

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти "Школа с углубленным изучением отдельных предметов №93 имени ордена Ленина и ордена Трудового Красного Знамени "Куйбышевгидростроя"

**ПРИНЯТА**  
на педагогическом совете  
Протокол №7  
от 31.05.2022г.

**СОГЛАСОВАНА**  
на заседании МС  
Протокол №5  
от 30.05.2022г.

**УТВЕРЖДЕНА**  
Директор МБУ «Школа №93»  
А.Г.Родионов \_\_\_\_\_  
Приказ №246/1 от 31.05.2022г.

**Рабочая программа по учебному предмету  
«Физическая культура»  
7 класс**

Количество часов в неделю: 3 часа  
Количество часов в год: 102 часа

Программу составила  
Соболева Светлана Васильевна,  
Учитель физической культуры

**Тольятти, 2022**

## I Планируемые результаты освоения учебного предмета

### 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- 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, принеших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

## II Содержание учебного предмета

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. 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.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация 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».*

#### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. 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**

- 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, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

#### **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. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

### **Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup>**

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. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки:*<sup>2</sup> передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

### **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).

---

### III Тематическое планирование

№ урока	Раздел	Тема урока	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики	1
2		Техника высокого старта. Овладение техникой спринтерского бега.	1
4		Стартовый разгон. Бег с ускорением 40-60 м. КУ - прыжок в длину с места.	1
5		Бег на результат на 60м. Эстафетный бег.	1
6		Метание мяча 150г. в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м).	1
7		Обучение прыжку в длину с 9-11 шагов разбега. Метание мяча 150г. с 4-5 бросковых шагов.	1
8		Обучение прыжку в длину с 9-11 шагов разбега. Метание мяча 150г. с 4-5 бросковых шагов.(2)	1
9		Заучивание прыжка в длину с 9-11 шагов разбега. Метание мяча 150г. в коридор 10м. и заданное расстояние.	1
10		Заучивание прыжка в длину с 9-11 шагов разбега. Метание мяча 150г. в коридор 10м. и заданное расстояние.(2)	1
11		Совершенствование прыжка в длину с 3-5 шагов разбега.	1
12		Совершенствование прыжка в длину с 3-5 шагов разбега.(2)	1
13		Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе 15-20 минут.	1
14		Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе 15-20 минут.(2)	1
15		ОРУ. Бег на 1500м.	1
16		Эстафеты, старты из различных И.П. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10м.	1
17	Спортивные игры-плавание	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр(волейбол)	1
18		Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, спиной и лицом вперед.	1
19		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1
20		Передачи мяча над собой, через сетку.	1
21		Инструктаж по технике безопасности на уроках плавания	1
22		Упражнения по овладению и совершенствованию в техники перемещений и владения мячом.	1
23		Варианты приема мяча снизу и сверху.	1

24		Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.	1
25		Нижняя прямая подача через сетку.	1
26		Нижняя прямая подача через сетку.(2)	1
27		Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.(2)	1
28		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
29		Комбинации из освоенных элементов : прием, передача, удар.	1
30		Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.(3)	1
31		Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
32		Игра по правилам	1
33		Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища.	1
34	Гимнастика-плавание	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упр-я	1
35		Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Тест на гибкость.	1
36		Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища.(2)	1
37		Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями.	1
38		ОРУ с набивными мячами, гантелями (м); с обручами, булавами, палками (д). Прыжки на скакалке.	1
39		Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища.(3)	1
40		Подъем переворотом в упор толчком двумя (м). Махом одной толчком другой подъем переворотом на н/ж(д),	1
41		Подъем переворотом в упор толчком двумя (м). Махом одной толчком другой подъем переворотом на н/ж(д).(2)	1
42		Старты. Повороты.	1
43		Акробатика: мальчики - кувырок вперед в стойку на лопатках, девочки - кувырок назад в полу шпагат.	1
44		Акробатика: мальчики - кувырок вперед в стойку на лопатках, девочки - кувырок назад в полу шпагат.(2)	1
45		Разучивание прыжка согнув ноги в ширину (м). Разучивание прыжка ноги врозь в ширину (д)	1

