

**Санкт-Петербургское
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Академия ледовых видов спорта «Динамо Санкт-Петербург»**

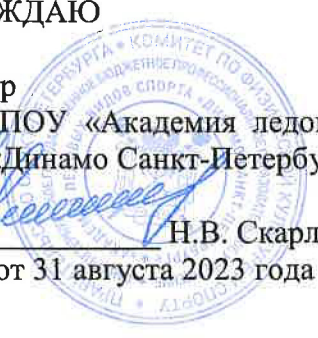
ПРИНЯТО

Педагогическим советом
СПб ГБПОУ «Академия ледовых видов
спорта «Динамо Санкт-Петербург»
Протокол от 31 августа 2023 года № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор
СПб ГБПОУ «Академия ледовых видов
спорта «Динамо Санкт-Петербург»


Н.В. Скарлыгина
Приказ от 31 августа 2023 года № 230



Мнение Совета родителей
СПб ГБПОУ «Академия ледовых видов
спорта «Динамо Санкт-Петербург»

Мнение Совета обучающихся
СПб ГБПОУ «Академия ледовых видов
спорта «Динамо Санкт-Петербург»

УЧТЕНО

Протокол от 31 августа 2023 года № 1

УЧТЕНО

Протокол от 31 августа 2023 года № 1

**ПРИЛОЖЕНИЕ К ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура, 7 класс

для 7а класса

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Перфильев В.И.,
учитель физической культуры СПб ГБПОУ
«Академия ледовых видов спорта «Динамо Санкт-Петербург»

Санкт-Петербург
2023 год

1. Пояснительная записка

1.1. Общая характеристика учебного предмета, курса: место в учебном плане школы
Данная рабочая программа полностью отображает базовый уровень подготовки обучающихся 7 классов по физической культуре.

На изучение предмета в учебном плане школы отводится 3 часа в неделю, итого 102 часа за учебный год

1.2. Учебно-методический комплект учебного предмета, курса

1.2.1. Учебно-методический комплект

- Физическая культура 5 – 7 классы: учеб. для общеобразоват. Ф50 организаций /М.Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др., под ред. М. Я. Виленского. – 6 – е изд. – М.: Просвещение, 2017. – 239с.: - ISBN 978-5–09–046522-9.

1.2.2. Методический комплект

- Лях В.И. Л98 Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского В. И. Ляха. 5-9 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций – В. И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 104 с. – ISBN 978-5-09-068755-3.

1.3. Планируемые предметные результаты усвоения учебного предмета, курса

Выпускник научится:

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

1.4. Изменения, внесённые учителем в программу, и их обоснование

Раздел «Лёгкая атлетика» (27 часов) дополнен 6 часами из вариативной части.

Раздел «Элементы единоборства» включены отдельными частями при прохождении материала других разделов, прежде всего Гимнастики. (как фрагмент урока)

Раздел «Гимнастика» (21 час) дополнен 3 часами из вариативной части.

Раздел «Спортивные игры» (33 часа) дополнен 15 часами, из вариативной части.

Раздел «Лыжная подготовка» (21 час) дополнен 3 часами из вариативной части

2. Содержание учебного предмета, курса

Раздел 1. Легкая атлетика (27 часов)

О.Р.У. в движении. Специально-беговые упражнения. Бег 60м с высокого старта (старт, разгон, финиш), Метание малого мяча с разбега способом «из-за спины через плечо» на дальность (разбег, замах, максимальное усилие). Бег 1500м. (бег по дистанции, обгон, финиш). Низкий старт (техника). Челночный бег 4х9м (ч/б). Прыжок в длину с места.

Силовые упражнения:

юноши: сгибание и разгибание рук в висе стоя.

девушки: сгибание и разгибание рук в висе лёжа

Подвижные игры, эстафеты. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Основы круговой тренировки. Упражнения на скакалке.

