

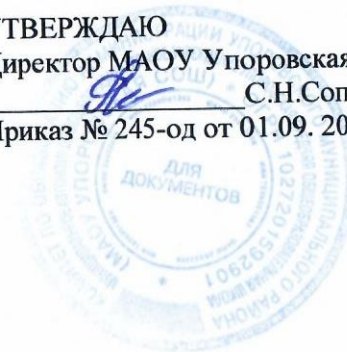
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
УПОРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

РАССМОТРЕНА
на заседании предметной
кафедры учителей
естественнонаучного
цикла предметов

Протокол № 1 от
31 августа 2023г.

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора по
УВР _____ Н.А. Туз
31 августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ Упоровская СОШ
_____ С.Н.Соп
Приказ № 245-од от 01.09. 2023 г.



**учебного курса «Спортивные игры» в 7 классе
на 2023 – 2024 учебный год**

Учитель: Рассказов Евгений Андреевич,
учитель первой квалификационной категории

2023 год

Данная рабочая программа разработана на основе:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021 года N 287
2. Программы Министерства образования РФ: авторской программы В. И. Лях, А.А. Зданевич, «Физическая культура» издательство «Просвещение», Москва – 2010 г, утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта.
3. Рабочая программа опирается на УМК: В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»(М.: Просвещение, 2010г)
2. Основная образовательная программа основного общего образования МАОУ Упоровская СОШ (приказ № 236/1-од от 29.08.2023)

Согласно учебному плану рабочая программа рассчитана на 1 час в неделю (34 часа в год).

Раздел 1

Содержание учебного курса «Спортивные игры» в 7 классе

Раздел 1 «Лёгкая атлетика» - 4 часа

Игра «Выдерни ленту»; игра «Бег под уклон»; старт группами; бег шеренгами.

Раздел 2 «Волейбол» - 5 часов

Перемещения; передача мяча; нижняя прямая подача с середины площадки; нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки; приём мяча.

Раздел 3 «Баскетбол» - 5 часов

Остановки «Прыжком»; остановки «В два шага»; передачи мяча; ведение мяча; ловля мяча.

Раздел 4 «Гимнастика» - 5 часов

Игра «Быстрые перекаты»; эстафета по кругу; подвижная игра «Состязания в парах»; эстафеты с гимнастическими скамейками; встречная эстафета с кувырками.

Раздел 5 «Лыжная подготовка» - 5 часов

Подвижная игра на лыжах «Все по местам»; подвижная игра на лыжах «Слалом с воротами»; подвижная игра на лыжах «Занять место»; игра «Гусеница»; игра «Кто дальше».

Раздел 6 «Футбол» - 5 часов

Стойки и перемещения; ведение мяча; приём мяча; подвижная игра «Точная передача»; подвижная игра «Попади в ворота».

Раздел 7 «Подвижные игры» - 5 часов

Игра «Пионербол с двумя мячами»; игра «Сумей принять»; игра «Брось и попади»; игра «Гонка мяча»; «Весёлые старты».

Знания о физической культуре. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование. *Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Правила самостоятельного закаливания организма с помощью

воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики). Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приеме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Раздел 2

Планируемые результаты освоения учебного курса «Спортивные игры» в 7 классе

Прохождение учебного курса «Спортивные игры» в 6 классе направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов:

Личностные	<ul style="list-style-type: none"> - формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека; - развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью; - формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.
Метапредметные	<ul style="list-style-type: none"> - способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми; - умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье; - способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность; - умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья; - формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими;
Предметные	<ul style="list-style-type: none"> - осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия; - социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром. 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.

