

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа №22 г. Владикавказ  
имени полного кавалера ордена Славы Коняева В.М.**

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом **МБОУ СОШ № 22**  
от «31» августа 2022 года №50



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Физическая культура**

предмет

**7**

классы

**Базовый**

**уровень**

**Составитель: Болтёнова А.Е.,**

**учитель физической  
культуры.**

**г. Владикавказ – 2022**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### к рабочей программе по физической культуре для учащихся 7-9 классов

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

#### **Задачи физического воспитания учащихся 7-9 классов направлены:**

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности; - на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Структура и содержание программы. Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение школьниками данной деятельности позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творческие способности и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности) и «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя знания по следующим разделам.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

**Раздел «Физическое совершенствование»**, наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя ряд основных тем: *«Физкультурно-оздоровительная деятельность»*, *«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»*, *«Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность»*.

Тема *«Физкультурно-оздоровительная деятельность»* ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и нарушения в состоянии здоровья.

Тема *«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»* ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, лёгкой атлетики, спортивных игр). Овладение содержанием базовых видов раскрывается в программе в конструкции их активного использования в организации активного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях.

Тема *«Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность»* ставит своей задачей подготовить школьников к предстоящей жизнедеятельности, качественному освоению различных массовых профессий. Решение данной задачи предлагается осуществить посредством обучения учащихся выполнять жизненно важные навыки и умения различными способами, в разных вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Физическая подготовка» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Это тема, в отличие от других учебных тем, носит относительно самостоятельный характер, поскольку своим содержанием должна входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Для создания условий учителям физической культуры в реализации национально-регионального компонента, творческих программ, инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов в программе предусматривается выделение соответствующего объема учебного времени. Данный объем составляет не более 12% от объема времени, отводимого на изучение учебного материала раздела «Физическое совершенствование».

При планировании учебного материала по базовым видам спорта раздел «Лыжные гонки» заменён на углублённое изучение содержания раздела «Легкой атлетики» и «Спортивные игры».

## **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.** *Организуемые команды и приёмы:* построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

*Акробатические упражнения:* кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках; перекаат вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Ритмическая гимнастика (девочки):* стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Опорные прыжки:* прыжок на гимнастического коня с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического коня ноги врозь, опорный прыжок через гимнастического коня согнув ноги.

*Упражнения на гимнастическом бревне (девочки):* передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и «широкой» стойке с изменяющимся положением рук; стойка на колене с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге «ласточка»; танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперёд, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики):* из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе изгибами; из размахивания в висе подъём разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперёд соскок; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Упражнения на параллельных брусьях (мальчики):* наскок в упор; передвижение вперёд на руках; передвижение на руках прыжками; из упора в сед, ноги в стороны; из седа ноги врозь переход в упор на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках; из седа ноги врозь кувырок вперёд в сед ноги врозь; соскоки махом вперёд и махом назад с опорой на жердь; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Упражнения на разновысоких брусьях (девочки):* наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую стороны); наскок на верхнюю жердь в вис; в висе на верхней жерди, размахивание изгибами; из виса на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону; махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь; из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

**Легкая атлетика.** *Беговые упражнения:* бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

*Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

*Упражнения в метании малого мяча:* метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летающей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

## **Спортивные игры.**

Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам.

Волейбол: прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.

Футбол: ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.** *Прикладно-ориентированная физическая подготовка.* Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересечённой местности; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком, боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девушки); передвижение в висе на руках с махом ног (мальчики); прыжки через препятствия с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъем и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий.

**Физическая подготовка.** Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости.

**Гимнастика с основами акробатики.** *Развитие гибкости.* Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений.* Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы.* Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия.

*Развитие выносливости.* Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

**Легкая атлетика.** *Развитие выносливости.* Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа»

*Развитие силы.* Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

*Развитие быстроты.* Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие координации движений.* Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе с учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

**Баскетбол.** *Развитие быстроты.* Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3-5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.