Раздел 2. Спортивные игры (33 часа)

баскетбол (15 часов)

Стойка игрока. Способы перемещений, остановок. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных способов перемещений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. (в парах, тройках). Ловля и передача мяча одной от плеча на месте и в движении Ловля и передача мяча от груди со сменой мест. Ловля и передача мяча от груди со сменой мест (восьмёрка). Ведение мяча в движении с изменением скорости и направления. Ловля и передача мяча от груди с ударом об пол на месте. Бросок с ближней дистанции после ловли и остановки, после ведения, после ловли, в прыжке. Вырывание, выбивание мяча, перехват мяча. Нападение быстрым прорывом 1:0, 2:1. Действия игрока в защите, нападении (Д.И.З) 2:1. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.

волейбол (12 часов)

О.Р.У. с набивными мячами. Способы перемещений с изменением скорости, направления, из различных и. п., с остановками и выполнением заданий по сигналу. Передача мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения вперёд. Передача мяча над собой. Тоже через сетку.

Удар нападающего - приём удара нападающего (в парах). Нижняя прямая подача (3-бм от сетки) – приём подачи. Учебная игра. Основы судейства.

футбол (6 часов)

Стойка игрока, перемещения в стойке. Удары по неподвижному катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, и подошвой. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попаданием мячом в цель. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения. Комбинации из освоенных элементов, ведение, удар (пас), приём мяча, остановка. П.И. «гонка мячей слалом с мячом». «футбольный бильярд», «бросок ногой». Тактика свободного нападения. Позиционные нападения. Учебная игра

Раздел 3. Гимнастика (21 час)

Юноши. О.Р.У. с гимнастической палкой, строевые упражнения, ОРУ у гимнастической стенки. Упражнения со скакалкой. Упражнения под музыку. Висы и упоры. Лазание по канату в два приёма. *Акробатические элементы:* кувырок вперёд в стойку на лопатках; кувырок назад, стойка на голове и руках с согнутыми ногами, переворот боком, мост. *К.С.У.* (комплекс силовых упражнений): сгибание и разгибание рук в висе стоя, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа без ограничения и с ограничением времени, сгибание и разгибание рук в упоре стоя. вис на согнутых руках, поднимание туловища из положения лёжа на спине без ограничения и с ограничением времени, поднимание ног в висе стоя.

Опорный прыжок: мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100 – 115 см), *девочки:* прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 – 115 см)

Девушки. О.Р.У. с гимнастической палкой, строевые упражнения, ОРУ у гимнастической стенки. Упражнения со скакалкой. Упражнения под музыку. Висы и упоры.

Акробатические элементы: кувырок назад в полу шпагат, переворот боком, мост, стойка на лопатках, кувырок вперёд из разных И.П.

К.С.У. (комплекс силовых упражнений)

сгибание и разгибание рук в висе лёжа, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, вис на согнутых руках, поднимание туловища из положения лёжа на спине без ограничения, поднимание ног в висе стоя. *Опорный прыжок:* ноги врозь (козёл в ширину, высота 105 - 110 см).

Раздел 4. Лыжная подготовка (21 час)

Одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный ход с палками. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Поворот на месте «махом». Стойки спусков. Торможение «плугом, упором». Тест на выносливость. Подъёмы «лесенкой, ёлочкой», подъём в гору скользящим шагом. Тактика лыжной гонки: виды стартов. Подвижные игры и эстафеты. Ходьба на лыжах до 2 км.

3. Учебно-тематический план учебного предмета, курса

Учебный период (четверть, полугодие)	Раздел	Количество часов	Контроль, практика
1 четверть	Раздел 1 «Лёгкая атлетика»	12	6
	Раздел 2 «Спортивные игры -баскетбол»	12	1
2 четверть	Раздел 2 «Спортивные игры -баскетбол»	3	1
	Раздел 3 «Гимнастика»	21	4
3 четверть	Раздел 4 «Лыжная подготовка»	21	3
	Раздел 1 «Лёгкая атлетика»	9	2
	Раздел 2 «Спортивные игры -волейбол»	3	-
4 четверть	Раздел 2 «Спортивные игры -волейбол»	9	2
	Раздел 1 «Лёгкая атлетика»	6	6
	Раздел 2 «Спортивные игры- футбол»	6	1
ИТОГО		102	26

