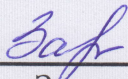


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Новосибирской области
МБОУ Чаинская СОШ Купинского района

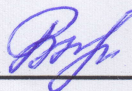
РАССМОТРЕНА
на методическом совете
МБОУ Чаинская СОШ
Руководитель ШМО



Закурдаева С.Д.

Приказ № 46
от 22.05.2026г.

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора по
УВР



Рубан Т.П.

Приказ № 46
от 22.05.2026г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор МБОУ
Чаинская СОШ



Симроуд И.В.

Приказ № 46
от 22.05.2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«Физическая культура»
7 класс

Составил: Герасимов А.П.

Содержание учебного курса 7 класса.

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

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, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. 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 (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. **Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

В 7 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов. Третий час в неделю реализован во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей (модули, используемые для обучения - шахматы, теннис, ОФП).

Годовое тематическое планирование учебного материала по физической культуре в 7 классе (двухчасовое)

№ п/п	Темы.	Количество часов	Календарные сроки
1	Легкая атлетика	10	1-5 неделя
2	Спортивные игры. Волейбол.	14	6-12 неделя
3	Лыжная подготовка	6	13-15 неделя
4	Баскетбол	18	16-24 неделя
5	Легкая атлетика (прыжки в высоту)	4	25-26 неделя
6	Гимнастика	10	27-31 неделя
7	Футбол с элементами легкой атлетики	6	32-34 неделя
	Итого:	68	

№ п/п	Раздел	Тема урока	Сро-ки	Деятельность	Материально-техническая база
1	легкая атлетика	Теоретические сведения. Инструкция по технике безопасности. Бег по пересеченной местности. Низкий старт.	1 неделя	Работа в тетрадях по физической культуре	Беговая дорожка, прыжковая яма с песком, малые мячи для метаний, футбольные мячи, секундомер, свисток.
2		Бег по пересеченной местности. Лабиринт. Прыжок в длину способом «согнув ноги»		Разминка, повторение техники высокого старта, повторение прыжка в длину.	
3		Бег по пересеченной местности. Прыжок в длину. Элементы полосы препятствий	2 неделя	Прыжок в длину, полоса препятствий.	
4		Повторный бег: 2х40, 2х60. Бег в медленном темпе. Лабиринт. Метание малого мяча		Повторный бег 40 и 60м, лабиринт.	
5		Бег на средние дистанции. Метание мяча	3 неделя	Метание мяча, бег по дистанциям.	
6		Прыжки в длину с разбега и с места. Прыжковая подготовка.		Разминка, бег 30м и 60м, прыжки в длину.	
7		Прыжок в длину в разбега (на результат). Прыжки со скакалкой.	4 неделя	Соревнования по прыжкам в длину.	
8		Кроссовая пробежка: бег на дистанции 400, 600 м. Лабиринт.		Разминка, повторный бег.	
9		Прыжок в длину с места на результат. Бег в медленном темпе. Метание мяча на дальность.	5 неделя	Повторение техники низкого старта, бег на короткие дистанции.	
10		Сдача контрольных нормативов. Подведение итогов.		Бег по дистанциям на результат.	
11	Спортивные игры. Волейбол.	Инструктаж по ТБ. Теоретические сведения. Повторение правил игры в волейбол. Стойка волейболиста.	6 неделя	Работа в тетрадях по физической культуре, запись основных положений.	Волейбольная площадка, сетка, свисток, волейбольные мячи.
12		Предупреждение травматизма на занятиях. Сочетание сток и перемещений. Нижняя прямая подача		Повторение нижней прямой подачи, передачи мяча.	
13		Передачи мяча на месте в парах и у стены. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя боковая подача.	7 неделя	Подачи и передачи мяча.	
14		Передача мяча сверху двумя руками в движении во встречных колоннах. Нижняя прямая и боковая подачи.		Отработка элементов, корректировка ошибок.	
15		Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Передача мяча в зону № 3. Функции игроков по зонам площадки.	8 неделя	Изучение основных игровых параметров.	

