


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с. Ядрино»

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО учителей МБОУ  
"СОШ с. Ядрино"


Руководитель ШМО

 (Лозовик Г. В.)

Протокол №1

от "30" августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
заместителем директора по УВР

 (Третьяк О. С.)

Протокол №1

от "30" августа 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование учебного предмета	Физическая культура
Класс	7
Срок реализации программы (уч. год)	2022-2023 уч. год
Рабочую программу составил	Лещева Ирина Владимировна

Ядрино 2022

## Планируемые результаты курса

**Личностные** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### Предметные

#### Обучающиеся научатся

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры,

характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Обучающиеся получают возможность научиться:**

подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

## Содержание учебного курса

### **Легкая атлетика (27часов)**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

### **Гимнастика с основами акробатики (30 час)**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

### **Спортивные игры (баскетбол 23 часа)**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

### **Спортивные игры («волейбол» 22 часов)**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№П. ПП	Тема урока	Кол-во часов	дата	
			По плану	По факту
1	Инструктаж по технике безопасности. Скоростной бег до 40 м. Стартовый разгон.	1		
2	Контрольный норматив 30 м. Техника низкого старта.	1		
3	Варианты челночного бега. Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. Техника спринта.	1		
4	Контрольный норматив челночный бег 3*10. Техника бега на короткие дистанции.	1		
5	Техника высокого старта. Высокий старт. Бег по дистанции до 60 м. Эстафеты.	1		
6	Контрольный норматив бег 60 метров. Техника финиширования.	1		
7	Развитие выносливости. Кросс до 15 мин. Эстафеты. Ходьба в среднем темпе.	1		
8	Кроссовая подготовка. 6 минутный бег на результат. Правила чередования нагрузки и отдыха во время занятий физическими упражнениями.	1		
9	Метание мяча весом 150 г на дальность. Техника броска.	1		
10	Техника разбега в прыжках в длину с разбега. Подбор разбега, отталкивание.	1		
11	Прыжки в длину с разбега 11-15 шагов разбега. Подбор разбега, отталкивание. Техника прыжка.	1		
12	Тестирование. Прыжок в длину с разбега. Техника прыжковых упражнений.	1		
13	Бег с препятствиями, круговая тренировка. Комплекс дыхательных упражнений.	1		
14	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Эстафеты. Правила	1		

	эстафеты.			
15	Контрольный норматив в беге на 1000м. Прохождение дистанции в медленном темпе.	1		
16	Техника безопасности на уроках волейбола. Перемещения в стойке.	1		
17	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Правила волейбола.	1		
18	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Нижняя прямая подача мяча. ОРУ для плечевого пояса.	1		
19	Техника передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1		
20	Оценка передачи мяча сверху двумя руками над собой. Учебная игра. .Правила игры.	1		
21	Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Техника приёма мяча.	1		
22	Оценка приема мяча снизу двумя руками над собой. Техника приёма мяча.	1		
23	Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча .Изучение техники передачи.	1		
24	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах через сетку. Учебная игра. Правила игры.	1		
25	Оценка передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах через сетку. Правила игры в волейбол.	1		
26	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Техника выполнения нападающего удара.	1		
27	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Правила игры.	1		
28	Комбинации из освоенных элементов - прием, передача, удар. Игра по правилам волейбола. Правила игры.	1		
29	Учет навыков прямой и нижней подачи. Игра по правилам волейбола. Правила игры.	1		

30	Игра по правилам волейбола. Правила игры.	1		
<b>Гимнастика – 18 часов</b>				
31	Техника безопасности на уроках гимнастики. Сочетание различных положений рук , ног, туловища.	1		
32	Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Техника прыжка.	1		
33	ОРУ без предметов и с предметами на месте и в движении. Развитие силовых способностей.	1		
34	Кувырок вперед и назад. Упражнения на гибкость. Техника выполнения кувырка.	1		
35	Кувырок вперед и назад. Простые связки. ОРУ на развитие гибкости.	1		
36	Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Техника выполнения.	1		
37	Учет упражнений для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке. Комплекс упражнений для профилактики утомления.	1		
38	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой. Прыжки в высоту с разбега. Техника разбега.	1		
39	Учет навыков прыжков со скакалкой. Варианты прыжков со скакалкой.	1		
40	Упражнения на перекладине. Подтягивания. Техника подтягивания.	1		
41	Лазанье по канату. Сгибание и разгибание рук из упора лежа. ОРУ для плечевого пояса.	1		
42	Упражнения на перекладине. Подтягивания. Техника соскока.	1		
43	ОРУ на брусьях. Техника выполнения упражнений.	1		
44	Учет навыков сгибание и разгибание рук из упора лежа. ОРУ на брусьях.	1		
45	Оценка техники упражнения на гибкость. Акробатические	1		