*Развитие силы.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоко приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360 градусов. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

*Развитие выносливости.* Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по непрерывно-интервальному методу. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

*Развитие координации движений.* Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег «с тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

**Футбол.** *Развитие быстроты.* Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360 градусов. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

*Развитие выносливости.* Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно - интервального метода.

Национально – региональный компонент включает в себя национальные виды спорта и национальные подвижные игры.

## Календарно - тематическое планирование курса физической культуры для 7 класса.

### 1 четверть – 27 часов

Раздел программы (цели).	Тема урока (задачи)	Кол-во часов	№ урока	Содержание учебного материала	Уровни усвоения (виды контроля)	Примечание	Домашнее задание	Дата проведения	
								план	факт
<b>Легкая атлетика (9часов)</b> 1.Создать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей. 2.Создать условия для выполнения учащимися заданий по развитию физических способностей средствами легкой атлетики. 3.Развивать учебно-познавательную компетенцию и вырабатывать умение творчески применять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях в практической деятельности.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	6 ч	1-2	Вводный. Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Спец. бег. упраж. Развитие скоростных качеств. Бег 30м на результат. Инструктаж по ТБ.	Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта на результат. Знать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Бег 30м.				
			3-4	Комплексный. Бег по дистанции (по прямой)70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Челночный бег 3 x 10м. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с низкого старта.				
			5-6	Учетный. Бег на результат 60 м. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с высокого старта. Демонстрировать технику передачи эстафетной палочки. Бег 60 м.	Мальчики 8.6-5,8.9-4,9.1-3  Девочки 9.1-5,9.3-4,9.7-3			
	Прыжок в длину с места.  Челночный бег 3x10 м. Метание мяча. На дальность с места.	4 ч	17-18	Комплексный. Спец. беговые упр. Спец. Прыжковые упр. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места толчком с двух ног.	Уметь прыгать в длину с места. Уметь метать мяч на дальность с места и с разбега.				
			19-20	Учетный. Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с места. Уметь метать мяч на дальность с места и с разбега.	Мальчики 420-400-380  Девочки 380-360-340			

<b>Кроссовая подготовка</b>  <b>Спортивные игры.</b> Создать условия для выполнения учащимися заданий по развитию физических способностей средствами спортивных игр.	Бег на средние дистанции и спортивные игры (футбол)	6 ч и 4 ч	7-8-9-10	Комплексный. Бег 2000 м (м) и 1500 (д). ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Совершенствование ударов по мячу и остановок мяча. Передвижение игрока скрестными и приставными шагами. Тактика и техника игры.	Уметь пробегать дистанцию 2000м.	Мальчики 8.30-9.00-9.20  Девочки 7.30-8.30-9.00			
			11-12-13-14	Комплексный. Бег 2000 м (м) и 1500 (д). ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости сопротивления. Применение разученных приемов в условиях игры. Удары по воротам указанным способом на точность. Тактика и техника игры.	Уметь пробегать дистанцию 2000м.	Мальчики 8.30-9.00-9.20  Девочки 7.30-8.30-9.00			
			15-16	Комплексный. Бег 2000 м (м) и 1500 (д). ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь пробегать дистанцию 2000м.	Мальчики 8.30-9.00-9.20  Девочки 7.30-8.30-9.00			
Физкультурно-оздоровительная деятельность		2 ч	21-22	Упражнения для осанки и телосложения, дыхательные упражнения. Прыжки на скакалке, силовая подготовка.	Уметь самостоятельно выполнять упражнения силовой подготовки и упражнения для осанки.				
Национально-региональный компонент		2 ч	23-24	Играть в национальные подвижные игры.	Уметь самостоятельно играть в национальные подвижные игры.				
Мониторинг знаний по физической культуре.			25	Отвечать на предложенные вопросы.	Уметь демонстрировать знания в области физической культуры.				
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.			26-27	Выполнение физических упражнений в разных вариативно изменяющихся внешних условиях, разными способами.	Уметь демонстрировать координационные способности.				