16	Лыжная подготовка	Групповые упражнения в приеме и передаче мяча сверху двумя руками и снизу. Правильный прием подачи.		Подачи, передачи мяча.	
17		Сочетание первых и вторых передач. Тактика защиты: выбор способа приема мяча, перемещение.	9 неделя	Передачи мяча, тактическая подготовка.	
18		Нижняя боковая подача (подвижные упражнения). Учебная игра.		Повторение игровых параметров, подачи мяча.	
19		Выполнение подачи на точность. Прием мяча с подачи. Передача мяча в зону № 3	10 неделя	Повторение игровых параметров, передачи мяча.	
20		Групповые упражнения в передачах мяча сверху двумя руками и приеме снизу двумя руками. Нижняя боковая подача.		Совершенствование техники игры, исправление ошибок.	
21		Повторение ранее изученных подач. Игровые тактические действия в учебной игре.	11 неделя	Повторение подач, подвижные игры с мячами.	
22		Выполнение передач мяча сверху двумя руками и снизу (строгая очередность). Выполнение подач (на точность).		Совершенствование техники передач, подачи.	
23		Выполнение нижней прямой подачи на точность. Передачи мяча в тройках, парах, у стены.	12 неделя	Совершенст техники передач, подачи.	
24		Подведение итогов . Учебная игра.		Урок -закрепление, контрольная работа.	
25	Лыжная подготовка	Инструктаж по ТБ. Теоретические сведения. Попеременный двухшажный ход. Вкатывание: мальчики – 3 км., девочки – 2 км.	13 неделя	Работа в тетрадях по физической культуре, запись теоретических сведений.	Лыжи в комплекте с ботинками, лыжные палки, секундомер, лыжная беговая дорожка.
26		Попеременный четырехшажный ход (ознакомление с техникой мальчики – 3 км., девочки – 2 км., равномерно. На скорость: м – 4х50м, д – 4х40 м.		Изучение правил гонок, передвижение по дистанции.	
27		Правила соревнования. Преодоление уступов. Мальчики 3, девочки 2 км.	14 неделя	Отработка лыжных ходов, прохождение дистанций.	
28		Преодоление уступа и выступления (оценка техники) Мальчики 3х200 м, девочки 2х200 м. С вышесредней скоростью. Свободное передвижение.		Спуски, подъемы, ускорения, прохождение дистанций.	
29		Применение лыжных мазей. Оценка техники попеременного четырехшажного хода. Мальчики 3 км, девочки 2 км.	15 неделя	Совершенствование техники лыжных ходов, проверка скоростной выносливости.	
30		Подведение итогов зональной лыжной подготовкой. Сдача контрольных нормативов.		Проверка лыжных ходов, игра-соревнование.	

31	Баскетбол.	Теоретические сведения. Инструктаж по технике безопасности. Правила игры. Размеры площадки. Игровые параметры. Упражнения на развитие ловкости и быстроты перемещений.	16 неделя	Работа в тетрадях по физической культуре, запись основных положений.	Баскетбольная площадка, баскетбольные щиты, мячи, свисток.
32		Передача мяча одной рукой от плеча во встречном движении. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ведения.		Ведение и передачи мяча.	
33		Ловля мяча двумя руками от груди, передача с шагом вперед с отскоком от пола	17 неделя	Повторение техники игры, ведение мяча.	
34		Броски по кольцу с близкого расстояния после получения мяча в движении. Выбор места для получения мяча.		Ведение мяча, техника бросков. Упражнения с мячами.	
35		Повторение правил игры. Передачи мяча в парах, тройках с броском по корзине с близкого расстояния.	18 неделя	Передачи, ведения, броски.	
36		Правила проведения соревнований, ведение счета. Финт на передачу с последующей передачей двумя руками и одной.		Передачи, ведения, броски. Учебная игра.	
37		Броски по кольцу с близкого расстояния. Учебная игра 3х3 на 1 щит. Доставание подвешенных предметов.	19 неделя	Учебная игра. Проверка игровых параметров.	
38		Групповые тактические действия 3х2 на 1 щит. Броски мяча в кольцо одной рукой со средней дистанции.		Изучение бросков, передачи мяча. Тактическая подготовка.	
39		Групповые тактические действия 3х2. Штрафной бросок. Малый баскетбол 3х3 на 1 щит.	20 неделя	Ведение мяча, игровые действия.	
40		Правила проведения соревнований. Эстафета с преодолением препятствий. Подводящие упражнения для овладения броска в прыжке.		Передачи мяча, броски.	
41		Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Бросок мяча в прыжке.	21 неделя	Броски и передачи мяча.	
42		Эстафета с быстрым изменением характера действий. Бросок мяча в прыжке одной рукой.		Перемещение игроков. Бросковая подготовка.	
43		Броски по кольцу со средней дистанции. Оценка техники ведения мяча с изменением направления .	22 неделя	Ведение мяча. Перемещение. Броски по кольцу.	
44		Ловля мяча двумя руками от груди, передача с шагом вперед с отскоком от пола		Техника и тактика игры. Передачи мяча.	

