

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия № 433  
Курортного района Санкт-Петербурга**

---

**СОГЛАСОВАНО**  
Председатель МО ПЦ  
Протокол от 07.06.2022 № 5

**РЕКОМЕНДОВАНО**  
Педагогическим советом  
ГБОУ гимназии № 433  
Курортного района Санкт-Петербурга  
Протокол от 25.08.2022 № 1

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ГБОУ гимназии № 433  
Курортного района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ Е.М.Волкова  
Приказ от 25.08.2022 № 49

**Рабочая программа по \_\_\_\_\_ физической культуре \_\_\_\_\_**

(наименование учебного предмета)

для \_\_\_\_\_ 7 \_\_\_\_\_ класса

**Уровень изучения предмета \_\_\_\_\_ базовый \_\_\_\_\_**

(базовый, профильный)

**Срок реализации программы \_\_\_\_\_ 1 год \_\_\_\_\_**

**Ф.И.О. учителя \_\_\_\_\_ Борисов Александр Геннадьевич \_\_\_\_\_**

**Санкт-Петербург**

**2022**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для седьмого класса составлена на основе:

- требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897,
- примерной программы МО РФ по физической культуре «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич - М.: Просвещение, 2012г.) с учетом требований Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения и базисного учебного плана.
- авторской программы Лях В. И. Физическая культура 5-7 кл. учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2019.
- учебного плана ГБОУ гимназии №433 на 2022-2023 учебный год
- учебника Лях, В.И. «Физическая культура. 5 – 7 классы»: учебник для общеобразовательных учреждений /В.И.Лях – М.: Просвещение, 2020

**Цель** изучения предмета «Физическая культура» в 7 классе являются:

1. содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью.
2. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Основными **задачами** реализации содержания курса являются:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

### **Место предмета в учебном плане**

В соответствии с Учебным планом ГБОУ гимназии №433, на изучение предмета «Физическая культура» в 7 классе отводится **102** часа в год, 3 часа в неделю.

### **Учебно-методическое обеспечение**

- Лях, В.И. «Физическая культура. 5 – 7 классы»: учебник для общеобразовательных учреждений /В.И.Лях – М.: Просвещение, 2016.
- Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации. 5 – 9 классы, – М.: Просвещение, 2012.

### **Результаты освоения предмета «Физическая культура»**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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

### Содержание учебного предмета.

№ п/п	Содержание программного материала	Количество часов (уроков)
		7 Класс
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Способы физкультурной деятельности	В процессе урока
3	Гимнастика с элементами акробатики	18ч
4	Легкая атлетика	24ч
5	Кроссовая подготовка	12ч
6	Баскетбол	27ч
7	Волейбол	21ч
	<b>Итого:</b>	<b>102 ч</b>

<p><b>Легкая атлетика (24 ч.)</b></p>	<p>Спринтерский бег – высокий старт, бег 30м, бег 60м, бег 100м.  Длительный бег – бег от 10 до 20мин.  Прыжок в длину – прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов, с 9-11 шагов, с 11-13 шагов разбега.  Прыжок в высоту – прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов, с 7-9 шагов разбега.  Метание мяча – метание теннисного мяча на дальность отскока, в горизонтальную и вертикальную цель; метание мяча с места и разбега в коридор 10м на дальность.  Для развития скоростно-силовых способностей – прыжки, многоскоки, метания в цель и на дальность, броски набивных мячей.  Для развития скоростных способностей – эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.  Для развития координации - челночный бег, бег с препятствиями, прыжки через препятствия, метания различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность.</p>
<p><b>Кроссовая подготовка (12 ч.)</b></p>	<p>Для развития выносливости – равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом; бег на выносливость – кросс 15 мин, кросс до 2 км.</p>
<p><b>Спортивные игры: Баскетбол (27 ч.)</b></p> <p><b>Волейбол (21 ч.)</b></p>	<p>Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек – стойка игрока, передвижение приставными шагами вправо, влево, спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.  Освоение ловли и передач мяча – ловля и передача двумя руками от груди, одной от плеча на месте и в движении (в парах, тройках, круге).  На освоение техники ведения мяча – ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении.  На овладение техникой бросков мяча – броски одной и двумя руками с места и в движении.  На освоение индивидуальной техники защиты – вырывание и выбивание мяча.  На закрепление техники владения мячом – комбинации из элементов: ловля, передача, ведение, бросок.  На закрепление техники перемещений - комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом.  На освоение тактики игры – Тактика свободного нападения. Позиционное нападение. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».  На овладение игрой – Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3</p> <p>Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек – стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами. Остановки, ускорения.  На освоение техники приема и передачи мяча – передачи двумя руками сверху, снизу и с перемещением.  На освоение техники подач мяча – нижняя прямая подача мяча.  На освоение техники нападающего удара – прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.  На овладение игрой – Игра по упрощенным правилам мини-</p>

	<p>волейбол. Игры и игровые задания.  На закрепление техники владения мячом – комбинации из элементов: прием, передача, удар.  На закрепление техники перемещений – комбинации из элементов перемещений и владения мячом.  На освоение тактики игры – Тактика свободного нападения.  Позиционное нападение</p>
<p><b>Гимнастика (18 ч.)</b></p>	<p>Строевые упражнения - перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Строевой шаг. Размыкание и смыкание повороты в движении.  Опорные прыжки - вскок в упор присев и соскок прогнувшись, прыжок ноги врозь, прыжок согнув ноги, прыжок боком.  Акробатические упражнения – мальчики: кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, два кувырка слитно, кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами, кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырок вперед и назад, длинный кувырок, из упора присев стойка на голове и руках. Девочки: кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат, мост из положения стоя с помощью, мост и поворот в упор стоя на одно колено, кувырки вперед и назад, равновесие на одной, выпад вперед и кувырок.  Упражнения для координации – ОРУ с предметами, бег, прыжки, эстафеты, игры.  Упражнения для силовой выносливости – лазания по канату, гимнастической лестнице, подтягивания, упражнения в висах и упорах.  Упражнения для силовых способностей – опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.</p>