

**Государственное бюджетное общеобразовательное  
учреждение школа № 380  
Красносельского района Санкт-Петербурга  
имени А.И.Спирина  
(ГБОУ школа № 380 Санкт-Петербурга)**

**ПРИНЯТА**

Решением Педагогического совета  
Протокол от 30.08.2022 № 1

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом директора  
от 30.08.2022 № 227-од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре**

Класс: 7 класс  
Учебный год: 2022–2023

## Планируемые результаты предмета

### **Учебно-методический комплекс**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук

А.А.Зданевич Москва «Просвещение» 2009.

Рабочая программа «Физическая культура» Предметная линия учебников

М.Я.Виленский, В.И. Ляха 5-9 класс. Пособие для учителей образовательных

учреждений. Москва «Просвещение» 2012

### **Учебники:**

1. Авторы: М.Я.Виленский, Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, Москва «Просвещение» 2012.

2. Физическая культура. Тестовый контроль 5-9

В.И Лях. Москва «Просвещение» 2012

3. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2004

Рабочая программа может использоваться при реализации в форме электронного обучения с применением дистанционных технологий. Также возможно использование дистанционных технологий при реализации программы в очной форме.

Возможно использование рабочих тетрадей, идущих в комплекте с учебником.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 7 классе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно личностными, метапредметными, и предметными результатами.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура»:

### ***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 об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, о составлении 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 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 поддержать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринуждённо.

***В области коммуникативной культуры:***

- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами 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.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно- практической деятельности.

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

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой:

- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**На изучение физической культуры в 7 классе в учебном плане школы отводится из основной части всего 102 часа , 3 часа в неделю.**

Данная программа адресована обучающимся 7 класса с разноуровневой подготовкой. Курс позволяет обеспечить требуемый уровень подготовки школьников, предусматриваемый государственным стандартом образования.

## Основное содержание курса 7 класс (102 часа)

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Планируемые результаты			Деятельность учащихся
			Предметные УУД	Метапредметные УУД	Личностные УУД	
1	<b>Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>	21 +18	<p>Научиться соблюдать инструкции по технике безопасности; выполнять специальные беговые упражнения; развивать скоростные качества с помощью беговых эстафет; Научиться проходить тестирование бега на 30,60 м и челночного бега 3x10 м; проводить беговую разминку и эстафеты; показывать технику спринтерского бега; научиться проводить производить ОРУ в движении, в парах; знать технику бега на 1000 м; знать, как выполнять бег в равномерном темпе до 10-15 мин, частоту сердечных сокращений; знать технику выполнения прыжка в длину с места и с разбега; знать технику метания малого мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель; знать. Как выполнять замах руки при метании малого мяча; знать, как выполнять контрольные упражнения по лёгкой</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать учителя и друг друга; соблюдать правила речевого поведения. Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий; сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю; адекватно реагировать на замечания; корректировать свои действия, технологий.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; оценить результаты своей работы; видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; осуществлять действие по заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров; контролировать свою деятельность по результату; формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. формировать операциональный опыт.</p>	<p>Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний. Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой. Формирование личностного смысла учения. Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем.</p>	<p>Описывают и демонстрируют технику выполнения беговых упражнений. Описывают и демонстрируют технику выполнения прыжковых упражнений. Анализируют правильность выполнения. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Описывают технику и выполняют метание малого мяча. Анализируют правильность её выполнения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>

			<p>атлетике; знать подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.</p> <p>Бег в равномерном темпе до 20 минут (мальчики), до 15 минут (девочки)</p> <p>Бег на 1500 метров.</p>	<p><b>Познавательные:</b> объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности; объяснять, для чего нужно выполнять комплекс ОРУ; уметь показать технику выполнения специальных беговых упражнений, положения различных стартов; демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции; уметь пробегать дистанцию в равномерном темпе, демонстрировать финальное усилие; выполнять метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель; уметь выполнять ОРУ в парах, демонстрировать технику пройденных легкоатлетических упражнений в целом; уметь объяснять и выполнять физические упражнения на тестирование физических качеств; уметь пробегать средние дистанции, контролировать состояние своего организма, уметь определять ЧСС; уметь выполнять встречные эстафеты; уметь проводить разнообразные подвижные игры.</p>		
2	<b>Гимнастика.</b>	18	<p>Знать технику безопасности на уроках гимнастики; знать, как выполнять строевые упражнения. Знать, как выполнять кувырки вперёд и назад, гимнастический мост, стойку на лопатках. Знать технику выполнения акробатической комбинации. Знать, как выполнять упражнение на скамейке; знать технику выполнения простого вися, подтягивание в вися.</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов; формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами. Слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. Использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникаций. Устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Формирование эстетических потребностей. Формирование установки на</p>	<p>Описывают технику упражнений входящих в акробатическую комбинацию, анализируют правильность их выполнения. Знакомятся с правилами составления комбинации. Демонстрируют акробатическую комбинацию. Описывают технику опорного прыжка и анализируют правильность её исполнения. Демонстрируют технику опорного прыжка. Самостоятельно осваивают упражнения ритмической</p>