45		Броски по кольцу с близкого расстояния. Учебная игра 3х3 на 1 щит. Доставка подвешенных предметов.	23 неделя	Броски по кольцу, групповые тактические действия.	
46		Эстафета с быстрым изменением характера действий. Бросок мяча в прыжке одной рукой.		Передачи мяча. Перемещение игроков.	
47		Передача мяча одной рукой от плеча во встречном движении. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ведения.	24 неделя	Проверка основных технических элементов.	
48		Подведение итогов. Учебная игра. Применение ранее изученных приемов.		Подведение итогов занятий. Проверка игровых параметров.	
49	Легкая атлетика (прыжки в высоту)	Инструктаж по ТБ. Теоретические сведения. Предупреждение травматизма. Правила проведения соревнований.	25 неделя	Работа в тетрадях по физической культуре, запись основных положений.	Сектор для прыжков в высоту, гимнастические маты.
50		Разбег, отталкивание, переход через планку, приземление. Факторы, влияющие на результат. Прыжки на небольшой высоте.		Изучение элементов прыжка.	
51		Учебные прыжки способом «перешагивание». Корректировка ошибок. Постепенное поднятие высоты планки.	26 неделя	О.Ф.П. Выполнение учебных прыжков.	
52		Повторение всех элементов прыжка. Правила проведения соревнований. Прыжок в высоту на результат.		Закрепление элементов прыжка.	
53	Гимнастика	Инструктаж по ТБ. Теоретические сведения. Перестроения на месте, повороты на месте и в движении.	27 неделя	Работа в тетрадях по физической культуре, запись основных положений.	Спортивный зал, гимнастические снаряды, скакалки, гимнастические скамейки.
54		Лазанье по канату. Стойка на голове. Прыжок с двух на две с приземлением в полуприсед. Упражнения на развитие гибкости.		Выполнение элементов вольных упражнений.	
55		Опускание вперед в вис углом на перекладине. Соскок махом назад. Стойка на голове.	28 неделя	Упражнения на снарядах, вольные упражнения.	
56		Лазанье по канату. Вис на согнутых ногах. Передвижение в упоре на брусках. Размахивание в висе на кольцах.		Комбинации на снарядах.	
57		Подъем разгибом в сед ноги врозь. Опорный прыжок боком. Стойка на предплечьях. Кувырок вперед и назад.	29 неделя	Опорный прыжок. Вольные упражнения.	

58		Передвижение в вися на перекладине. Соскок махом назад. Упражнения на осанку и укрепления мышц брюшного пресса. Кувырки: зачетная комбинация.		Вольные упражнения(зачет). Силовая подготовка.	
59		Лазанье по канату на время. Опорные прыжки. Упражнения на осанку и подвижность суставов.	30 неделя	Упражнение на развитие физических качеств: силы, гибкости.	
60		«Мост» наклоном назад и встать с помощью. Два кувырка вперед, один назад. Комбинация на кольцах.		Вольные упражнения (зачет). Упражнения на снарядах.	
61		Вольные упражнения (комбинация). Упражнения на осанку О.Р.У. (силовые на координацию).	31 неделя	Кувырки. Упражнения на осанку.	
62		Зачетные комбинации: брусья и вольные упражнения.		Вольные упражнения. Силовая подготовка.	
63	Футбол с элементами легкой атлетики.	Инструктаж по ТБ. Теоретические сведения. Правила игры и игровые параметры. Способы ведения игры.	32 неделя	Работа в тетрадях по физической культуре, запись основных положений.	Беговая дорожка, площадка для игры в футбол, футбольные мячи, секундомер, свисток.
64		Удары средней частью подъема и внутренней частью подъема по воротам. Ведение мяча с изменением скорости движения и направления.		Удары по мячу, обводка.	
65		Способы ведения мяча. Передачи мяча партнеру (меняется расстояние). Удар по воротам. Учебная игра	33 неделя	Упражнения на развитие скоростной выносливости. Проверка игровых параметров.	
66		Кроссовая пробежка. Учебная игра в футбол.		Эстафета с мячами. Ведение и удары по мячу.	
67		Повтор игровых параметров. Действия игроков в нападении и защите. Учебная игра в мини-футбол.	34 неделя	Тактическая подготовка. Передачи мяча.	
68		Подведение итогов. Оценка игровых действий учащихся.		Проверка игровых параметров. Тактическая подготовка.	