

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Сахалинской области

Департамент социальной политики администрации МО "Городской округ  
Ногликский"

МБОУ СОШ с.Вал



УТВЕРЖДЕНО

директор

МБОУ СОШ  
с. Вал

Шаповал Н.В.

Приказ № 96/3

от «31» августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета

«Физическая культура»

для 7 класса начального общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Гуровская Е.А.  
учитель

с.Вал 2022

| Предмет             | Класс                               | Вариант                                                 |              |                  |
|---------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------|------------------|
| Физическая культура | 7                                   | ктп                                                     |              |                  |
| Раздел              | Описание раздела                    | Тема урока                                              | Кол-во часов | Домашнее задание |
| Легкая атлетика     |                                     | инструктаж по легкой атлетике                           | 1            |                  |
|                     |                                     | Комплекс ОРУ                                            | 1            |                  |
|                     |                                     | Бег со старта 20-30 метров                              | 1            |                  |
|                     |                                     | Эстафетный бег                                          | 1            |                  |
|                     |                                     | бег 60 метров на результат                              | 1            |                  |
|                     |                                     | Бег на месте с высоким подниманием бедра                | 1            |                  |
|                     |                                     | Метание теннисного мяча на дальность                    | 1            |                  |
|                     |                                     | Челночный бег на результат                              | 1            |                  |
|                     |                                     | Специальные беговые упражнения                          | 1            |                  |
|                     |                                     | ОРУ для рук и плечевого пояса                           | 1            |                  |
|                     |                                     | Инструктаж техники безопасности по волейболу            | 1            |                  |
|                     |                                     | Передача мяча двумя руками в стену                      | 1            |                  |
|                     |                                     | Прием мяча с низу двумя руками                          | 1            |                  |
|                     |                                     | Комбинация из освоенных элементов                       | 1            |                  |
|                     |                                     | Передача мяча над собой на месте                        | 1            |                  |
|                     |                                     | Нижняя прямая подача мяча                               | 1            |                  |
|                     |                                     | Прием мяча с низу двумя руками(1)                       | 1            |                  |
|                     |                                     | Прием и передача мяча                                   | 1            |                  |
|                     |                                     | Специальные беговые упражнения1                         | 1            |                  |
|                     |                                     | Упражнения на пресс                                     | 1            |                  |
|                     |                                     | Подтягивание                                            | 1            |                  |
|                     |                                     | Варианты ловли и передачи мяча.                         | 1            |                  |
|                     |                                     | Броски одной и двумя руками1                            | 1            |                  |
|                     |                                     | Варианты ведения мяча1                                  | 1            |                  |
|                     |                                     | Бросок на точность и быстроту                           | 1            |                  |
|                     |                                     | Специальные беговые упражнения 1                        | 1            |                  |
|                     |                                     | Бросок в движении одной рукой                           | 1            |                  |
| Гимнастика          |                                     | Повторный инструктаж по технике безопасности гимнастике | 1            |                  |
|                     |                                     | Упражнение на гибкость                                  | 1            |                  |
|                     |                                     | Упражнения с внешним сопротивлением с гантелями         | 1            |                  |
|                     |                                     | ОРУ.Специальные беговые упражнения                      | 1            |                  |
|                     |                                     | Кувырок вперед стойка на лопатках                       | 1            |                  |
|                     |                                     | Упражнение на гибкост                                   | 1            |                  |
|                     |                                     | Прыжки змейкой через скамейку                           | 1            |                  |
|                     |                                     | Броски набивного мяча до 2 кг                           | 1            |                  |
|                     |                                     | Комплекс с гимнастическими палками                      | 1            |                  |
|                     |                                     | Упражнение на бревне                                    | 1            |                  |
|                     |                                     | Подтягивание                                            | 1            |                  |
|                     | Комплекс с гимнастическими палками1 | 1                                                       |              |                  |
|                     | ОРУ на осанку1                      | 1                                                       |              |                  |
|                     | Метание набивного мяча              | 1                                                       |              |                  |
|                     | Упражнение для мышц брюшного        | 1                                                       |              |                  |