Тематическое планирование учебного предмета, курса

Номер урока (номер урока в разделе)	Дата проведения урока (для А класса)	Дата проведения урока (для В класса)	Тема урока	Контроль	Домашнее задание
1 четверть-24ч					
Раздел 1 «Лёгкая атлетика» (12 часов)					
1/1			Инструктаж по охране жизни и здоровья. Т.Д.П.: 1 Прыжок с места на дальность, 2 Челночный бег 4х9м, 3 Сгибание и разгибание рук в висе стоя. Оценка техники, знание правил соревнований во всех видах.		Стр 84-86, 211-251
2/2			Бег 60м, Метание малого мяча с разбега на дальность		Стр 80-84, 217-221, 88-90.
3/3			Бег 1500м, без учёта времени		Стр 80-84, 222-223
4/4			Бег 60м, Метание малого мяча с разбега на дальность		Стр 80-84, 88-90
5/5			Метание малого мяча с разбега на дальность	К.П.Р.	Стр 88-90
6/6			Бег 60м на время	К.П.Р.	Стр 80-84, 217-221
7/7			Прыжок в длину с места на дальность	К.П.Р.	Стр 84-86
8/8			Челночный бег 4х9м на время	К.П.Р.	Стр 80-84
9/9			Бег 1500 м на время	К.П.Р.	Стр 80-84,222-223
10/10			Силовые упражнения на результат: Ю: сгибание и разгибание рук в висе стоя Д: сгибание и разгибание рук в висе лёжа	К.П.Р.	Стр. 211-216
11/11			Эстафеты, с элементами бега и прыжков.		Не задано

12/12			Силовые упражнения, подвижные игры		Стр 211-216
Раздел 2 «Спортивные игры. Баскетбол» (15 часов)					
13/1			Инструктаж по охране жизни и здоровья. Сочетание способов перемещений остановок поворота. Ловля и передача в движении, бросок мяча после ведения и двух шагов.		Стр 183-184 Правила соревнований
14/2			Учебная игра – оценка ранее изученных технико – тактических действий	К.П.Р.	Правила соревнований
15/3			Ловля и передача мяча от груди с ударом об пол на месте		Стр 114, 114-115
16/4			Комбинация из освоенных способов остановок, перемещений поворота, ловля и передача мяча от груди на месте		Стр 112-114
17/5			Ловля и передача мяча от груди в движении		Стр 114, 114-115
18/6			Ведение мяча с изменением скорости и направления		Стр 112-113, 159, 184
19/7			Действия игрока в защите (Д.И.3)		Не задано
20/8			Бросок мяча с места с ближней дистанции. Учебная игра – с разбором		Правила соревнований
21/9			Бросок мяча с ближней дистанции после ловли и остановки. Учебная игра – с разбором		Правила соревнований
22/10			Нападение быстрым прорывом 1-0. Учебная игра – с разбором		Правила соревнований
23/11			Бросок мяча с ближней дистанции после ведения и двух шагов. Учебная игра – оценка изученных		Стр 184 Правила соревнований

			техники – тактических действий.		
24/12			Бросок мяча с ближней дистанции после ведения и двух шагов. Учебная игра – с разбором		Стр 185, 160
2 четверть-24ч					
25/13			Бросок мяча с ближней дистанции после ведения и двух шагов. Комбинация 2:1 Учебная игра – с разбором.		Стр 185, 160
26/14			Учебная игра – с разбором	К.П.Р.	Правила соревнований
27/15			Учебная игра – оценка изученных тактико – технических действий		Правила соревнований
Раздел 3 «Спортивная гимнастика» (21 час)					
28/1			Инструктаж по охране жизни и здоровья. Строевые упражнения – оценка техники ранее изученных упражнений		Не задано
29/2			Акробатические элементы – оценка техники ранее изученных упражнений		Стр 182-183
30/3			Сгибание и разгибание рук: Ю: в висе стоя Д: в висе лёжа Оценка техники		Стр. 211-216
31/4			Опорный прыжок, К.С.У., Лазание по канату в два приёма		Стр 179-180, 103
32/5			Строевые упражнения, опорный прыжок, К.С.У.		179-180, 211-216
33/6			Акробатические элементы, К.С.У.		Стр 182-183, 211-216
34/7			Упражнения на перекладине: висы и упоры		Стр 153-157, 181
35/8			Строевые упражнения, упражнения на скакалке, К.С.У.		Стр 225-229, 211-216