	упражнения. ОРУ на развитие гибкости.			
46	Прыжок ноги врозь через козла. Техника прыжка через козла.	1		
47	Техника выполнения упражнений на брусьях, перекладине.	1		
48	Подтягивания из виса -(юноши), из виса лежа (девушки).Правила подсчёта.	1		
49	Кувырок вперед и назад. Простые связки. ОРУ на развитие гибкости.	1		
50	Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Техника выполнения.	1		
51		1		
52	Учет упражнений для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке. Комплекс упражнений для профилактики утомления.	1		
53		1		
54	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой. Прыжки в высоту с разбега. Техника разбега.	1		
55		1		
56	Учет навыков прыжков со скакалкой. Варианты прыжков со скакалкой.	1		
57		1		
58	Упражнения на перекладине. Подтягивания. Техника подтягивания.	1		
59	Лазанье по канату. Сгибание и разгибание рук из упора лежа. ОРУ для плечевого пояса.	1		
60		1		
61	Упражнения на перекладине. Подтягивания. Техника соскока. Кувырок вперед и назад. Простые связки. ОРУ на развитие гибкости.	1		
62		1		
63	Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Техника выполнения.	1		
64		1		
65-	Учет упражнений для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке. Комплекс упражнений для профилактики утомления.	2		
66				
67	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой. Прыжки в высоту с разбега. Техника разбега.	1		
68-		2		
69	Учет навыков прыжков со скакалкой. Варианты прыжков со			



70	Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом	1		
71	Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов. Техника передвижений.	1		
72	Ведение мяча в средней, низкой, высокой стойке на месте, в движении. Техника ведения мяча змейкой.	1		
73	Ведение мяча по правилам баскетбола 20 метров на время. Правила игры в баскетбол.	1		
74	Совершенствование техники ведения мяча. Броски в кольцо с двух шагов. Техника броска.	1		
75	Совершенствование передачи от груди в парах на результат. ОРУ для развития плечевого пояса.	1		
76	Совершенствование техники передачи мяча. Игра в баскетбол. Правила игры.	1		
77	Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Тактика свободного нападения.	1		
78	Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Техника выполнения броска.	1		
79	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Тактика игры в баскетболе.	1		
80	Броски в кольцо с двух шагов на результат. Техника бросков.	1		
81	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. ОРУ для развития плечевого пояса.	1		
82	Броски в кольцо со штрафного. Игра в баскетбол. Правила игры.	1		
83	Игровые задания 2:2, 3:1, 2:1. Изучения жестов судьи.	1		
84	Броски в кольцо со штрафного на результат. Техника выполнения бросков.	1		
85	Броски в кольцо со штрафного на результат. Техника выполнения бросков.	1		
86	Нападение быстрым прорывом(2:1). Игра в баскетбол. Изучения жестов судьи	1		
87	Игра в баскетбол. Изучения жестов судьи	1		

88	Инструктаж по технике безопасности. Скоростной бег до 40 м. Стартовый разгон.	<i>I</i>		
89	Контрольный норматив 30 м. Техника бега на короткие дистанции.	<i>I</i>		
90	Бег по дистанции 50-60-м .Финиширование. Эстафетный бег. Челночный бег 3*10м.Правила эстафеты.	<i>I</i>		
91	Контрольный норматив челночный бег 3*10м. Основы челночного бега.	<i>I</i>		
92	Высокий старт. Бег по дистанции до 60 м. Эстафетный бег. Техника высокого старта.	<i>I</i>		
93	Контрольный норматив бег 60 метров. Правила соревнований в л/а.	<i>I</i>		
94	Развитие выносливости. Кросс до 15 мин. Эстафеты. Ходьба в медленном темпе.	<i>I</i>		
95	Кроссовая подготовка.6 минутный бег на результат. Ходьба в среднем темпе.	<i>I</i>		
96	Метание мяча весом 150 г на дальность. Техника метания.	<i>I</i>		
97	Техника разбега в прыжках в длину с разбега. Подбор разбега, отталкивание.	<i>I</i>		
98	Прыжки в длину с разбега 11-15 шагов разбега. Подбор разбега, отталкивание. Техника прыжка.	<i>I</i>		
99	Контрольный норматив в беге на 100м. Техника бега на короткие дистанции.	<i>I</i>		
100	Бег с препятствиями, круговая тренировка. Комплекс упражнений для профилактики утомления.	<i>I</i>		
101	Бег в равномерном темпе от 10 мин до 12 мин. Эстафеты. Ходьба в среднем темпе.	<i>I</i>		
102-105	Бег 1500м без учёта времени. Развитие выносливости. Спортивные игры. Ходьба в медленном темпе.	<i>4</i>		

