневник самоконтроля. Первая помощь при травмах. Основные двигательные способности: гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость. Виды спорта: легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол. В разделе описывается содержание предмета «Физическая культура» в соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, включающей три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

В разделе «Знания о физической культуре» представляются основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития вида (видов) спорта и его роль в современном обществе, история олимпийских игр и олимпийского движения, характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО). Кроме этого, в разделе раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности, о самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой, в том числе на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя информацию об организации и проведении самостоятельных занятий по виду (видам) спорта с учетом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды для занятий по виду (видам) спорта. Раздел содержит представления о структуре двигательной деятельности, отражающиеся в соответствующих способах ее организации, исполнения и контроля.

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из вида (видов) спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Предлагаемые упражнения распределяются по разделам базовых видов (вида) спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств, формируются комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

Раздел «Физическое совершенствование» включает «Физкультурно-оздоровительную деятельность» и «Спортивно-оздоровительную деятельность с соревновательной направленностью».

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся и предусматривает изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели, рекомендуемые Положением ВФСК ГТО. В нее входят индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры: комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» включает в себя средства общей физической, технической, тактической, интегральной подготовки обучающихся по виду (видам) спорта.

Гимнастика с основами акробатики

Комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения. Передвижение в висячем положении на руках с махом ног. Раскачивание на кольцах одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180* (сход со снаряда сбегаем). Комбинация на гимнастической невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, соскок махом назад. Упражнения на брусьях (мальчики): передвижение в упоре прыжками; (девочки): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди. Совершенствование техники ранее разученных упражнений. Комплексы акробатических упражнений.

Легкая атлетика

Прыжок в высоту с разбега, способом прогнувшись. Эстафетный бег. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс). Короткие и средние дистанции, с высокого и низкого старта. Совершенствование техники стартовых движений, прыжков в длину и высоту с разбега.

Спортивные игры

Баскетбол: теоретические основы, размеры и вес баскетбольных сооружений, технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

Волейбол: теоретические основы, размеры и вес волейбольных сооружений, технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

Футбол: теоретические основы, размеры и вес футбольных сооружений, технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

Изучение предмета «Физическая культура» в 7 классе с учётом региональных национальных особенностей направлено на достижение

следующих целей:

-воспитание эстетического вкуса через культуру своего народа, культуру людей других национальностей, проживающих на территории РА, чувство патриотизма;

-формирование у школьников культуры межнационального общения через осознание уникальности национальных ценностей, определение места нации в мировом сообществе.

Это реализуется через включение адыгейских игр:

Адыгейские национальные игры: Лъэсшыу (Пеший всадник), ЦылашкI (Комок шерсти), Шыгъачъ (Скачки), Чъэн (Бегать), Пэю кладз (Подлог шапки), Хъакургъачъ (Катание колеса), Къан – къангъэбыль (Прятки), Къэрэу – къэрэу (Журавли – журавушки), Шъонтэф (Гонка бурдюка), Пырамыбжьзау, Шыузэтес (Всадники), Чын (Волчок), Ты зэуал (Драчливый баран), Мэлкэхъу (Ягненок), Iахъо (Пастух), Кебек, НэшъоуппыцI, ШэкIо шэрэу, Джанкъылыщ (Захват противника), Пхъэон (Бить по дереву), Гъу (Сухой прут), Абантет, Къэрэукъэщ – зэбэныжь, ХъантIэркъопкIэн (Прыжок лягушки), Шай (Чиж), Цырыпын (Чижик), ЧэтыушакIу (Кот – охотник), Цырбыжьзау, Шхончау (Стрелок), Псынэ (Колодец), Пхъэшэрэхъ (Палка колесо), КIэпсэзэпкъудый, КIэн (мальчики), Лъэрычъ, Дэшхоеу (Сбивание орехов).

