

МБОУ "СОШ с. Средний Кумор"

Михайлов В.Л.

Средний Кумор 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса «Спорт и здоровье» для учащихся 6 класса составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта. Учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

Основной целью программы курса «Спорт и здоровье» является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей, обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Задачи курса:

укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Развивающая направленность программы по курсу определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по курсу заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

Для изучения данного курса отведено 34 часа (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Упражнения для коррекции телосложения. Упражнения для профилактики нарушения осанки. Легкая атлетика. Преодоление препятствий наступанием. Преодоление препятствий прыжковым бегом. Эстафетный бег. Прыжки с разбега в длину и в высоту. Метание малого мяча в катящуюся мишень. Гимнастика. Стойка на голове с опорой на руки. Комбинация на гимнастическом бревне. Комбинация на низкой гимнастической перекладине. Лазанье по канату в два приёма. Баскетбол. Передача мяча после отскока от пола. Ловля мяча после отскока от пола. Бросок

мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Волейбол. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку двумя руками сверху. Перевод мяча за голову. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Лыжи. Торможение на лыжах способом «упор». Поворот упором при спуске с пологого склона. Преодоление естественных препятствий на лыжах. Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции. Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой. Средние и длинные передачи мяча по диагонали. Тактические действия при выполнении углового удара. Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты:

владение умениями (в циклических и ациклических локомоциях, в метаниях на дальность и на меткость, в гимнастических и акробатических упражнениях, в спортивных играх);
демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
владеть способами спортивной деятельности, участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

Метапредметные результаты:

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты:

способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем.	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Физкультурно- здоровительная деятельность	4		4
2	Легкая атлетика	5		5
3	Гимнастика	4		4
4	Баскетбол	5		5
5	Волейбол	4		4
6	Лыжи	5		5
7	Футбол	7		7
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		34	0	34