В ходе реализации учебного курса «Спортивные игры» обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

и могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Основной показатель реализации элективного курса «Спортивные игры»- стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

Раздел 3
Тематическое планирование
(34 часа в год, 1 час в неделю)

№ п/п	Тема раздела (или тема раздела и темы уроков)	Количество часов	Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Раздел: Лёгкая атлетика	4	Модуль " Курсы внеурочной деятельности" осуществляется через - вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность; - формирование в кружках, секциях, клубах, студиях, профильных отрядах для объединения детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.	
	Темы уроков: 1.Игра «Выдерни ленту»	1		https://infourok.ru/podvizhnye-igry-na-urokah-legkoj-atletiki-4245546.html
	2.Игра «Бег под уклон»	1		https://multiurok.ru/index.php/files/prezentatsiia-na-temu-podvizhnye-igry.html
	3.Старт группами	1		https://infourok.ru/lyogkaya-atletika-vidy-startov-startovyh-polozhenij-4353520.html
	4.Бег шеренгами	1		https://doshkolka.rybakovfond.ru/beg_sh
2	Раздел: «Волейбол»	5	Модуль " Курсы внеурочной деятельности" осуществляется через - формирование в кружках, секциях, клубах, студиях, профильных отрядах для объединения детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.	
	Темы уроков: 1. Перемещения	1		https://yandex.ru/video/preview/?text=перемещения%20в%20волейболе&path=yandex_search&parent-reqid=1664344904753694-8696601904030175411-vla1-4648-vla-17-balancer-8080-BAL-276&from_type=vast&filmId=85168681975

				68829262
	2. Передача мяча	1		https://yandex.ru/video/preview/?text=передача%20мяча%20в%20волейболе&path=yandex_search&parent-reqid=1664344939028756-17765231840028259768-vla1-4648-vla-17-balancer-8080-BAL-8806&from_type=vast&filmId=10550377469153154911
	3. Нижняя прямая подача с середины площадки	1		https://www.youtube.com/watch?v=RiG4HsT8WCQ
	4. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	1		https://yandex.ru/video/preview/?text=нижняя%20прямая%20подача%20мяча%20с%20расстояния%203-6%20м%20от%20сетки%20в%20волейболе&path=yandex_search&parent-reqid=1664345000371862-10195012790826292700-vla1-4648-vla-17-balancer-8080-BAL-6915&from_type=vast&filmId=9127285797591568281
	5. Прием мяча	1		https://yandex.ru/video/preview/?text=прием%20мяча%20в%20волейболе&path=yandex_search&parent-reqid=1664345034831987-10411505293121620977-vla1-4648-vla-17-balancer-8080-BAL-5800&from_type=vast&filmId=8571977071388718438
3	Раздел: Баскетбол	5	Модуль " Курсы внеурочной деятельности" осуществляется через	
	Темы уроков: 1. Остановки «Прыжком»	1	- поддержку в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией; - поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления.	https://www.youtube.com/watch?v=upJ8Qlw0qh0
	2. Остановки «В два шага»	1		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspektpraktichieskoghozaniatia13baskietbolos tanovkavdvashaghasbroskomvkolto

	3.Передачи мяча	1		https://yandex.ru/video/preview/?text=передачи%20мяча%20в%20баскетболе&path=yandex_search&parent-reqid=1664345169383730-7198962407587995880-vla1-4648-vla-l7-balancer-8080-BAL-2187&from_type=vast&filmId=1889135061480110452
	4.Ведение мяча	1		https://slide-share.ru/urok-vedenie-myacha-basketbole-379698
	5.Ловля мяча	1		https://shareslide.ru/sport/prezentaiya-sovershenstvovanie-tehniki-vedeniya-basketbolnogo-myacha
4	Раздел:«Гимнастика»	5	<p>Модуль "Курсы внеурочной деятельности" осуществляется через</p> <ul style="list-style-type: none"> -вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность; - формирование в кружках, секциях, клубах, студиях, профильных отрядах для объединения детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу; - поддержку в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией; - поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления. 	
	Темы уроков: 1.Игра «Быстрые перекаты»	1		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspekt_uroka_po_fizicheskoi_kulture_na_temu_gimnastika_uprazhneniia_na_koordin
	2.Эстафета по кругу	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/02/02/gimnastika-akrobatika-krugovaya-trenirovka-estafety
	3.Подвижная игра «Состязания в парах»	1		https://igry-na-ulice.ru/18.html

