

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УЛЬЯНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТА:
На педагогическом совете
«27» августа 2022 г.
Протокол № 11



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

7 класс

Учитель физической культуры
Булдышкин Вячеслав Петрович

пос. Ульяново
2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

К тематическому планированию по физической культуре для учащихся 7 класса Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2005) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 7 классе учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники.

Базовый Авторская 5–9 2 Физическая культура. 5–7 классы / под ред. Г. И. Мейксона. – М.: Просвещение, 2005.

Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2005.

Углубленный Авторская 5–9 3 Физическая культура. 5–7 классы / под ред. Г. И. Мейксона. – М.: Просвещение, 2005.

Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2005

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную.

В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего 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 основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору или дифференцированный зачет.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

7 класс. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организм и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы 7 класс. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Баскетбол 7 класс. 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.

Гимнастика 7 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Легкая атлетика 7 класс. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка 7 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности:

- Физические упражнения Мальчики Девочки

Скоростные:

- Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с 9,2 10,2

Силовые:

- Прыжок в длину с места, см 180 165
- Лазание по канату на расстояние 6 м, 12 с.
- Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз – 18

К выносливости:

- Бег 2000 м, мин, с 8,50 10,20

К координации:

- Последовательное выполнение пяти кувырков, с 10,0 14,0
- Броски малого мяча в стандартную мишень, м 12,0 10,0

Задачи физического воспитания учащихся 7 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО КОМПЛЕКСНОЙ ПРОГРАММЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПРИ 3- УРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ В 7 КЛАССЕ (102 ЧАСА)

Условные обозначения форм урока по физической культуре

А) Тип урока

-вводные уроки (В.У.)

-уроки ознакомления с новым материалом(Н.У)

-смешанные уроки (См.У)

-учетные уроки (У.У.)

-уроки совершенствования с выполнением пройденного материала (С.У.

Б)Методы ведения урока

-фронтальный (Ф.М.)

-поточный (П.М.)

-посменный (Пс.М.)

-групповой (Г.М.)

-индивидуальный (И.М.)

ЖУР-журнал учета результатов; ОРУ- общеразвивающие упражнения; ТТД - тактико-технические действия; УП -пособие по основам знаний о физкультурной деятельности; ОФК- основные физические качества; РКК- развитие координационных и кондиционных способностей, ДУ - двигательные умения и навыки

№ п/п	Кол-во часов	Разделы программы	Календарный срок изучения	Вид урока	Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования по физической культуре	Тема урока	Формы контроля	Оснащенность урока
1	1	Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры	сентябрь	В.У., Ф.М..	Основы безопасности, профилактика травматизма.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.	Ф.М.	Инструкции и журнал по технике безопасности.
2	1	ОРУ (выносливость)	сентябрь	С.У., Ф.М..	ОФК	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие выносливости	Корректировка техники бега	Беговая дорожка
3	1	ОРУ (скорость)	сентябрь	С,У,, П.М..	ОФК	Бег 30 метров	Корректировка техники бега	Беговая дорожка
4	1	ОРУ (скорость)	сентябрь	С,У,, П.М..	ОФК	Бег 30 метров. Зачет	Фиксирование результата	Беговая дорожка
5	1	ОРУ	сентябрь	Г.М., С.У.	ОФК	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спорт площадка.
6	1	ОРУ	сентябрь	Г.М.,С.У.	ОФК	Бег 60 метров	Корректировка техники бега	Беговая дорожка
7	1	ОРУ	сентябрь	Г.М.,С.У.	ОФК	Бег 60 метров. Зачет	Фиксирование	Беговая дорожка

							результата	
8	1	Легкая атлетика	сентябрь	См. М., Г.М., Н.У.	ДУ	Стартовое ускорение на 15 метров	Корректировка техники старта бега	Беговая дорожка
9	1	ОРУ	сентябрь	С.У., Ф. М.	ОФК	Равномерный бег 1000 метров	Корректировка техники старта бега	Беговая дорожка
10	1	ОРУ	сентябрь	С.У., Ф. М.	ОФК	Бег на 60 метров	Корректировка техники старта бега	Беговая дорожка
11	1	Определение уровня ОФК	сентябрь	У.У.	ОФК	Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища	Фиксирование результата	Спортзал
12	1	ОРУ	сентябрь	С.У., Ф. М.	ОФК	Бег на 1000 метров	Корректировка техники старта бега	Беговая дорожка
13	1	ОРУ	сентябрь	С.У., Ф. М.	ОФК	Бег на 1000 метров. Зачет	Фиксация результата	Беговая дорожка
14	1	Футбол	октябрь	П.М., См.У.	ДУ	ТБ.Стойки и перемещение футболиста.	Оценка действий	Футбольное поле, мячи.
15	1	Футбол	октябрь	П.М., См.У.	ДУ	Удары по неподвижному мячу	Оценка действий	Футбольное поле, мячи.
16	1	Футбол	октябрь	П.М., См.У.	ДУ	Набивание мяча.	Оценка действий	Футбольное поле, мячи.
17	1	Футбол	октябрь	П.М., См.У.	ДУ	Штрафной удар	Оценка действий	Футбольное поле, мячи.
18	1	Футбол	октябрь	Г.М., У.У.	ДУ	Двухсторонняя игра в футбол.Оценка..	Оценка действий	Футбольное поле, мячи.
19	1	Футбол	октябрь	Г.М.	ДУ	Комбинации. Игра в футбол.	Оценка действий	Футбольное поле, мячи.
20	1	Легкая атлетика	октябрь	Г.М.	ДУ	Прыжки в высоту «ножницы»	Корректировка выполнения упражнения	Прыжковая яма

