



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Псякская средняя школа» Кукморского муниципального района Республики Татарстан

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО
 /И.Р.Шафигуллина/
Протокол №1
от «26» августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР
 /Р.С.Минимуллина/
«29» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
ВРИО директора
 /Р.С.Минимуллина/
Приказ № 105
от «29» августа 2022 г.



Рабочая программа
по физической культуры в 7 классе
Низамиева Ильдара Саляхиевича,
учителя первой квалификационной категории

Рассмотрено на заседании педагогического совета
протокол №1 от «29» августа 2022 г.

2022-2023 учебный год

Планируемые результаты освоения учебного материала

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий

Познавательные УУД

- осуществлять анализ выполненных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий;
- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без

Коммуникативные УУД

- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
- участвовать в коллективном обсуждении упражнений.

Предметные результаты

Обучающиеся научатся:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного материала

№	Наименование разделов	Краткое содержание раздела
1	Знания о физической культуре	<p>Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</p> <p>Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>
2	Способы физкультурной деятельности	<p>Физическая культура человека. Техника движений и ее основные показатели. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауза, коррекции осанки и телосложения. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений.</p>
3	Физическое совершенствование	<p>Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.</p>
4	Спортивно-оздоровительная деятельность.	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.</p>

		Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
5	Общеразвивающие упражнения	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Дата		Примечание
		план	факт	
1	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон.	02.09		
2	Легкая атлетика: беговые упражнения. Финиширование. Линейная эстафета.	05.09		
3	Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Контроль бег на 30 м. с высокого старта.	07.09		
4	Прыжковые упражнения. Учить разбегу в прыжках в длину.	09.09		
5	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Бег на результат (60 м).	12.09		
6	Физическая культура в современном обществе. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление.	14.09		
7	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Прыжок в длину на результат.	16.09		
8	Упражнения в метании малого мяча. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность.	19.09		
9	Техника движений и ее основные показатели. Метание мяча на дальность на результат.	21.09		
10	Физическое развитие человека. Бег на средние дистанции. Бег 1000 м.	23.09		
11	Развитие выносливости. Кроссовый бег 1500 м	26.09		
12	Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	28.09		
13	Спортивные игры: технико-тактические действия и	30.09		

	приемы игры в баскетбол. Тактика нападения ; заслон; учебная игра.			
14	Здоровье и здоровый образ жизни. Позиционное нападение с изменением позиций. Прыжок в длину с места.	03.10		
15	Коррекция осанки и телосложения. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока.	05.10		
16	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Бросок мяча в движении.	07.10		
17	Техника ведения мяча в движении с разной высотой отскока. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств силы.	10.10		
18	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Позиционное нападение с изменением позиций. Подтягивание на перекладине.	12.10		
19	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника.	14.10		
20	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. . Челночный бег 3х10.	17.10		
21	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультпауз, Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	19.10		
22	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультпауз. Быстрый прорыв (2 х 1). Учебная игра. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	21.10		
23	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения. Передача мяча в движении в парах.	24.10		
24	.Организация досуга средствами физической культуры. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча в движении в парах.	26.10		
25	Самонаблюдение и самоконтроль. Техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	28.10		
26	Оценка эффективности занятий. Учебно-тренировочная игра.	07.11		
27	Ведение , передачи и броски мяча.	09.11		
28	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х2, 3 х3).	11.11		
29	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Игровые задания (2х1,3 х1). Учебная игра.	14.11		
30	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Оценка техники передачи мяча со сменой места.	16.11		
31	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных	18.11		