7 класс (2 четверть).

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Характеристика деятельности	Форма работы	Методы оценки достижений	дата	
						План.	Факт
	Основы знаний (значение физических упражнений для развития организма).	В течение четверти	<b>Уметь</b> рассказать о влиянии физических упражнений на организм. <b>Знать</b> элементарные правила контроля и самоконтроля.	Рассказ, беседа.	Опрос, беседа.		
	Ходьба и бег с заданием. ОРУ без предмета, в парах.	В течение четверти	<b>Уметь</b> демонстрировать ловкость.	Фронтальный, рассказ, команда.	Зрительный контроль.		
<b>1,2,3</b>	<u>Акробатика:</u> Д- равновесие на одной ноге, кувырок вперед, стойка на лопатках. М-стойка на голове, кувырок вперед, кувырок назад. <u>Силовая подготовка</u> (подтягивание)	3	<b>Учиться</b> выполнять равновесие на одной ноге, кувырок вперед, стойку на лопатках. <b>Соблюдать</b> технику безопасности.	Рассказ, показ, групповой, индивидуальный.	Зрительный контроль.		
<b>4,5</b>	<u>Силовая подготовка, прыжки со скакалкой, подвижные игры.</u> (национальный компонент.)	2	<b>Уметь</b> демонстрировать силовые способности, координацию.	Групповой, индивидуальный, игровой.	Зрительный контроль.		
<b>6,7</b>	<u>Акробатика:</u> Д-кувырок назад, мост стоя, переворот боком. М-стойка на голове, кувырок назад, переворот боком. <u>Прыжки со скакалкой.</u> <u>Упражнения в равновесии</u> (на бревне – д). Упражнения на параллельных брусьях (м).	2	<b>Уметь</b> демонстрировать гибкость, ловкость, прыгучесть. <b>Развивать</b> скоростно-силовые качества.	Рассказ, показ, групповой, индивидуальный.	Зрительный контроль.		
<b>8,9</b>	<u>Прыжки со скакалкой.</u> <u>Тестирование:</u> Акробатика (комбинации).	2	<b>Демонстрировать</b> двигательные умения.	Фронтальный, групповой. Тестирование.	Зрительный контроль. Результат.		

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Характеристика деятельности	Форма работы	Методы оценки достижений	дата	
						План.	Факт
10,11	<u>Опорный прыжок через коня</u> способом «согнув ноги». <u>Силовая подготовка</u> (отжимания, поднимание туловища). <u>Упражнения в равновесии</u> (на бревне). Упражнения на параллельных брусках (м).	2	<b>Учиться</b> выполнять опорный прыжок. <b>Воспитывать</b> скоростно-силовые качества. <b>Демонстрировать</b> равновесие при выполнении упражнений на бревне.	Рассказ, показ, групповой, индивидуальный. Фронтальный.	Зрительный контроль.		
12,13	<u>Совершенствование</u> техники гимнастических упражнений.	2	<b>Уметь</b> демонстрировать знания и умения при выполнении гимнастических упражнений.	Круговая тренировка.	Зрительный контроль.		
14,15	<u>Тестирование.</u> Опорный прыжок через коня-м, д) Упражнения в равновесии (на бревне-д)	2	<b>Уметь</b> демонстрировать технику опорного прыжка.	Тестирование, игровой.	Зрительный контроль.		
16,17 18	<u>Тестирование:</u> <u>Силовая подготовка</u> (подтягивание, отжимания, поднимание туловища).	3	<b>Уметь</b> демонстрировать технику выполнения подтягивания, отжимания и поднимание туловища.	Тестирование, игровой.	Зрительный контроль. Результат.		
19,20	Прыжки со скакалкой (тестирование). Игры-эстафеты.	2	<b>Соблюдать</b> технику безопасности при выполнении упражнения. <b>Учиться</b> взаимодействовать в парах и тройках.	Тестирование, игровой.	Зрительный контроль. Результат.		
21	Совершенствование техники гимнастических упражнений.	1	<b>Демонстрировать</b> умения и навыки, физические качества.	Фронтальный, групповой. Тестирование.	Зрительный контроль. Результат.		

