

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Сургутский естественно-научный лицей**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
основного общего образования  
по физической культуре  
на 2024-2025 учебный год

Класс: 7АБВГД

Количество учебных часов по программе: 102

Количество учебных часов в неделю: 3 часа

г. Сургут, 2024

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

### **Личностные результаты:**

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметные результаты:**

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой

направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- знать технические действия из базовых видов спорта;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

<b>учащийся научится</b>	<b>учащийся получит возможность научиться</b>
<p>рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;</p> <p>определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе занятий физическими упражнениями;</p> <p>разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</p> <p>руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки места занятий.</p> <p>использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;</p> <p>составлять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p> <p>самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям;</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий.</p>	<p>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p> <p>1. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.</p> <p>2. Физическое совершенствование</p> <p>Учащийся получит возможность научиться:</p> <p>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры;</p> <p>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;</p> <p>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</p> <p>выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств;</p> <p>выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных</p>

	упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в высоту и длину); выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы; выполнять наиболее простые технические действия и приёмы основных спортивных игр в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
--	--

## 2. Содержание учебного предмета

### Раздел 1. Основы знаний - (в процессе урока)

*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.

Физическая культура в современном обществе.

*Физическая культура (основные понятия):*

Физическое развитие человека.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека:

Режим дня и его основное содержание.

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.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности – (в процессе урока)

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

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 упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### Раздел 3. Физическое совершенствование – (105 часов)

#### 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 приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Конькобежная подготовка. Подбор инвентаря. Первые шаги.

Спортивные игры.

Стритбол. Волейбол. Футбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

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

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

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Конькобежная подготовка. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

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

Атлетическая гимнастика. Развитие гибкости, силы, выносливости.

### 3. Тематический план (105 часов\3 часа в неделю)

Учебный раздел (тема)	Кол-во часов	Количество работ практической части	
		Комплекс ГТО	Контрольные нормативы
<b>I четверть</b>	<b>27</b>		
Основы знаний	в процессе урока		
Легкая атлетика	12	3	
Спортивные игры:			
Баскетбол	12		2
Комплекс ГТО	3		
<b>II четверть</b>	<b>21</b>		
Основы знаний	в процессе урока		
Гимнастика	18	3	5
Комплекс ГТО	3		
<b>III четверть</b>	<b>31</b>		
Основы знаний	в процессе урока		
Лыжная подготовка	10	1	2
Конькобежная подготовка	8		

Спортивные игры:			
Волейбол	12		3
Комплекс ГТО	1		
<b>IV четверть</b>	<b>26</b>		
Основы знаний	в процессе урока		
Легкая атлетика	11	2	
Спортивные игры:			
Баскетбол	7		
Волейбол	6		
Комплекс ГТО	2		3
<b>Итого</b>	<b>105</b>	<b>9</b>	<b>15</b>