	4. Эстафеты с гимнастическими скамейками	1		http://sportfiction.ru/books/razvitie-dvigatelnoy-aktivnosti-v-domashnikh-usloviyakh/?bookpart=190799
	5. Встречная эстафета с кувырками	1		http://www.gomelscouts.com/estafeta-s-kuvyrkami.html
5	Раздел: Лыжная подготовка	5	Модуль " Курсы внеурочной деятельности " осуществляется через - вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность; - формирование в кружках, секциях, клубах, студиях, профильных отрядах для объединения детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу; - поддержку в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией; - поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления.	
	Темы уроков: 1. Подвижная игра на лыжах «Все по местам»	1		https://yandex.ru/images/search?text=подвижная+игра+на+лыжах+все+по+местам+схема&img_url=http%3A%2F%2Fi2.wp.com%2Fshkolala.ru%2Fwp-content%2Fuploads%2F2017%2F01%2Fdogyonalki-nalyijah_751x338.jpg&pos=3&rpt=simage&stype=image&lr=100849&parent-reqid=1664345684802799-15502515324478632267-vla1-4648-vla-l7-balancer-8080-BAL-6232&source=serp
	2. Подвижная игра на лыжах «Слалом с воротами».	1		http://clamber.ru/theory/games/413-podvizhnye-igry-zimnie-igry-str-3.html
	3. Подвижная игра на лыжах «Занять место»	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/01/22/podvizhnye-igry-na-lyzhah
	4. Игра «Гусеница»	1		https://www.dvorsportinfo.ru/articles/estafety-na-lyzhah-dlya-detej/
	5. Игра «Кто дальше»	1		https://yandex.ru/video/preview/?text=.Игра%20«Кто%20дальше»%20лыжи%20схема%20видео&path=yandex_search&parent-reqid=1664345869132122-1719399777244584461-vla1-4648-vla-l7-balancer-8080-BAL-1799&from_type=vast&filmId=1184095437

				86401091
6	Раздел: «Футбол»	5	Модуль " Курсы внеурочной деятельности" осуществляется через спортивные игры, направленные на развитие творческих способностей школьников, воспитания у них трудолюбия и уважительного отношения к физическому труду.	
	Темы уроков: 1.Стойки и перемещения	1		https://www.youtube.com/watch?v=zXkmYbx-feE
	2.Ведение мяча	1		https://www.youtube.com/watch?v=7mkZMLGiHX8
	3.Приём мяча	1		https://www.youtube.com/watch?v=-hzp8Is5KFg
	4.Подвижная игра «Точная передача»	1		https://videouroki.net/razrabotki/urok-po-fizichieskoi-kul-turie-na-tiemu-podvizhnyie-ighry-s-eliementami-futbola.html
	5.Подвижная игра «Попади в ворота»	1		https://igry-na-ulice.ru/23.html
7	Раздел: «Подвижные игры»	5	Модуль " Курсы внеурочной деятельности" осуществляется через спортивные игры, направленные на физическое развитие школьников, развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых.	
	Темы уроков: 1.Игра «Пионербол с двумя мячами»	1		https://yandex.ru/video/preview/?text=Игра%20«Пионербол%20с%20двумя%20мячами»%20видео&path=yandex_search&parent-reqid=1664346155611882-9217541889742981096-vla1-4648-vla-17-balancer-8080-BAL-5674&from_type=vast&filmId=11291876330863276098
	2.Игра «Сумей принять»	1		http://www.gomelscouts.com/sumej-prinyat.html
	3.Игра «Брось и попади»	1		https://mojakroxa.ru/?p=1432
	4.Игра «Гонка мяча»	1		https://multiurok.ru/files/dvigatelnoe-kachestvo-lovkost-4.html?

	1. «Весёлые старты»	1		https://multiurok.ru/files/veselye-starty-dlia-5-6-klassov.html
--	---------------------	---	--	---