




муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №3 города Каменск-Шахтинский

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
методической кафедры
гуманитарного, художественно -
эстетического и оздоровительного циклы
МБОУ СОШ №3
от 31.08.2022г. №1
 секретарь МО Забурцева Л.Г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР

 Яценко Н.А.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №3 

Приказ от 31.08.2022

№ 222/1

Подпись руководителя

Печать



Н.А. Золотова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре 7 класс

Учитель: Баскина Анастасия Евгеньевна

на 2022-2023 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре, для 7 класса основной общеобразовательной школы составлена и реализуется на основе Федерального государственного стандарта основного образования, примерной программы основного общего образования федерального перечня учебников, рекомендованных или допущенных к использованию в образовательном процессе МБОУ СОШ №3, базисного учебного плана, авторского тематического планирования учебного материала В.И.Ляха, А.А Зданевич и требований к результатам общего образования.

Данная учебная программа ориентирована на использование учебника «Физическая культура В.И.Ляха, А.А Зданевич.

М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др.по ред. М.Я.Виленского

М.:Просвещение,2013

4.Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы

Срок реализации учебной программы 1 год.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных **задач**, направленных на:

укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; воспитание

потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

Система физического воспитания, объединяющая урочные внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благо приятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи

личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Согласно учебному плану МБОУ СОШ №3 в 2021-2022 г.. на уроки физической культуры отводится 102 часа в год - 3 часа в неделю.

Учебно-методические пособия, используемые для достижения планируемых результатов.

Основная литература для учителя

М.Я. Виленский физическая культура 5-6-7-класс. – М.: Просвещение, издательство 201.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

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

Личностные результаты освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

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

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

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

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 30 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 8 мин (девочки);

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорный прыжок через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч,

палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов выполнять акробатическую комбинацию из двух элементов, включающую кувырки вперёд и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост с помощью» (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

Метапредметные результаты бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

Предметные результаты понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки;

Содержание учебного предмета

Лёгкая атлетика. 41ч.

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину;

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

Гимнастика. 19

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

Спорт игры. 45 часов

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.1	Лёгкая атлетика	23
1.2	Кроссовая подготовка	26
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Спортивные игры (волейбол)	17
1.5	Баскетбол	20
	Итого:	102

Календарно-тематическое планирование

№ Уро ка	№ раздела и темы урока	Тема	Кол- во часов	Дата		Примечание
				Планир.	Фактич.	
		Легкая атлетика (12ч)				
1.	1.1	Т/б на уроках л/а. Основы знаний.	1	01.09.22		
2.	1.2	Спринтерский бег. Игры.	1	03.09.22		
3.	1.3	Спринтерский бег. Прыжок в длину с места. Игры.	1	06.09.22		
4.	1.4	Прыжки в длину с места и разбега. Игры	1	08.09.22		
5.	1.5	Прыжки в длину с разбега. Игры.	1	10.09.22		
6.	1.6	Прыжки в длину с разбега. Игры.	1	13.09.22		
7.	1.7	Метание мяча. Игры.	1	15.09.22		
8.	1.8	Метание мяча. Игры.	1	17.09.22		
9.	1.9	Метание мяча. Игры.	1	20.09.22		
10	1.10	Техника длительного бега. Игры.	1	22.09.22		
11	1.11	Техника длительного бега. Игры.	1	24.09.22		
12	1.12	Техника длительного бега. Игры.	1	27.09.22		
		Кроссовая подготовка (12ч)				
13	2.1	Кроссовая и силовая подготовка. Игры.	1	29.09.22		
14	2.2	Кроссовая и силовая подготовка. Игры.	1	01.10.22		
15	2.3	Кроссовая и силовая подготовка. Игры.	1	04.10.22		
16	2.4	Эстафеты, челночный бег. Игры.	1	06.10.22		
17	2.5	Эстафеты, челночный бег. Игры.	1	08.10.22		
18	2.6	Эстафеты, челночный бег. Игры.	1	11.10.22		
19	2.7	Прыжки в высоту. Игры.	1	13.10.22		
20	2.8	Прыжки в высоту. Игры.	1	15.10.22		
21	2.9	Прыжки в высоту. Игры.	1	18.10.22		
22	2.10	Тесты «Президентских состязаний». Игры.	1	20.10.22		
23	2.11	Тесты «Президентских состязаний». Игры.	1	22.10.22		
24	2.12	Развитие силы и выносливости. Игры.	1	25.10.22		
		Гимнастика с элементами акробатики(18 ч)				
25	3.1	«Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.) Развитие координационных способностей.» Контроль «Пресс»	1	27.10.22		

