

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Октябрьский сельский лицей  
Чердаклинского района Ульяновской области

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора лицея  
от 31 августа 2022 года  
№ 200

Рабочая программа  
(в том числе с применением электронного обучения  
и дистанционных образовательных технологий)  
по физической культуре  
для обучающихся 7 класса  
на 2022 – 2023 учебный год  
учителя физической культуры  
первой квалификационной категории  
Дымовой Розы Рашидовны

Срок реализации программы: 1 год

РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО  
на заседании кафедры технологии, искусства и зож  
Протокол № 01 от «29» августа 2022г  
Руководитель кафедры \_\_\_\_\_  
Шишкова Т.Н

СОГЛАСОВАНО \_\_\_\_\_  
зам директора лицея по УВР  
Г.М Константинов  
«30 » августа 2022 год

## **Планируемые результаты освоения содержания предмета**

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**Личностные** результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

-культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

- выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

**Метапредметные результаты** проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

### **Предметные результаты освоения физической культуры**

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

## **Содержание учебного предмета**

### **1.Знания о физической культуре**

#### **Выпускник научится**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Выпускник получит возможность научиться** использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

## **2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Выпускник научится**

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности..

## **3.Физическое совершенствование**

**Выпускник получит возможность научиться** использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

-выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

-выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться** использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **Легкая атлетика. Беговые упражнения.(34ч)**

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча. .

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

### **Гимнастика с основами акробатики (24ч).** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

### **Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.(18ч)**

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

### **Спортивные игры.(26ч)**

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

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

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	2	3
1.	Вводный инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. Высокий старт 30-60 м.	1
2.	Бег с ускорением от 40 до 60 м .Челночный бег. Сдача норматива по ГТО. Подвижные игры. Эстафеты.	1
3.	Низкий старт 30– 60 м. Финиширование. Подвижные игры. Эстафеты.	1
4.	Бег 30 м на результат. Подвижные игры. Эстафеты.	1
5.	Бег 60 м на результат. Подвижные игры. Эстафеты.	1
6.	Терминология прыжков в длину. Прыжки в длину с места. Подвижные игры. Эстафеты.	1
7.	Прыжки в длину с места. Подвижные игры. Эстафеты.	1
8.	6 мин бег. Подвижные игры. Эстафеты.	1
9.	Бег 1500м. на оценку. Развитие выносливости. Подвижные игры. Эстафеты.	1
10.	Челночный бег 3*10. Подвижные игры. Эстафеты.	1
11.	Челночный бег 3*10. Подвижные игры. Эстафеты.	1
12.	Бег 100 м. Подтягивание. Подвижные игры. Эстафеты.	1
13.	Бег 100 м. Подтягивание. Подвижные игры. Эстафеты.	1
14.	Упражнение на пресс за 30 с. Гибкость. Подвижные игры. Эстафеты.	1
15.	ТБ на уроках баскетбола. Развитие баскетбола . Правила игры в баскетбол.	1
16.	Сочетание способов передвижений. Подвижные игры. Эстафеты.	1
17.	Сочетание способов передвижений. Подвижные игры. Эстафеты.	1

18.	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения,с поворотом спиной к защитнику. Подвижные игры. Эстафеты.	1
19.	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения,с поворотом спиной к защитнику. Подвижные игры. Эстафеты.	1
20.	Выбивание мяча. Подвижные игры. Эстафеты.	1
21.	Выбивание мяча. Подвижные игры. Эстафеты.	1
22.	Оценивание передачи мяча двумя руками сверху. Подвижные игры. Эстафеты.	1
23.	Передача двумя руками сверху. Подвижные игры. Эстафеты.	1
24.	Бросок после бега и ловли мяча. Подвижные игры. Эстафеты.	1
25.	Бросок одной рукой от плеча с прыжком. Подвижные игры. Эстафеты.	1
26.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Правила страховки и сама страховки при выполнении упражнения.	1
27.	Акробатика с элементами гимнастики. Подвижные игры.	1
28.	Акробатика с элементами гимнастики. Подвижные игры.	1
29.	Акробатика с элементами гимнастики. Подвижные игры.	1
30.	Акробатика с элементами гимнастики. Подвижные игры.	1
31.	Акробатика с элементами гимнастики. Подвижные игры.	1
32.	Акробатика с элементами гимнастики. Подвижные игры.	1
33.	Акробатика с элементами гимнастики. Подвижные игры.	1
34.	Акробатика с элементами гимнастики. Подвижные игры.	1
35.	Акробатика с элементами гимнастики. Подвижные игры.	1
36.	Акробатика с элементами гимнастики. Подвижные игры.	1
37.	Акробатика с элементами гимнастики. Подвижные игры.	1
38.	Акробатика с элементами гимнастики. Подвижные игры.	1
39.	Акробатика с элементами гимнастики. Подвижные игры.	1
40.	Акробатика с элементами гимнастики. Подвижные игры.	1
41.	Акробатика с элементами гимнастики. Подвижные игры.	1