7 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	70 часов
1.1	Спортивные игры: Баскетбол Волейбол	25 9 16
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	16
1.3	Легкая атлетика	29
1.5	Основы знаний о физической культуре	4
2.1	РОСО	7
2.2	Кроссовая подготовка	2
Всего:		70 часов

Методическая литература

Для учителя

- Поурочные разработки по физкультуре 5класс. /С. Е. Голомидова/ Волгоград 2003

- Поурочные разработки по физкультуре 6класс. / С.Е.Голомидова/ Волгоград 2003

- Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы. /В.И.Ковалько/ Москва «Вако» 2007

- Комплексная программа физического воспитания учащихся (1-11). Автор: В.И. Лях, М.: Просвещение, 2010

Для ученика

- В.И.Лях Москва Просвещение 2009г. Учебник физической культуры 5 - 7 класс.

- В.И.Лях Москва Просвещение 2009г. Учебник физической культуры 8 - 9 класс.

IV СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 13-15 лет) (7-9 класс)

Виды испытаний (тесты) и нормы ВФСК ГТО

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
1	Бег на 60 метров (секунд)	8,7	9,7	10,0	9,6	10,6	10,9
2.1	Бег на 2 километра (мин: сек)	9:00	9:30	9:55	11:00	11:40	12:10
2.2	или бег на 3 километра	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	-	-	-
3.1	Прыжок в длину с разбега (см)	390	350	330	330	290	280
3.2	или прыжок в длину с места (см)	200	185	175	175	155	150
4.1	Подтягивание на высокой перекладине (кол- во раз)	10	6	4	-	-	-
4.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол- во раз)	-	-	-	18	11	9
4.3	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	-	-	-	15	9	7
5	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1мин)	47	36	30	40	30	25
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами

Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	100
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

Демонстрировать следующие показатели:

7 класс

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Бег 30 м, сек.	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Челночный бег 4х9м	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
Прыжки через скакалку (1 мин)	100	95	85	100	70	45
Приседание	180	130	80	140	90	60
Метание малого мяча (м)	40	35	30	26	21	18
Прыжки в высоту с разбега	120	110	90	105	95	85
Прыжок на скакалке(кол.раз) за 20сек.	45	40	42	52	50	48

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для
учащихся 7 классов – 2 часа в неделю.**

№ уро ка	Тема урока	Количес т-во часов	Дата проведения	
			план	факт
I ч.	Легкая атлетика	1		
1.	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.			
2.	Развитие скоростных способностей. Совершенствование техники стартового разгона.	1		
3.	Совершенствование техники низкого и высокого старта. Учёт спортивного норматива: : бег60 метров.	1		
4.	Финальное усилие. Эстафетный бег.	1		
5. РО СО	Развитие скоростной выносливости. Национальная игра: Шыгъачь (Скачки), Чъэн (Бегать).	1		
6.	Развитие скоростно-силовых способностей. Учёт спортивного норматива: : подтягивания.	1		
7.	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1		
8.	Учёт спортивного норматива: : метание малого мяча на дальность.	1		
9.	Развитие силовых и координационных способностей. Учёт спортивного норматива: : бег на время 100м.	1		
10.	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		
11.	Урок-тестирование: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		
12. РО СО	Развитие выносливости. Национальная игра: Къан – къангъэбыль (Прятки), Шъонтэф (Гонка бурдюка).	1		
13.	Кроссовая подготовка. Учёт спортивного норматива: бег на время 2000м.			
14.	Гладкий бег. Спортивная игра «мини-футбол».	1		
15.	Спортивная игра «мини-футбол» (совершенствование).	1		
16.	Повторение пройденного.	1		
II ч.	Баскетбол.	1		
17.	Совершенствование стойкам, передвижениям, поворотам, остановкам в баскетболе.			
18.	Совершенствование ловли и передачи баскетбольного мяча.	1		
19. РО СО	Совершенствование техники ведения мяча в движении. Национальная игра: Хъакургъачь (Катание колеса), Ты ззуал (Драчливый баран).	1		