7 класс 3 четверть

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Характеристика деятельности	Форма работы	Методы оценки достижений	дата	
						План.	Факт.
	Основы знаний Влияние игровых упражнений, на развитие физических качеств.	В течение четверти	<b>Уметь</b> демонстрировать знания о методах развития физических качеств.	Рассказ, демонстрация, беседа.	Опрос, беседа.		
	Двигательные способности. <u>Совершенствование техники передвижений:</u> -стойка игрока. -перемещение в стойке приставными шагами. -остановка двумя шагами и прыжком.	В течение четверти	<b>Уметь</b> демонстрировать технику передвижений. <b>Развивать</b> координацию, скоростно-силовые качества.	Рассказ, демонстрация.	Зрительный контроль.		
1,2	Волейбол. Стойка и передвижение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам.	2	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Групповой, индивидуальный и игровой метод.	Зрительный контроль.		
3,4	Верхняя и нижняя передача в волейболе. Передача над собой во встречных колоннах.	2	<b>Учиться</b> правильно выполнять верхнюю и нижнюю передачи.	Групповой метод.	Зрительный контроль.		
5,6	Верхняя и нижняя подача мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.	2	<b>Демонстрировать</b> двигательные умения. <b>Учиться</b> игре в волейбол.	Рассказ, индивидуальный.	Зрительный контроль, результат.		
7,8	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	<b>Учиться</b> выполнять технические приемы. <b>Соблюдать</b> технику безопасности при выполнении упражнения.	Демонстрация, рассказ, индивидуальный метод.	Зрительный контроль.		
9,10	Комбинации из верхней передачи и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	2	<b>Учиться</b> взаимодействовать в парах и тройках. <b>Развивать</b> координацию, скоростно-силовые качества.	Объяснение, показ, групповой, индивидуальный, игровой метод.	Зрительный контроль.		

11,12	Игра по упрощенным правилам.	2	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Игровой метод.	Зрительный контроль.		
13,14	Игра. Силовая подготовка.	1	<b>Уметь демонстрировать</b> двигательные умения.	Групповой и индивидуальный метод.	Зрительный контроль.		
20,21	<u>Тестирование:</u> -передача мяча в движении в парах и тройках.	2	<b>Учиться</b> взаимодействовать в парах и тройках. <b>Демонстрировать</b> двигательные умения. <b>Соблюдать</b> технику безопасности при выполнении упражнения.	Объяснение, показ, групповая, индивидуальная.	Зрительный контроль.		
22,23	Бросок двумя руками от головы на месте и в движении. Взаимодействие игроков в защите и нападении. <i><u>Ведение мяча с сопротивлением и без, на месте и в движении.</u></i>	2	<b>Развивать</b> координацию, скоростно-силовые качества. <b>Учиться</b> технике броска мяча.	Рассказ, фронтальный, индивидуальный, метод разучивания в целом.	Зрительный контроль.		
24	Совершенствование тактики игры: -индивидуальные и групповые действия в защите и нападении. <i><u>Игра. Силовая подготовка.</u></i>	1	<b>Развивать</b> координацию, скоростно-силовые качества.	Рассказ, групповой метод	Зрительный контроль.		
25,26	<u>Совершенствование техники броска:</u> -броски одной и двумя руками с места и в движении <u>Совершенствование тактики игры:</u> -индивидуальные и групповые действия в защите и нападении. <i><u>Совершенствование ловли и передачи мяча -двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении.</u></i>	2	<b>Учиться</b> взаимодействовать в парах и тройках. <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <b>Соблюдать</b> технику безопасности при выполнении упражнения.	Объяснение, показ, групповая, индивидуальная.	Зрительный контроль.		
27,28	Национальные осетинские игры «Борьба за флажки», « Журавли». <i><u>Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Учебная игра.(1 час)</u></i>	2	<b>Уметь</b> организованно играть в подвижные игры.	Игровой метод.	Зрительный контроль.		
29,30	Учебная игра. Силовая подготовка. <i><u>Ведение мяча с сопротивлением и без, на месте и в движении.</u></i>	2	<b>Уметь</b> демонстрировать полученные знания и умения.	Индивидуальный, групповой методы.	Зрительный контроль.		