			<p>Знать, как проходить полосу препятствий. Знать, как выполнять упражнения на растяжку. Знать технику выполнения опорного прыжка, упражнений на гимнастическом бревне.</p>	<p>товарищу при выполнении физических упражнений. Обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы, уважительно относиться к товарищу и учителю.</p> <p><b>Регулятивные:</b> уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять её в соответствии с требованиями. Формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль. Формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь объяснить технику безопасности на занятиях по гимнастике. Уметь выполнять гимнастический мост, стойку на лопатках, кувырки вперёд и назад. Уметь объяснять и демонстрировать технику выполнения акробатических упражнений. Уметь выполнять упражнения на скамейке и простые висы. Уметь проходить гимнастическую полосу препятствий. Уметь выполнять технику опорного прыжка, упражнений в равновесии, строевых упражнений.</p>	<p>безопасный и здоровый образ жизни. Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. Развитие мотивов учебной деятельности, бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья.</p>	<p>гимнастики, составляют из них комбинации и выполняют их под музыкальное сопровождение. Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. Описывают технику упражнений на гимнастической перекладине и брусьях. Анализируют правильность её выполнения, находят ошибки и способ их исправления.</p>
3	<b>Баскетбол.</b>	27	<p>Знать, как выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, сохранять доброжелательное</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла</p>	<p>Знакомятся с историей появления баскетбола и его пользой для здоровья. Разучивают предусмотренные программой</p>

			<p>(перемещение в стойке, остановка, повороты). Знать терминологию и основные правила игры в баскетбол. Знать, как выполнять различные варианты ловли и передачи мяча. Знать, как выполняется бросок мяча в кольцо разными способами. Знать, как играть в баскетбол по упрощённым правилам и уметь объяснять тактические действия игроков, используя терминологию баскетбола.</p>	<p>отношение друг к другу. Устанавливать рабочие отношения. Оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. Формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий. <b>Регулятивные:</b> уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Уметь сохранять, заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия товарищей, педагога. Уметь контролировать свою деятельность по результату. Формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, видеть указанную ошибку и исправлять её по настоянию учителя. <b>Познавательные:</b> знать технику безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм, уметь выполнять комплекс упражнений с мячом. Знать и уметь выполнять технику передвижений и стоек игрока в баскетболе, выполнять остановку после передвижения. Уметь выполнять технику броска мяча в кольцо одной и двумя руками с места, ведение и ловлю мяча. Знать основные правила игры.</p>	<p>учения, развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений. Формирование бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья. Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.</p>	<p>технические приёмы. Демонстрируют разученные технические приёмы во время игры в баскетбол.</p>
4	<b>Волейбол.</b>	18	<p>Знать требования безопасности на занятиях по волейболу; знать</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Устанавливать рабочие</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование</p>	<p>Знакомятся с историей появления волейбола и его пользой для здоровья. Разучивают</p>

			<p>технику перемещений и стоек волейболиста. Знать, как выполняются специальные беговые упражнения, стойки и перемещения игрока. Знать, как выполнять игровые упражнения. Знать, как играть в волейбол по упрощённым правилам, правильно выполнять технические действия. Знать, как выполнять приём и передачу мяча; знать виды передач мяча. Знать технику выполнения нижней прямой подачи. Знать, как применять изученную технику и тактические действия в игре в волейбол. Использовать тактические действия в игре.</p>	<p>отношения. Оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. Формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий.</p> <p><b>Регулятивные:</b> Формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, сохранять, заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия товарищей, педагога. Уметь контролировать свою деятельность по результату. Формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, видеть указанную ошибку и исправлять её по настоянию учителя. Видеть указанную ошибку и исправлять её в соответствии с требованиями.</p> <p><b>Познавательные:</b> знать технику безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм, уметь выполнять комплекс упражнений с мячом. Уметь выполнять упражнения на развитие физических качеств. Уметь выполнять эстафеты с элементами спортивных игр. Знать и уметь выполнять технику передвижений и стоек игрока, выполнять остановку после передвижения. Уметь выполнять приём мяча, передачи мяча над собой, сверху двумя руками, демонстрировать</p>	<p>личностного смысла учения, развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений. Формирование бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья. Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.</p>	<p>предусмотренные программой технические приёмы. Демонстрируют разученные технические приёмы во время игры в волейбол. Используют игру как средство для активного отдыха. Выполняют все правила соревнований.</p>
--	--	--	---	---	---	--

				технику приёма и передачи мяча на месте и в движении. Уметь демонстрировать технику выполнения нижней прямой подачи. Знать основные правила игры в волейбол. Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, правильно выполнять тактические действия.		
--	--	--	--	--	--	--