36/9			Опорный прыжок, упражнения на перекладине		Стр 179-180
37/10			Упражнения под музыку, К.С.У., лазание по канату в два приёма		Стр 211-216,103
38/11			Опорный прыжок, лазание по канату в два приёма, К.С.У.		Стр 179-180.103,211-216
39/12			Упражнения под музыку, лазание по канату в два приёма, К.С.У.		Стр 211-216,103
40/13			Акробатическая комбинация, упражнения на гибкость.		Стр 182-183, 211-216
41/14			Лазание по канату в два приёма		Стр 103
42/15			Упражнения под музыку- умение исправить ошибки по ходу выполнения упражнения		Не задано
43/16			Строевые упражнения – оценка техники изученных упражнений	К.П.Р.	Не задано
44/17			К.С.У. 1 группа (3 упражнения)	К.П.Р.	Стр. 211-216
45/18			О.Р.У без предметов, опорный прыжок		Стр. 211-216
46/19			СУ: сгибание и разгибание рук в висе стоя(лёжа) на результат	К.П.Р	Стр 179-180
47/20			О.Р.У. с предметами, акробатика, висы и упоры.		Стр. 211-216
48/21			Учебная акробатическая комбинация - оценка техники выполнения комбинации	К.П.Р.	Стр 182-183
3 четверть-33 часа					
Раздел 4 «Лыжная подготовка» (21 час)					
49/1			Инструктаж по охране жизни и здоровья. Индивидуальный подбор лыж.		Стр 137-138

50/2			Одновременный двухшажный ход - оценка техники	К.П.Р.	Стр 173
51/3			Подвижные игры и эстафеты на лыжах		Не задано
52/4			Одновременный одношажный ход. Спуски в низкой стойке		Стр 198
53/5			Прохождение дистанции 1000 метров без учёта времени		Стр 137-138
54/6			Подвижные игры и эстафеты на лыжах. <i>РВП: Биография известной личности: ЗМС, трехкратный призёр чемпионатов мира, двухкратный бронзовый призёр ОИ, Юлия Ступак.</i>		Не задано
55/7			Одновременный одношажный ход. Виды стартов		Стр 173
56/8			Прохождение дистанции 1000 метров без учёта времени		Стр 137-138
57/9			Подвижные игры и эстафеты на лыжах		Не задано
58/10			Одновременный двухшажный и одновременный одношажный ход, поворот на месте «махом»		Стр 173
59/11			Прохождение дистанции 1500 метров. Торможение «плугом»		Стр 137-138
60/12			Подвижные игры и эстафеты на лыжах		Не задано
61/13			Одновременный двухшажный и одновременный одношажный ход, подъём «ёлочкой»		Стр 173,198
62/14			Прохождение дистанции 1500		Стр 137-138