20.	Совершенствование техники бросков мяча.	1		
21.	Совершенствование техники бросков мяча в движении. Урок-тестирование: бросков мяча, бросков мяча в движении.	1		
22.	Совершенствование техники штрафного броска, ведение мяча.	1		
23.	ПО СО	Позиционное нападение. Овладение тактикой свободного нападения. Национальная игра: Хъантlэркъопклэн (Прыжок лягушки), Пай (Чиж)	1	
24.	Освоение техники индивидуальной защиты. Контрольный урок: проверка умений и навыков в баскетболе. Тактика игры.	1		
25.	Совершенствование игры в баскетбол.	1		
26.	Гимнастика. Беседа по технике безопасности на уроках гимнастики. Теоретические основы.	1		
27.	РО СО	СУ. Основы знаний. Национальная игра: Цылашкл(Комок шерсти), Пэю кладз (Подлог шапки).	1	
28.	СУ. Обучение акробатических упражнений.	1		
29.	Совершенствование акробатических упражнений.	1		
30.	Совершенствование комплекса акробатических упражнений №1,№2.	1		
31.	Урок- тестирование: комплекс акробатических упражнений №1,№2.	1		
32.	Упражнения в висячем положении и упорах.	1		
III ч.	Правила ТБ. на уроке гимнастики. Упражнения в висячем положении и упорах (совершенствование). комплекса акробатических упражнений №3,№4.	1		
33.	Обучение переворотам в подъем дугой. Упражнения для развития гибкости, кувырки (совершенствование).	1		
34.	Учёт спортивного норматива: наклон на гибкость. РО СО	Национальная игра: Чын (Волчок), Псынэ (Колодец).	1	
35.	Упражнения в равновесии. Обучение опорным прыжкам.	1		
36.	Обучение стойке на голове и руках. Совершенствование стойки на лопатках.	1		
37.	Совершенствование стойке на голове и руках. Развитие координационных способностей.	1		
38.	Совершенствование комплекса акробатических упражнений №5,№6.	1		
39.	Совершенствование прыжка способом «согнув ноги», «ноги врозь» через козла в длину и ширину(110-115см).	1		
40.	Урок-тестирование: комплекс акробатических упражнений №5,№6.	1		
41.	Волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки в волейболе.	1		
42.				

43.	Совершенствование приема и передача волейбольного мяча.	1		
44.	Прием и передача мяча (совершенствование).	1		
45.	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1		
46.	Обучение приема мяча после подачи.	1		
47.	Совершенствование приема мяча после подачи.	1		
48.	Совершенствование нижней прямой подачи.	1		
49.	Урок- тестирование: нижняя прямая подача мяча в зоны.	1		
50.	Обучение верхней прямой подачи.	1		
51.	Совершенствование верхней прямой подачи. РО Национальная игра: Къан – къангъэбыль (Прятки), СО. Къэрэу – къэрэу (Журавли –журавушки)	1		
52.	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты).	1		
IVч 53.	Совершенствование техники прямого нападающего удара. Учебная игра.	1		
54.	Развитие координационных способностей. Совершенствование прямого нападающего удара.	1		
55.	Обучение техники защитных действий. Урок-тестирование: прыжок на скакалке. Игра.	1		
56.	Обучение одиночному блокированию. Совершенствование тактики игровых действий.	1		
57.	Совершенствование одиночного блокирования. РО Национальная игра: Джанкъылыщ (Захват СО противника), Пхъэон (Бить по дереву).	1		
58.	Легкая атлетика. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Теоретические основы.	1		
59.	Развитие силовых способностей. Переменный бег.	1		
60.	Развитие скоростно-силовых способностей. Учёт спортивного норматива: бег на время 60м.	1		
61.	Гладкий бег (совершенствование). Урок- тестирование: бег на время 400м.	1		
62.	Финальное усилие. Эстафетный бег.	1		
63.	Совершенствование высокого и низкого старта. Учёт спортивного норматива: бег на время 100м.	1		
64.	Развитие скоростных способностей. Совершенствование метания малого мяча на дальность.	1		
65.	Учёт спортивного норматива: метание малого мяча на дальность.	1		
66.	Совершенствование прыжка в длину с разбега.	1		
67.	Учёт спортивного норматива: прыжок в длину с разбега.	1		
68.	Кроссовая подготовка.	1		

69.	Кроссовая подготовка (совершенствование). Учёт спортивного норматива: бег на время 2000м.	1		
70.	Проверка знаний. Спортивная игра «мини-футбол».	1		