26	3.2	«Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.) Развитие координационных способностей»	1	08.11.22		
27	3.3	«Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.) Развитие координационных способностей» Контроль «Прыжки через скакалку»	1	10.11.22		
28	3.4	«Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.) Развитие силовых способностей..»	1	12.11.22		
29	3.5	«Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.) Развитие силовых способностей»	1	15.11.22		
30	3.6	«Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.) «Подтягивание»	1	17.11.22		
31	3.7	«Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Развитие скоростно-силовых способностей» Контроль «Вис»	1	19.11.22		
32	3.8	«Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). «Многоскоки»	1	22.11.22		
33	3.9	«Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Развитие скоростно-силовых способностей» Контроль «Подтягивание»	1	24.11.22		
34	3.10	Развитие скоростно-силовых способностей» ОФП.» Бросок Мяча»	1	26.11.22		

35	3.11	Развитие скоростно-силовых способностей» ОФП	1	29.11.22		
36	3.12	Развитие скоростно-силовых способностей».ОФП	1	01.12.22		
37	3.13	«Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.)»	1	03.12.22		
38	3.14	«Кувырок вперед в стойку на лопатках(м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.)»Контроль «Наклон»	1	06.12.22		
39	3.15	«Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.)»	1	08.12.22		
40	3.16	Развитие Силовых способностей ОФП	1	10.12.22		
41	3.17	Развитие Силовых способностей ОФП	1	13.12.22		
42	3.18	Развитие Силовых способностей ОФП	1	15.12.22		
		Спортивные игры. Волейбол (16ч)				
43	4.1	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	1	17.12.22		
44	4.2	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1	20.12.22		
45	4.3	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1	22.12.22		
46	4.4	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам		24.12.22		
47	4.5	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1	27.12.22		
48	4.6	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	1	10.01.23		
49	4.7	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по	1	12.01.23		

		упрощенным правилам				
50	4.8	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	1	14.01.23		
51	4.9	Комбинации из освоенных элементов (<i>прием – передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения	1	17.01.23		
52	4.10	Комбинации из освоенных элементов (<i>прием – передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения	1	19.01.23		
53	4.11	Комбинации из освоенных элементов (<i>прием – передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения	1	21.01.23		
54	4.12	Комбинации из освоенных элементов (<i>прием – передача – удар</i>). Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения	1	24.01.23		
55	4.13	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	1	26.01.23		
56	4.14	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	1	28.01.23		
57	4.15	Контроль «Комбинации из освоенных элементов (<i>прием – передача – удар</i>)». Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	1	31.01.23		
58	4.16	Комбинации из освоенных элементов (<i>прием – передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	1	02.02.23		
		Спортивные игры. Баскетбол. (19ч)				
59	5.1	Техника безопасности на уроках Б/б.	1	04.02.23		

		Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций.				
60	5.2	Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций.	1	07.02.23		
61	5.3	Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций.	1	09.02.23		
62	5.4	Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций	1	11.02.23		
63	5.5	Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций	1	14.02.23		
64	5.6	Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций	1	16.02.23		
65	5.7	Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций	1	18.02.23		
66	5.8	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра	1	21.02.23		
67	5.9	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра	1	25.02.23		
68	5.10	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра	1	28.02.23		
69	5.11	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра	1	02.03.23		
70	5.12	Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра.	1	04.03.23		
71	5.13	Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра.	1	07.03.23		
72	5.14	Контроль «Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением.» Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра.	1	09.03.23		
73	5.15	Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра.	1	11.03.23		
74	5.16	Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра.	1	14.03.23		