42.	Акробатика с элементами гимнастики. Подвижные игры.	1
43.	Акробатика с элементами гимнастики. Подвижные игры.	1
44.	Акробатика с элементами гимнастики. Подвижные игры.	1
45.	Акробатика с элементами гимнастики. Подвижные игры.	1
46.	Акробатика с элементами гимнастики. Подвижные игры.	1
47.	Акробатика с элементами гимнастики. Подвижные игры.	1
48.	Инструктаж по ТБ. Отталкивание ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям	1
49.	Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом».	1
50.	Попеременный двухшажный ход. Торможение и поворот упором. Сдача норматива по ГТО.	1
51.	Попеременный двухшажный ход. Торможение и поворот упором. Сдача норматива по ГТО.	1
52.	Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе.	1
53.	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажным коньковым ходе на лыже под уклон.	1
54.	Переход из низкой стойки в высокую. Прохождение 3 км без учета времени	1
55.	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковым ходе на лыже под уклон.	1
56.	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковым ходе на лыже под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Перенос центра тяжести с ноги на ногу.	1
57.	Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом.	1
58.	Одновременный одношажный коньковый ход. Торможение поворот упором.	1

59.	Одновременный одношажный ход. Подъем "елочкой"	1
60.	Одновременный двухшажный ход. Преодоление бугров впадин при спуске с горы	1
61.	Техника спуска. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1
62.	Прием контрольных нормативов на дистанции 2 км.	1
63.	Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Техника спуска	1
64.	Стойки и перемещения игрока. Передачи. Поддачи. Подвижные игры. Эстафеты.	1
65.	Стойки и перемещения игрока. Передачи. Поддачи. Подвижные игры. Эстафеты.	1
66.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Подвижные игры. Эстафеты.	1
67.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Подвижные игры. Эстафеты.	1
68.	Передача сверху за голову в опорном положении. Подвижные игры. Эстафеты.	1
69.	Передача сверху за голову в опорном положении. Подвижные игры. Эстафеты.	1
70.	Стойки и перемещения игрока. Передачи в парах. Подвижные игры. Эстафеты.	1
71.	Стойки и перемещения игрока. Передачи в парах. Подвижные игры. Эстафеты.	1
72.	Передачи. Поддачи. Подвижные игры. Эстафеты.	1
73.	Передачи. Поддачи. Подвижные игры. Эстафеты.	1
74.	Передачи. Поддачи. Подвижные игры. Эстафеты.	1
75.	Игра в волейбол по упрощённым правилам. Прямой нападающий удар. Подвижные игры. Эстафеты.	1
76.	Игра в волейбол по упрощённым правилам. Прямой нападающий удар. Подвижные игры. Эстафеты.	1
77.	Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры. Эстафеты.	1
78.	Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты.	1

	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры. Эстафеты.	
79.	Прыжок в высоту, метание малого мяча. Подвижные игры. Эстафеты.	1
80.	Прыжок в высоту, метание малого мяча. Подвижные игры. Эстафеты.	1
81.	Прыжок в высоту, метание малого мяча. Подвижные игры. Эстафеты.	1
82.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Сдача норматива по ГТО. Подвижные игры. Эстафеты.	1
83.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Сдача норматива по ГТО. Подвижные игры. Эстафеты.	1
84.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Сдача норматива по ГТО. Подвижные игры. Эстафеты.	1
85.	Разучивание прыжка в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. Подвижные игры. Эстафеты.	1
86.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. Подвижные игры. Эстафеты.	1
87.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. Подвижные игры. Эстафеты.	1
88.	Разучивание прыжка в высоту . Подвижные игры. Эстафеты.	1
89.	Ознакомление с прыжком в высоту. Подвижные игры. Эстафеты.	1
90.	Закрепление прыжка в высоту. Подвижные игры. Эстафеты.	1
91.	Прыжок в длину на дальность. Подвижные игры. Эстафеты.	1
92.	Прыжок в длину на дальность. Подвижные игры. Эстафеты.	1
93.	Прыжок в длину на дальность. Подвижные игры. Эстафеты.	1
94.	Бег 1500 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости. Подвижные игры. Эстафеты.	1
95.	Бег на результат 60м. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры. Эстафеты.	1
96.	Бег на результат 60м. Эстафеты. ОРУ. Специальные	1

	беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры. Эстафеты.	
97.	Челночный бег на результат. Игры по желанию	1
98.	Челночный бег на результат. Игры по желанию	1
99.	Равномерный бег 15-16 мин. Развитие выносливости. Игра «лапта»	1
100.	Равномерный бег 15-16 мин. Развитие выносливости .Игра «лапта»	1
101.	Принятие норматива по ГТО. Подвижные игры на улице.	1
102.	Принятие норматива по ГТО. Подвижные игры на улице.	1