	возможностей организма, развитие основных физических качеств.			
32	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Подъем переворотом в упор, передвижение в вися.	21.11		
33	Упражнения и комбинации на гимнастических брусках.	23.11		
34	Упражнения на параллельных брусьях (м), упражнения на разновысоких брусьях (д).	25.11		
35	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (д).Подтягивания в вися(м).	28.11		
36	Преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.	30.11		
37	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах опорные прыжки. Опорный прыжок способом «согнув ноги»	02.12		
38	Общеперическая подготовка. Прыжок способом «ноги врозь».	05.12		
39	Техника выполнения опорного прыжка.	07.12		
40	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств координации. Эстафеты.	09.12		
41	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств гибкости. Наклон вперед из положения сидя.	12.12		
42	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед в стойку на лопатках.	14.12		
43	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта гимнастика с основами акробатики.	16.12		
44	Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки.	19.12		
45	Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.	21.12		
46	Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	23.12		
47	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств ловкости. Эстафеты.	26.12		
48	Лазание, перелезание, ползание. Лазание по канату в два приема.	28.12		
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах разными способами.	30.12		
50	Одновременный двухшажный ход.	09.01		
51	Одновременный безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км	11.01		
52	Совершенствование одновременного безшажного хода. Эстафетный бег.	13.01		
53	Разучивание подъем «елочкой». Совершенствование торможение плугом.	16.01		
54	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1.5 км	18.01		
55	Совершенствование поворота на месте махом через лыжу вперед. Торможение плугом.	20.01		
56	Совершенствование торможение «плугом» и	23.01		

	«упором», спуски в низкой стойки.			
57	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта лыжные гонки. Лыжные гонки 1,5 км.	25.01		
58	Повороты на месте через лыжу назад. Повторить лыжные ходы.	27.01		
59	Повороты на месте. Подъем елочкой.	30.01		
60	Лыжные гонки 1,5 км	01.02		
61	Подъем елочкой. Прохождение дистанции 2 км.	03.02		
62	Спуски в низкой и основной стойке.	06.02		
63	Лыжные гонки 3 км.	08.02		
64	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Стойки и передвижения игрока.	10.02		
65	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта спортивные игры).	13.02		
66	Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты.	15.02		
67	Техника передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	17.02		
68	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	20.02		
69	Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты.	22.02		
70	Игра по упрощенным правилам. Отжимание от пола.	24.02		
71	Эстафеты. Игры по правилам.	27.02		
72	Технико-тактические действия и правила. Техника приема мяча снизу двумя руками через сетку.	01.03		
73	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	03.03		
74	Игровые задания на укороченной площадке.	06.03		
75	Техника нижней прямой подачи мяча.	10.03		
76	Техника нижней прямой подачи мяча. Челночный бег 3х10.	13.03		
77	Совершенствование нижней прямой подача.	15.03		
78	Национальные виды спорта. Подвижные игры.	17.03		
79	Техника приема лежа и стоя.	20.03		
80	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта плавание.	22.03		
81	Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.	24.03		
82	Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Поднимание туловища из положения лежа	03.04		
83	Плавание на груди и спине вольным стилем.	05.04		
84	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	07.04		
85	Прыжок в высоту на технику и на результат.	10.04		
86	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Удары по воротам на точность.	12.04		
87	Технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол. Удары по мячу серединой подъема.	14.04		
88	Игра вратаря. Прыжки через скакалку за 1 мин.	17.04		
89	Ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника.	19.04		
90	Остановка летящего мяча серединой подъема.	21.04		
91	Выход вратаря из ворот и отбор мяча. Подтягивание на перекладине.	24.04		

92	Техника перемещений и владения мячом.	26.04		
93	Высокий старт .Бег по дистанции.	28.04		
94	Развитие быстроты. Ведение, удар, прием мяча. Бег 30 м.	03.05		
95	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта легкая атлетика. Бег на результат (60 м).	05.05		
96	Техника прыжка в длину с разбега «согнув ноги».	08.05		
97	Прыжки в длину на результат.	10.05		
98	Метание малого мяча по движущейся мишени.	12.05		
99	Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность.	15.05		
100	Метание мяча (150 г) на дальность на результат.	17.05		
101	Организация и проведение пеших туристических походов . Ориентирования на местности.	19.05		
102	Итоговая работа.	22.05		
103	Бег на средние дистанции . Бег 1000 м.	24.05		
104	Индивидуальная подготовка туристическому походу.	26.05		
105	Кроссовый бег 1500 м	29.05		

Прошнуровано,

пронумеровано и

скреплено печатью 7

сеи листов

ВРИ, директора школы:

Минимулина Р.С.