75	5.17	Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра.	1	16.03.23		
76	5.18	Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 1, 3 × 1). Учебная игра	1	18.03.23		
77	5.19	Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 × 2, 3 × 2). Учебная игра	1	30.03.23		
		Кроссовая подготовка(13ч)				
78	6.1	Равномерный бег (10 мин). Спортивная игра «Лапта».	1	01.04.23		
79	6.2	Равномерный бег (12 мин). Спортивная игра «Лапта».	1	04.04.23		
80	6.3	Равномерный бег (13 мин). Спортивная игра «Лапта».	1	06.04.23		
81	6.4	Равномерный бег (1 мин). Спортивная игра «Лапта».	1	08.04.23		
82	6.5	Равномерный бег (1 мин). Спортивная игра «Лапта».	1	11.04.23		
83	6.6	Равномерный бег (18 мин). Спортивная игра «Лапта».	1	13.04.23		
84	6.7	Равномерный бег (18 мин). Спортивная игра «Лапта».	1	15.04.23		
85	6.8	Равномерный бег 2 км Спортивная игра «Лапта».	1	18.04.23		
86	6.9	Тест Бег (30 м) Игра «Знамя»	1	20.04.23		
87	6.10	Тест Сгибание рук в упоре лежа. Игра «Знамя»	1	22.04.23		
88	6.11	Тест прыжок в длину с места. Игра «Знамя»	1	25.04.23		
89	6.12	Контроль Техника высокого старта Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), бег по дистанции. Встречная эстафета (передача палочки)	1	27.04.23		
90	6.13	Контроль Бег на результат (60 м). игра « Лапта»	1	29.04.23		
		Легкая атлетика(9ч)				
91	7.1	Метание мяча на дальность Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (отталкивание, переход планки). игра « Лапта»	1	02.05.23		
92	7.2	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (отталкивание, переход планки). игра « Лапта»	1	04.05.23		
93	7.3	Контроль Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (приземление).	1	06.05.23		

		Метания мяча на дальность. игра « Лапта»				
94	7.4	Метания мяча на дальность. Игра « Лапта»	1	11.05.23		
95	7.5	Контроль Метания мяча на дальность Бег 200 м «Челночный бег». Игра « Лапта»	1	13.05.23		
96	7.6	Контроль «Челночный бег». Игра « Лапта	1	16.05.23		
97	7.7	Игра « Лапта» Встречная эстафета <i>(передача палочки</i>	1	18.05.23		
98	7.8	Контроль Встречная эстафета <i>(передача палочки</i>	1	20.05.23		
99	7.9	Игра « Лапта»	1	23.05.23		
10	7.10	Игра « Лапта»	1	25.05.23		
10	7.11	Игра « Лапта»	1	27.05.23		
10	7.12	Игра « Лапта»	1	30.05.23		
		Итого: 102 часа				

С учетом выходных и праздничных дней _____ часов.



Прошнуровано и скреплено печатью
листов 30

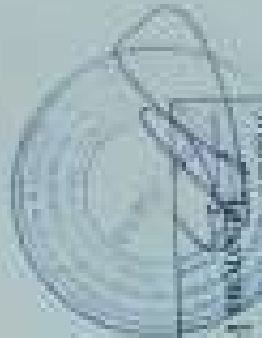
директор МБОУ
Золотов

Протокол № 12 от 12.12.2012 г.

12.12.2012 г.

МБОУ СОШ № 3

г. Сыктывкар, Р.А.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575970

Владелец Золотова Ирина Александровна

Действителен с 27.02.2022 по 27.02.2023