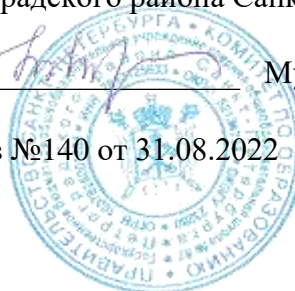


**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 87  
Петроградского района Санкт-Петербурга**

РАЗРАБОТАНА и ПРИНЯТА  
На заседании Педагогического совета  
ГБОУ СОШ №87  
Петроградского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол от 31.08.2022 № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
средней общеобразовательной школы № 87  
Петроградского района Санкт-Петербурга

  
Муляр И.В.  
Приказ №140 от 31.08.2022



**Рабочая программа  
основного общего образования  
по физической культуре  
для 7 «А» класса**

Разработчик:  
Афремова Анна Борисовна  
Учитель физической культуры

Санкт-Петербург  
2022 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре для 7 класса является компонентом Основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ СОШ №87 Петроградского района Санкт-Петербурга.

Рабочая программа по вашему предмету для 7 класса разработана на основании следующих нормативных документов:

- ✓ Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее - ФГОС основного общего образования);
- ✓ Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021 № 115;
- ✓ федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 20 мая 2020 г. № 254;
- ✓ перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699;
- ✓ санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее - СП 2.4.3648-20);
- ✓ санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее - СанПиН 1.2.3685-21);
- ✓ Распоряжения Комитета по образованию от 15.04.2022 № 801-р «О формировании календарных учебных графиков государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2022/2023 учебном году».

В учебном плане ГБОУ СОШ №87 учебный предмет «Физическая культура» входит в обязательную часть и изучается в объеме 510 часов: в 5 классе – 102 ч, в 6 классе – 102 ч, в 7 классе – 102 ч, в 8 классе – 102 ч, в 9 классе – 102 ч.

Рабочая программа реализуется с использованием УМК:  
**Лях В.И., Виленский М.Я. Физическая культура. 5-9 классы. (ФГОС)**

### 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Личностные результаты:**

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

#### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

#### **Предметные результаты:**

##### **Ученик 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;
- 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 основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **Ученик 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;
- 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.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### **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**

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.

### **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, спортивные игры).

## **3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Тема	Количество часов
		Класс
		7
1.	<b>Раздел 1. Основы знаний о физической культуре</b>	4
2.	<b>Раздел 2. Базовые виды спорта (98 часов)</b>	
2.1.	Легкая атлетика	44
2.2.	Гимнастика	18
2.3.	Спортивные игры	33
3.	<b>Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями</b>	3
	<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>

## **4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ уро ка	Дата проведе ния	Тема урока
1	02.09.22	<b>Основы знаний о физической культуре (4 часа)</b> Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.
2	06.09.22	Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно экономические

		формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.
3	07.09.22	Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития
4	09.09.22	Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.
5	13.09.22	<b>Базовые виды спорта (98 часов)</b> <b>Самостоятельные занятия физическими упражнениями (3 часа)</b> Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля
6	14.09.22	Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения
7	16.09.22	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования.
8	20.09.22	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (44 часа)</b> Дальнейшее обучение технике спринтерского бега
9	21.09.22	Совершенствование двигательных способностей
10	23.09.22	Низкий старт до 30 метров.
11	27.09.22	Скоростной бег 40-60 м.
12	28.09.22	Бег на результат 60 м.
13	30.09.22	Прыжки в длину с 10-11 шагов разбега
14	04.10.22	Метание теннисного мяча с места на дальность
15	05.10.22	Метание теннисного мяча с отскока от стены
16	07.10.22	Метание теннисного мяча в коридор 12—16 м,
17	11.10.22	Метание теннисного мяча , в горизонтальную и вертикальную цель (1 1 м) с расстояния 6—8 м
18	12.10.22	Метание с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние
19	14.10.22	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы
20	18.10.22	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками от груди
21	19.10.22	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками на заданную и максимальную высоту
22	21.10.22	Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями
23	25.10.22	Кросс до 15 мин
24	26.10.22	бег с препятствиями и на местности
25	04.04.23	минутный бег, эстафеты
26	05.04.23	круговая тренировка.
27	07.04.23	Эстафеты, старты из различных исходных положений
28	14.04.23	Встречные эстафеты, круговые эстафеты
29	18.04.23	бег с ускорением, с максимальной скоростью
30	11.04.23	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками с шага, с двух шагов.
31	12.04.23	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-а головы из положения сидя ноги врозь.

