



**Частное общеобразовательное учреждение
«ЛИЦЕЙ КЛАССИЧЕСКОГО ЭЛИТАРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
ЧОУ «Лицей КЭО»
Протокол №1 от «29» августа 2023 года
Приказ №549 от «30» августа 2023 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор Н. В. Логунова



**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
7 класс**

Срок реализации рабочей программы – 1 год

Ростов-на-Дону
2023 г.

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса разработана на основании нормативно-правовых документов:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. N 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования".

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 18 мая 2023 г. №370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования».

4. Учебный план ЧОУ «Лицей КЭО» на 2023-2024 учебный год.

Учебный план ЧОУ «Лицей КЭО» на 2023-2024 учебный год предусматривает изучение физической культуре в объеме 3 часов в неделю (102 часа в год).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные

познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм ишибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные регулятивные учебные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 7 классе* обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года,

оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность

по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	13			
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

№	Тема урока	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Истоки развития олимпизма в России	1	
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1	
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1	
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	
5	Тактическая подготовка	1	
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1	
7	Планирование занятий технической подготовкой	1	
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	
9	Упражнения для коррекции телосложения	1	
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	
11	Упражнения для	1	

№	Тема урока	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	профилактики нарушения осанки		
12	Акробатические комбинации	1	
13	Акробатические комбинации	1	
14	Акробатические пирамиды	1	
15	Стойка на голове с опорой на руки	1	
16	Стойка на голове с опорой на руки	1	
17	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	
18	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	
19	Комбинация на гимнастическом бревне	1	
20	Комбинация на гимнастическом бревне	1	
21	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	
22	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	
23	Лазанье по канату в два приёма	1	
24	Лазанье по канату в два приёма	1	
25	Преодоление препятствий наступанием	1	

№	Тема урока	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
26	Преодоление препятствий наступанием	1	
27	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1	
28	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1	
29	Эстафетный бег	1	
30	Эстафетный бег	1	
31	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	
32	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	
33	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	
34	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	
35	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	
36	Передача мяча после отскока от пола	1	
37	Передача мяча после отскока от пола	1	
38	Передача мяча после отскока от пола	1	
39	Ловля мяча после отскока от пола	1	
40	Ловля мяча после отскока от	1	

№	Тема урока	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	пола		
41	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	
42	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	
43	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	
44	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	
45	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	
46	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
47	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
48	Верхняя прямая подача мяча	1	
49	Верхняя прямая подача мяча	1	
50	Верхняя прямая подача мяча	1	
51	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	
52	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	
53	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	
54	Перевод мяча за голову	1	

№	Тема урока	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
55	Перевод мяча за голову	1	
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
59	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	
60	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	
61	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	
62	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	
63	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	
64	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	
65	Тактические действия при выполнении углового удара	1	
66	Тактические действия при выполнении углового удара	1	
67	Тактические действия при	1	

№	Тема урока	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	выполнении углового удара		
68	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	
69	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	
70	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
71	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
72	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь	1	

№	Тема урока	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	при травмах		
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО.	1	
82	Правила и техника	1	

№	Тема урока	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	выполнения норматива комплекса ГТО.		
83	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:</p> <p>Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</p>	1	
84	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:</p> <p>Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</p>	1	
85	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:</p> <p>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см</p>	1	
86	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:</p> <p>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см</p>	1	

№	Тема урока	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание	1	

№	Тема урока	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	туловища из положения лежа на спине		
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный	1	

№	Тема урока	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	бег 3*10м		
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО.	1	
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО.	1	
101	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	
102	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	
	Итого	102	