			метров без учёта времени. Торможение «плугом»		
63/15			Тест на выносливость, на результат	К.П.Р.	Не задано
64/16			Одновременный одношажный ход – оценка техники Поворот на месте «махом»		Стр 198
65/17			Прохождение дистанции до 2000 метров без учёта времени. Тактика лыжной гонки.		Стр 137-138
66/18			Подвижные игры и эстафеты на лыжах		Не задано
67/19			Совершенствование техники выполнения изученных лыжных ходов. Торможение «плугом»		Не задано
68/20			Прохождение дистанции 2000 метров на время	К.П.Р.	Стр 137-138
69\21			Подвижные игры и эстафеты на лыжах		Не задано
			Раздел 1 «Лёгкая атлетика» (9 часов)		
70/1			Инструктаж по охране жизни и здоровья. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» - оценка техники		Стр 86-87
71/2			Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». С 3 шагов разбега		Стр 86-88
72\3			Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». С 5 шагов разбега		Стр 86-89
73/4			Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», «мах», «отталкивание»		Стр 86-90
74/5			Силовые упражнения Ю: сгибание и разгибание рук в висе стоя	К.П.Р.	Стр 86-91

			Д: сгибание и разгибание рук в висе лёжа		
75/6			Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» в полной координации		Стр 86-92
76/7			Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» в полной координации. Подбор индивидуального разбега.		Стр 86-93
77/8			Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» в полной координации. Подбор индивидуального разбега.		Стр 86-94
78/9			Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», в полной координации на результат	К.П.Р.	Стр 86-95
Раздел 2 «Спортивные игры. Волейбол» (12 часов)					
79/1			Инструктаж по охране жизни и здоровья. Учебная игра – оценка ранее изученных тактико – тактических действий		Стр 117-118
80/2			Совершенствование приёма мяча снизу, Подвижные игры		Стр 162-163 Правила соревнований
81/3			Совершенствование передачи мяча с верху: после перемещения вперёд.		Стр 162-163 Правила соревнований
4 четверть-21 час					
82/4			Совершенствование передачи мяча с верху: после перемещения вперёд.		Стр 162-163 Правила соревнований
83/5			Нижняя прямая подача – приём подачи		Стр 120-121 Правила соревнований
84/6			Нижняя прямая подача – приём подачи		Стр 120-121 Правила соревнований

85/7			Нижняя прямая подача – оценка техники Совершенствование приёма мяча при подаче	К.П.Р.	Стр 120-121 Правила соревнований
86/8			Удар нападающего в парах. Учебная игра с разбором. Судейство.		Стр 187-188 Правила соревнований
87/9			Удар нападающего в парах. Учебная игра с разбором. Судейство.		Стр 187-188 Правила соревнований
88/10			Учебная игра с разбором. Судейство.		Стр 117-118
89/11			Учебная игра с разбором. Судейство.		Стр 117-118
90/12			Учебная игра - оценка технико – тактических действий	К.П.Р.	Стр 117-118
Раздел 1 «Лёгкая атлетика» (6 часов)					
91/1			Инструктаж по охране жизни и здоровья. Метание малого мяча с разбега на дальность	К.П.Р.	Стр 88-90
92/2			Бег 60м на время	К.П.Р.	Стр 88-91
93/3			Прыжок в длину с места на дальность	К.П.Р.	Стр 88-92
94/4			Челн. бег 4х9м на время	К.П.Р.	Стр 88-93
95/5			Бег 1500м на время	К.П.Р.	Стр 88-94
96/6			Силовые упражнения на результат: Ю: сгибание и разгибание рук в висе стоя Д: сгибание и разгибание рук в висе лёжа	К.П.Р.	Стр 88-95
Раздел 2 «Спортивные игры- футбол» (6 часов)					
97/1			Инструктаж по охране жизни и здоровья. Учебная игра – оценка ранее изученных тактико – тактических действий.		Правила соревнований
98/2			Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Удары по мячу серединой подъёма. Учебная игра.		Стр 193-194 Правила соревнований

99/3			Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Удары по мячу серединой подъёма. Учебная игра.		Стр 193-194 Правила соревнований
100/4			Удары по мячу серединой подъёма. Остановка летящего мяча серединой подъёма. Учебная игра.		Стр 193-195 Правила соревнований
101/5			Удары по мячу серединой подъёма. Остановка летящего мяча серединой подъёма. Учебная игра.		Стр 193-195 Правила соревнований
102/6			Учебная игра - оценка ранее изученных тактико – тактических действий.	К.П.Р.	Правила соревнований