## 7 класс 4 четверть

Раздел программы (цели).	Тема урока (задачи)	Кол-во часов	№ урока	Содержание учебного материала	Уровни усвоения (виды контроля)	Примечание	Домашнее задание	Дата проведения	
								план	факт
<b>Легкая атлетика (9часов)</b> 1.Создать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей. 2.Создать условия для выполнения учащимися заданий по развитию физических способностей средствами легкой атлетики. 3.Развивать учебно-познавательную компетенцию и вырабатывать умение творчески применять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях в практической деятельности.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	6 ч	1-2	Вводный. Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Спец. бег. упраж. Развитие скоростных качеств. Бег 30м на результат. Инструктаж по ТБ.	Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта на результат. Знать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Бег 30м.				
			3-4	Комплексный. Бег по дистанции (по прямой)70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Челночный бег 3 x 10м. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с низкого старта.				
			5-6	Учетный. Бег на результат 60 м. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с высокого старта. Демонстрировать технику передачи эстафетной палочки. Бег 60 м.	Мальчики 8.6-5,8.9-4.9.1-3 Девочки 9.1-5,9.3-4,9.7-3			
	Прыжок в длину с места.  Челночный бег 3x10 м. Метание мяча. На дальность с места.	4 ч	17-18	Комплексный. Спец. беговые упр. Спец. Прыжковые упр. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места толчком с двух ног.	Уметь прыгать в длину с места. Уметь метать мяч на дальность с места и с разбега.				
			19-20	Учетный. Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с места. Уметь метать мяч на дальность с места и с разбега.	Мальчики 420-400-380 Девочки 380-360-340			



<b>Кроссовая подготовка</b>  <b>Спортивные игры.</b> Создать условия для выполнения учащимися заданий по развитию физических способностей средствами спортивных игр.	Бег на средние дистанции и спортивные игры (футбол)	6 ч и 4 ч	7-8-9-10	Комплексный. Бег 2000 м (м) и 1500 (д). ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Совершенствование ударов по мячу и остановок мяча. Передвижение игрока скрестными и приставными шагами. Тактика и техника игры.	Уметь пробегать дистанцию 2000м.	Мальчики 8.30-9.00-9.20  Девочки 7.30-8.30-9.00			
			11-12-13-14	Комплексный. Бег 2000 м (м) и 1500 (д). ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости сопротивления. Применение разученных приемов в условиях игры. Удары по воротам указанным способом на точность. Тактика и техника игры.	Уметь пробегать дистанцию 2000м.	Мальчики 8.30-9.00-9.20  Девочки 7.30-8.30-9.00			
			15-16	Комплексный. Бег 2000 м (м) и 1500 (д). ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь пробегать дистанцию 2000м.	Мальчики 8.30-9.00-9.20  Девочки 7.30-8.30-9.00			
Физкультурно-оздоровительная деятельность		2 ч	21-22	Упражнения для осанки и телосложения, дыхательные упражнения. Прыжки на скакалке, силовая подготовка.	Уметь самостоятельно выполнять упражнения силовой подготовки и упражнения для осанки.				
Национально-региональный компонент		2 ч	23-24	Играть в национальные подвижные игры.	Уметь самостоятельно играть в национальные подвижные игры.				
Мониторинг знаний по физической культуре.			25	Отвечать на предложенные вопросы.	Уметь демонстрировать знания в области физической культуры.				
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.			26-27	Выполнение физических упражнений в разных вариативно изменяющихся внешних условиях, разными способами.	Уметь демонстрировать координационные способности.				