							.бега	
21	1	Легкая атлетика	октябрь	Г.М. У.У.	ДУ	Бег 100 метров на результат)	Фиксация результата.	Беговая дорожка, секундомер
22	1	Легкая атлетика	октябрь	Г.М.	ДУ	Техника бега на 800 метров	Корректировка техники прыжка	Беговая дорожка
23	1	Легкая атлетика	октябрь	Г.М. У.У.	ДУ	Бег 800 метров на результат	Фиксация результата.	Беговая дорожка
24	1	Гимнастика	октябрь	И.М., Н.У, С.У.	Двигательные действия и навыки	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Корректировка выполнения	Спортзал, маты, перекладина
25	1	Гимнастика	октябрь	И.М., Н.У, С.У.	Двигательные действия и навыки	Лазание по канату..	Корректировка выполнения	Спортзал, канат
26	1	Баскетбол	ноябрь	С.У.	ОФК	Техника остановок и перемещений.	Корректировка техники исполнения	Спортзал, мячи
27	1	Баскетбол	ноябрь	И.М., С.У.	ОФК	Освоение ловли мяча.	Корректировка техники исполнения	Спортзал, мячи
28	1	Баскетбол	ноябрь	Г.М., У.У.	ОФК	Ведение левой и правой рукой. Зачет.	Фиксирование результата.	Спортзал, мячи
29	1	Легкая атлетика	ноябрь	Г.У., Н.У.	ОФК	Прыжки в длину с места.	Корректировка техники исполнения	Прыжковая яма.
30	1	Плавание	ноябрь	Г.У.	ОФК	Плавание кролем на спине.	Корректировка техники плавания	Бассейн
31	1	Баскетбол	ноябрь		ДУ, ТТД	Броски двумя руками с места.	Корректировка техники исполнения	Спортзал, мячи
32	1	Баскетбол	ноябрь	Г.У.,	ДУ	Броски мяча в корзину.	Корректиро	Спортзал,

				И.М.			вка техники исполнения	мячи
33	1	Баскетбол	Ноябрь	Г.У. И.М.	ДУ, ТТД	Вырывание и выбивание мяча.	Корректировка техники исполнения	Спортзал, мячи
34	1	Баскетбол	декабрь	Н.У. Г.М.	ДУ, ТТД	Двухсторонняя игра	Корректировка техники исполнения	Спортзал, мячи
35	1	Волейбол	ноябрь	И.М, Г.М., Н.У.	ДУ, ТТД	ТБ Игра «мяч через сетку»	Корректировка техники исполнения	Спортзал, мячи
36	1	Волейбол	ноябрь	И.М, Г.М.,	ДУ, ТТД	Перемещения и остановки.	Корректировка техники исполнения	Спортзал, мячи
37	1	Волейбол	декабрь	И.М,	ДУ, ТТД	Прием снизу 2-мя руками.	Корректировка техники исполнения	Спортзал, мячи
38	1	Волейбол	декабрь	И.М, Г.М.	ДУ, ТТД	Прием мяча сверху	Корректировка техники исполнения	Спортзал, мячи
39	1	Волейбол	декабрь	И.М, Г.М	ДУ, ТТД	Двухсторонняя игра	Корректировка техники исполнения	Спортзал, мячи
40	1	Плавание	декабрь	Г.У.	ОФК	Плавание кролем на спине 25 метров.	Корректировка техники плавания	Бассейн
41	1	Легкая атлетика	декабрь	Г.М. У.М. И.М.	ДУ	Прыжки в длину с места.	Корректировка техники прыжка	Беговая дорожка,
42	1	Плавание	декабрь	Г.У.	ОФК	Плавание кролем на груди 25 метров.	Корректировка техники плавания	Бассейн
43	1	Волейбол	декабрь	Г.М.	ДУ, ТТД	Прямой нападающий удар	Корректиро	Спортзал,