|                                  |  |                                                                |   |  |
|----------------------------------|--|----------------------------------------------------------------|---|--|
|                                  |  | пресса                                                         |   |  |
|                                  |  | Челночный бег с кубиками                                       | 1 |  |
|                                  |  | Дыхательные упражнения                                         | 1 |  |
|                                  |  | Прыжки со скакалкой                                            | 1 |  |
|                                  |  | Специальные беговые упражнения <sup>2</sup>                    | 1 |  |
|                                  |  | Метание набивного мяча из за головы                            | 1 |  |
|                                  |  | Опорный прыжок                                                 | 1 |  |
| Лыжная подготовка                |  | ОРУ с мячом                                                    | 1 |  |
|                                  |  | Ведение мяча                                                   | 1 |  |
|                                  |  | Тактика свободного нападения                                   | 1 |  |
|                                  |  | Нападение быстрым прорывом                                     | 1 |  |
|                                  |  | Ведение мяча 1                                                 | 1 |  |
|                                  |  | Специальные беговые упражнения                                 | 1 |  |
|                                  |  | Упражнение для рук и плечевого пояса                           | 1 |  |
|                                  |  | Челночный бег с ведением и без ведения мяча                    | 1 |  |
|                                  |  | В парах передача набивного мяча                                | 1 |  |
|                                  |  | Правило техники безопасности по лыжной подготовке              | 1 |  |
|                                  |  | Одновременно одношажный ход                                    | 1 |  |
|                                  |  | Стойка и перемещение игрока                                    | 1 |  |
|                                  |  | Прохождение дистанции до 3 километров                          | 1 |  |
|                                  |  | Торможение и поворот плугом                                    | 1 |  |
|                                  |  | Передача мяча с верху двумя руками                             | 1 |  |
|                                  |  | Коньковый ход                                                  | 1 |  |
|                                  |  | Прохождение дистанции до 4 километров                          | 1 |  |
|                                  |  | Нижняя прямая подача                                           | 1 |  |
|                                  |  | Прохождение дистанции до 3 километров на время                 | 1 |  |
|                                  |  | Гонки с выбыванием                                             | 1 |  |
|                                  |  | Прием мяча с низу двумя руками                                 | 1 |  |
|                                  |  | Одновременно одношажный ход 1                                  | 1 |  |
|                                  |  | Прохождение дистанции до 4 километров <sup>1</sup>             | 1 |  |
|                                  |  | Прием и передача мяча 1                                        | 1 |  |
|                                  |  | Прхождение дистанции до 3 километров на результат <sup>1</sup> | 1 |  |
| Легкая атлетика. Спортивные игры |  | Инструктаж техники безопасности по волейболу                   | 1 |  |
|                                  |  | Приставной шаг в стойке волейболиста                           | 1 |  |
|                                  |  | Прием мяча снизу двумя руками                                  | 1 |  |
|                                  |  | Передача мяча сверху двумя руками                              | 1 |  |
|                                  |  | Развитие прыгучести                                            | 1 |  |
|                                  |  | Прием мяча снизу двумя руками 1                                | 1 |  |
|                                  |  | Прем мяча наброшенного партнером                               | 1 |  |
|                                  |  | Прием мяча наброшенного партнером <sup>1</sup>                 | 1 |  |
|                                  |  | Нижняя прямая подача мяча                                      | 1 |  |
|                                  |  | Прием и передача мяча                                          | 1 |  |
|                                  |  | Учебная игра                                                   | 1 |  |
|                                  |  | Удар кистью по мячу                                            | 1 |  |

|  |                                                    |   |  |
|--|----------------------------------------------------|---|--|
|  | Нападающий удар через сетку                        | 1 |  |
|  | Прием и передача мяча1                             | 1 |  |
|  | ОРУ на локальное развитие мышц туловища            | 1 |  |
|  | Инструктаж по технике безопасности легкая атлетика | 1 |  |
|  | Переменный бег на отрезках                         | 1 |  |
|  | Переменный бег 10-15 минут                         | 1 |  |
|  | Специальные беговые упражнения 1                   | 1 |  |
|  | Бег 1000 метров на результат                       | 1 |  |
|  | Бег 1500 метров                                    | 1 |  |
|  | Прыжки в длину с места                             | 1 |  |
|  | Прыжки в длину с разбега                           | 1 |  |
|  | Специальные беговые упражнения                     | 1 |  |
|  | Переменный бег                                     | 1 |  |