32	14.04.23	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-а головы из положения сидя ноги врозь. Бросок на результат.
33	18.04.23	Развитие скоростно-силовых способностей.
34	19.04.23	Дальнейшее обучение прыжку в длину с места.
35	21.04.23	Прыжок в длину с места. Прыжок на результат.
36	25.04.23	Дальнейшее повторение техники челночного бега.
37	26.04.23	Бег на короткие дистанции с изменением направления.
38	28.04.23	Челночный бег 3/10 метров на результат.
39	02.05.23	Развитие силовых способностей.
40	03.05.23	Подтягивание из виса на перекладине – мальчики, из виса лежа-девочки.
41	05.05.23	Подтягивание на результат.
42	10.05.23	Отжимание от пола на результат.
43	12.05.23	Дальнейшее развитие силы мышц брюшного пресса.
44	16.05.23	Работа в парах на развитие силы мышц пресса.
45	17.05.23	Упражнение на пресс на результат за 30 секунд.
46	19.05.23	Упражнение на пресс на результат за 1 минуту.
47	23.05.23	Эстафеты с набивными мячами.
48	24.05.23	Дальнейшее обучение эстафетному бегу.
49		Круговая эстафета с передачей палочки.
50		Встречные эстафеты.
51		Заключительный урок по легкой атлетике.
52	08.11.2022	<b>ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (18 часов)</b> Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; Девочки: «мост» и поворот в упор присев.
53	09.11.2022	
54	11.11.2022	Мальчики: кувырок вперед и назад; Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене.
55	15.11.2022	Мальчики: длинный кувырок; Девочки: кувырки вперед и назад.
56	16.11.2022	Мальчики: стойка на голове с согнутыми ногами; Девочки: кувырки вперед и назад.
57	18.11.2022	Мальчики: стойка на голове; Девочки: кувырки вперед и назад. Связка в акробатическую комбинацию
58	22.11.2022	Связки из упражнений, придуманных самостоятельно.
59	23.11.2022	Акробатические комбинации.
60	25.11.2022	Дальнейшее освоение опорных прыжков.
61	29.11.2022	Прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110–115 см).
62	30.11.2022	Прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110–115 см). Оценка техники.
63	02.12.2022	Прыжок ноги врозь (козёл в длину, высота 110–115 см).
64	06.12.2022	Прыжок ноги врозь. (козёл в длину, высота 110–115 см). Оценка техники.
65	07.12.2022	Совершенствование координационных способностей
66	09.12.2022	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.
67	13.12.2022	Дальнейшее обучение лазанию по канату в три приема.
68	14.12.2022	Лазание по канату в три приема.
69	16.12.2022	Лазание по канату- оценка техники.
70	10.01.23	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (30 часов)</b> Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек
71	10.01.23	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча



72	11.01.23	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча
73	13.01.23	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча
74	17.01.23	Броски одной и двумя руками в прыжке
75	18.01.23	Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.
76	20.01.23	Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.
77	24.01.23	Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.
78	25.01.23	Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.
79	27.01.23	Нападение быстрым прорывом (3:2).
80	31.01.23	Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)
81	01.02.23	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей
82	03.02.23	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек в волейболе
83	07.02.23	Передача мяча над собой, во встречных колоннах.
84	08.02.23	Передача мяча через сетку.
85	10.02.23	Игра по упрощённым правилам волейбола.
86	14.02.23	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.
87	15.02.23	Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.
88	17.02.23	Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.
89	21.02.23	Прием мяча снизу в парах, тройках.
90	22.02.23	Прием мяча снизу с подачи.
91	28.02.23	Дальнейшее обучение тактике игры.
92	01.03.23	Совершенствование тактики освоенных игровых действий.
93	03.03.23	Игровые задания в парах, тройках.
94	07.03.23	Передачи мяча в встречных колоннах.
95	10.03.23	Подача мяча сверху с 8-9 метров.
96	14.03.23	Подача мяча-оценка техники.
97	15.03.23	Передача мяча сверху и снизу – оценка техники.
98	17.03.23	Передача мяча на нападающий удар в 4-ю зону.
99	21.03.23	Игра до 15 очков.
100	22.03.23	Действия судьи, правила волейбола- зачет
101		Учебная игра.
102		Учебная игра.