							вка техники исполнения	мячи
44	1	Волейбол	декабрь	И.М,	ДУ, ТТД	Прием, передача, удар	Корректировка техники исполнения	Спортзал, мячи
45	1	Волейбол	декабрь	И.М, Г.М.	ДУ, ТТД	Комбинации из освоенных элементов.	Корректировка техники исполнения	Спортзал, мячи
46	1	Волейбол	декабрь	И.М, Г.М.	ДУ, ТТД	Двухсторонняя игра.	Корректировка техники исполнения	Спортзал, мячи
47	1	Легкая атлетика	январь	Г.М. И.М.	ДУ	Равномерный бег до 6 минут	Корректировка техники бега	Беговая дорожка
48	1	Легкая атлетика	январь	Г.М. У.М. И.М.	ДУ	Метание медбола сидя. Зачет	Корректировка техники упражнения	Спортзал, мячи
49	1	Легкая атлетика	январь	Г.М. У.М. И.М.	ДУ	Тройной прыжок с места.	Корректировка техники прыжка	спортзал
50	1	Плавание	январь	Г.У.	ОФК	Плавание на спине 25 метров	Корректировка техники плавания	Бассейн
51	1	Гимнастика	январь	И.М., Н.У, С.У.	Двигательные действия и навыки	Лазание по канату	Корректировка выполнения	Спортзал, канат
52	1	Подвижные игры	январь	И.М., Н.У, С.У.	Двигательные действия и навыки	Прыжки со скакалкой 1 минута	Корректировка выполнения	Спортзал, скакалка, секундомер
53	1	Плавание	январь	Г.М	ДУ	Техника плавания кролем на груди	Корректировка техники плавания	Бассейн
54	1	Легкая атлетика	январь	И.М., Н.У,	Двигательные действия и	Метание медбола	Корректировка	Спортзал, медбол.

				С.У. У.М.	навыки		выполнения	
55	1	Гимнастика	январь	И.М. С.У	ОФК	Тройной прыжок с места..	Корректиро вка выполнения	Прыжковая яма.
56	1	Гимнастика	январь	И.М. С.У	ОФК	Прыжок с места. Зачет..	Фиксирован ие результата.	Спортзал, линейка
57	1	Плавание	январь	Г.М	ДУ	Техника плавания кролем на груди (15 метров)	Корректиро вка техники плавания	Бассейн
58	1	Плавание	январь	Г.М	ДУ	Техника плавания кролем на спине (15 метров)	Корректиро вка техники плавания	Бассейн
59	1	ОЗ	Февраль	Г.М.	ФК человека и общества	Теория: «Рациональное питание»	Рассказ	Спортзал
60	1	Гимнастика	февраль	П.М., Н.У.	ОФК	Лазание по канату	Корректиро вка техники упражнения	Спортзал, канат
61	1	Гимнастика	февраль	П.М., Н.У.	ОФК	Упражнения у гимнастической стенки	Корректиро вка техники упражнения	Спортзал, Гимнастичес кая стенка.
62	1	Гимнастика	февраль	П.М., Н.У.	ОФК	Прыжки со скакалкой	Корректиро вка техники упражнения	Спортзал, скакалка
63	1	Гимнастика	февраль	П.М., С.У.	ОФК	Поднимание туловища за 30 секунд.	Корректиро вка техники упражнения	Спортзал, секундомер.
64	1	Гимнастика	февраль	Г.М., Н.У.	ОФК	Строевые приемы.	Корректиро вка техники упражнения	Спортзал.
65	1	Плавание	Февраль	Г.М	ДУ	Техника плавания кролем на спине (20 метров)	Корректиро вка техники плавания	Бассейн

66	1	Плавание	февраль	Г.М	ДУ	Техника плавания кролем на спине (20 метров)	Корректировка техники плавания	Бассейн
67	1	Гимнастика	февраль	И.М., С.У.	ОФК	Висы, смешанные висы	Корректировка выполнения	Спортзал, перекладина
68	1	Гимнастика	февраль	И.М., Н.У.	ОФК	Прыжок согнув ноги через козла	Корректировка выполнения	Спортзал, козел.
69	1	Гимнастика	февраль	И.М., С.У.	ОФК	Подъем переворотом в упор	Корректировка выполнения	Спортзал, перекладина
70	1	Плавание	февраль	Г.М	ДУ	Техника плавания кролем на спине (20 метров)	Корректировка техники плавания	Бассейн
71	1	Гимнастика	февраль	Н.У.	ОФК	Комплекс упражнений для спины	Корректировка выполнения	Спортзал, маты
72	1	Гимнастика	март	П.М., С.У.	ОФК	Кувырок вперед-назад.	Корректировка выполнения	Спортзал, маты
73	1	Гимнастика	март	П.М., С.У.	ОФК	Стойка на лопатках.	Корректировка выполнения	Спортзал, маты
74	1	Гимнастика	Март	И.М., Н.У.	ОФК	Стойка на голове	Корректировка выполнения	Спортзал, маты.
75	1	Гимнастика	Март	Н.У., С.У.	ОФК	«Мост» из положения стоя	Корректировка выполнения	Спортзал.
76	1	Гимнастика	Март	Н.У., С.У.	ОФК	Вольные упражнения.	Корректировка	Спортзал.

