

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Татарстан

Исполнительный комитет Кукморского муниципального района

МБОУ "СОШ с. Средний Кумор"

РАССМОТРЕНО

На заседании МО учителей  
естественно-  
математического цикла

 Очаевва Т.М.

Протокол № 1  
от «29» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по УР

 Яковлева Л.М.



Михайлов В.Л.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса «Физическая культура и спорт»

для обучающихся 7 класса

Средний Кумор 2023

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа курса «Физическая культура и спорт» для учащихся 7 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 «Физическая культура и спорт» 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**

Упражнения для коррекции телосложения. Упражнения для профилактики нарушения зрения. Упражнения для профилактики нарушений осанки. Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Спринтерский бег. Гладкий равномерный бег. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжковые упражнения в длину и высоту. Метание малого мяча по движущейся мишени. Гимнастика. Акробатические комбинации. Опорные прыжки через гимнастического козла. Упражнения на невысокой гимнастической перекладине. Баскетбол. Передвижение в стойке баскетболиста. Прыжки вверх толчком одной ногой. Остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения в ведении мяча.

Упражнения на передачу и броски мяча. Игровая деятельность с использованием технических приёмов. Игровая деятельность с использованием технических приёмов. Волейбол. Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки. Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки. Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча. Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху. Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху. Лыжи. Передвижение одновременным одношажным ходом. Передвижение одновременным одношажным ходом. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона. Упражнения лыжной подготовки. Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение. Футбол. Удар по катящемуся мячу с разбега. Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча. Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки. Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча. Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча.

## **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	3		3
2	Легкая атлетика	6		6
3	Гимнастика	3		3
4	Баскетбол	7		7
5	Волейбол	5		5
6	Лыжи	5		5
7	Футбол	5		5
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		34	0	34