46		Разучивание прыжка согнув ноги в ширину (м). Разучивание прыжка ноги врозь в ширину (д)(2)	1
47		Совершенствование прыжка согнув ноги в ширину (м). Совершенствование прыжка ноги врозь в ширину(д)	1
48		Совершенствование прыжка согнув ноги в ширину (м). Совершенствование прыжка ноги врозь в ширину(д)(2)	1
49	Лыжная подготовка	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки	1
50		Техника одновременного одношажного хода	1
51		Техника одновременного одношажного хода(2)	1
52		Техника подъема в гору "елочкой", скользящим шагом. Спуск с горы в разных стойках.	1
53		Техника подъема в гору "елочкой", скользящим шагом. Спуск с горы в разных стойках.(2)	1
54		Совершенствование попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов.	1
55		Прохождение дистанции 3 км.	1
56		Прохождение дистанции 3 км.(2)	1
57		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Торможение плугом.	1
58		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Торможение плугом.(2)	1
59		Повороты на месте махом. Прохождение дистанции 4 км.	1
60		Повороты на месте махом. Прохождение дистанции 4 км.(2)	1
61		Совершенствование техники лыжных ходов.	1
62		Совершенствование техники лыжных ходов.	1
63		Эстафеты с преодолением бугров и впадин на спусках и подъемах	1
64		Эстафеты с преодолением бугров и впадин на спусках и подъемах	1
65		Эстафеты с преодолением бугров и впадин на спусках и подъемах	1
66		Совершенствование техники лыжных ходов в эстафетах	1
67		Подвижная игра "Гонки с выбыванием"	1
68		Подвижная игра "Карельская гонка"	1
69	Спортивные игры(баскетбол)-плавание	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр(баскетбол)	1



70		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
71		Старты. Повороты.(2)	1
72		Ловля и передача мяча двум руками от груди и одной рукой от плеча.	1
73		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
74		Ныряние ногами и головой.	1
75		Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.	1
76		Броски одной и двумя руками с места ( после ведения, после ловли)	1
77		Ныряние ногами и головой.(2)	1
78		Броски одной и двумя руками в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
79		Выбивание, вырывание и перехват мяча.	1
80		Повторное проплывание отрезков 25-50м по 2-6 раз.	1
81		Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
82		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
83		Повторное проплывание отрезков 100-150м по 3-4 раз.	1
84		Тактика свободного нападения. Позиционнонападен (5:0) с изменением позиций	1
85		Нападение быстрым прорывом (2:1)	1
86		Проплывание 400м без учета времени.	1
87	Легкая атлетика 2	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики 2	1
88		Бег по пересеченной местности	1
89		Игры и развлечения на воде(2)	1
90		Бег с изменением скорости и направления. Круговая тренировка.	1
90		Техника бега на длинных дистанциях. Бег 1000-1500м.	1
92		Равномерный бег до 15 мин. Эстафеты.	1
93		Бег с препятствиями. Прыжки, многоскоки.	1
94		Варианты челночного бега, ОФП	1
95		Стартовый разгон. Бег с ускорением 40-60м.	1
96		Бег на результат на 60м. Эстафетный бег.(2)	1
97		Метание мяча 150гр. в коридор 10м. и заданное расстояние.	1
98		Совершенствование прыжка в длину с 9-11 шагов разбега.	1

99		Совершенствование прыжка в длину с 9-11 шагов разбега.(2)	1
100		Метание мяча 150гр. на дальность. Варианты челночного бега(2)	1
101		Метание мяча 150гр. на дальность. Варианты челночного бега(3)	1
102		Бег с преодолением препятствий, барьерный бег.	1
103		Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений	1