							выполнения	
77	1	Гимнастика	Март	Н.У., С.У.	ОФК	Упражнения для мышц спины.	Корректиро вка выполнения	Спортзал.
78	1	Гимнастика	Март	Н.У., С.У.	ОФК	Прыжки с одной ноги вперед.	Корректиро вка выполнения	Спортзал.
79	1	Гимнастика	Март	Н.У., С.У.	ОФК	Самостраховка на спину.	Корректиро вка выполнения	Спортзал, маты
80	1	Гимнастика	Март	Н.У.,	ОФК	Игра на основе единоборств.	Корректиро вка выполнения	Спортзал, маты
81	1	Гимнастика	Март	И.М.	ОФК	Игра с набивными мячами.	Корректиро вка выполнения	Спортзал, мячи.
82	1	ОЗ	Апрель	Н.У., Г.М.	ФК человека и общества	Теория «Подготовка к туристическому походу»	Фронтальн ый опрос	спортзал
83	1	Подвижные игры	Апрель	Г.М., С.У	ДУ и ТТД в спортивных играх	Игра «мяч с 4-х сторон»	Корректиро вка техники и тактики игры.	Спортзал, мячи.
84	1	Подвижные игры	Апрель	Г.М., С.У	ДУ и ТТД в спортивных играх	Пионербол с элементами волейбола.	Корректиро вка техники и тактики игры.	Спортзал, мячи.
85	1	Подвижные игры	Апрель	Г.М., С.У	ДУ и ТТД в спортивных играх	Баскетбол по упрощенным правилам	Корректиро вка техники и тактики игры.	Спортзал, мячи.
86	1	Легкая атлетика	Апрель	Ф.М., С.У.	ОФК	Кроссовый бег без учета времени.	Корректиро вка техники бега.	Беговая дорожка.
87	1	Легкая	Апрель	Ф.М.,	ОФК	Бег 500 метров.	Корректиро	Беговая

		атлетика		У.У.			вка техники бега.	дорожка, секундомер
88	1	Легкая атлетика	Апрель	Г.М У.У.	ОФК	Бег 60 метров.	Корректировка техники бега.	Беговая дорожка, секундомер
89	1	Легкая атлетика	Апрель	У.У.	ОФК	Бег 30 метров. Зачет	Фиксирование результатов	Беговая дорожка, секундомер
90	1	Легкая атлетика	Апрель	Г.М. Н.У.	ОФК	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»	Корректировка техники	Прыжковая яма, рулетка
91	1	Легкая атлетика	Апрель	Г.М. С.У.	ОФК	Бег 1000 метров на время	Корректировка техники бега.	Беговая дорожка, секундомер.
92	1	Легкая атлетика	Апрель	П.М. С.У.	ОФК	Закрепление техники метания малого мяча на дальность.	Корректировка техники метания.	Стадион.
93	1	Плавание	Апрель	Г.М У.У.	ДУ	Техника плавания кролем на спине (25 метров)	Фиксирование результатов	Бассейн
94	1	Плавание	Апрель	Г.М У.У.	ДУ	Техника плавания кролем на спине (25 метров)	Фиксирование результатов	Бассейн
95	1	Легкая атлетика	Апрель	Г.М, У.У.	ДУ	Учетный урок бег на 60 метров.	Фиксирование результатов	Стадион, секундомер.
96	1	Легкая атлетика	Май	Г.М, У.У.	ДУ	Учетный урок бег на 30 метров.	Корректировка техники бега	Стадион, секундомер.
97	1	Гимнастика	Май	Г.М. С.У. У.У.	ДУ	Подтягивание на перекладине. Учетный урок.	Фиксирование результатов	Перекладина
98	1	Гимнастика	Май	Г.М. С.У.	ДУ	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Фиксирование	Спортзал.

				У.У.		Учетный урок.	результатов	
99	1	Гимнастика	Май	Г.М. С.У. У.У.	ДУ	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 сек.. Учетный урок.	Фиксирован ие результатов	Спортзал.
100	1	Гимнастика	Май	Г.М., У.У.	ОФК	Тест-наклон туловища вперед из положения сидя.	Фиксирован ие результатов	Спортзал, Линейка
101	1	Легкая атлетика	Май	Г.М.С.У.	ДУ	Бег 1000 метров на результат	Фиксирован ие результатов	Стадион.
102	1		Май			Подведение итогов учебного года.		Выставление годовых оценок.