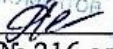


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
УПОРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

РАССМОТРЕНА
на заседании предметной
кафедры учителей естественнонаучного
цикла предметов
Протокол № 1 от
30 августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора
по УВР  Н.А.Туз
30 августа 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ Упоровская СОШ
 С.Н.Соп
Приказ № 216 од от 30 августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
элективного курса «Спортивные игры» в 7 классе
на 2022 – 2023 учебный год

Учитель: Рассказов Евгений Андреевич,
учитель первой квалификационной категории

Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги»

и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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.

Рабочая программа элективного курса «Спортивные игры» для 7 класса составлена в соответствии со следующими документами:

1. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования третьего поколения (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования")
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)

4. Учебный план МАОУ СОШ, приказ № 203од от 29.06.2022г.

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

Раздел 1

Содержание элективного курса «Спортивные игры» в 7 классе

Раздел 1 «Лёгкая атлетика» - 4 часа

Высокий старт; низкий старт; челночный бег; бег по прямой из различных положений.

Раздел 2 «Волейбол» - 5 часов

Передача мяча; приём мяча; игра «Стремительные передачи»; эстафета волейбольных передач; игра «Волейбольный обстрел».

Раздел 3 «Баскетбол» - 5 часов

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

Раздел 4 «Гимнастика» - 5 часов

Эстафета по кругу; встречная эстафета с гимнастическими палками; подвижная игра «Состязания в парах»; эстафеты с гимнастическими мячами; встречная эстафета с кувырками.

Раздел 5 «Лыжная подготовка» - 5 часов

Подвижная игра на лыжах «Парный спуск»; подвижная игра на лыжах «Накаты»; подвижная игра на лыжах «Занять место»; игра «Тревога»; игра «Эстафета-биатлон».

Раздел 6 «Футбол» - 5 часов

Стойки и перемещения; ведение мяча; приём мяча; подвижная игра «Одно касание»; подвижная игра «Попади в ворота».

Раздел 7 «Подвижные игры» - 5 часов

Игра «Бег командами»; игра «Эстафета с палками и прыжками»; игра «Брось и попади»; игра «Гонка мяча»; игра «Перестрелбол».

Раздел 2

Планируемые результаты освоения элективного курса «Спортивные игры» в 6 классе

Прохождение элективного курса «Спортивные игры» в 7 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 элективного 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		http://pculture.ru/
	1. Высокий старт			
	2. Низкий старт	1		http://www.it-n.ru/
	3. Челночный бег	1		http://www.it-n.ru/
4. Бег по прямой из различных	1	http://www.it-n.ru/		

	положений			
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.Передача мяча	1		http://collection.edu.ru/
	2. Приём мяча	1		http://collection.edu.ru/
	3. Игра «Стремительные передачи»	1		http://collection.edu.ru/
	4. Эстафета волейбольных передач	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/
	5. Игра «Волейбольный обстрел».	1		http://fiskult-ura.ucoz.ru/

3	Раздел: Баскетбол	5	Модуль " Курсы внеурочной деятельности "	
	Темы уроков:	1	осуществляется через	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632
	1.Остановки «Прыжком»		- поддержку в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией;	
	2.Остановки «В два шага»	1	- поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления.	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632
	3.Передачи мяча	1		http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632
	4.Ведение мяча	1		http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632
	5.Ловля мяча	1		http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632

4	Раздел: «Гимнастика»	5	<p>Модуль " Курсы внеурочной деятельности "</p> <p>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 	
	<p>Темы уроков:</p> <p>1.Эстафета по кругу</p>	1	<p>общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;</p>	<p>http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38</p>
	<p>2.Встречная эстафета с гимнастическими палками</p>	1	<p>- поддержку в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской</p>	<p>http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38</p>
	<p>3. Подвижная игра «Состязания в парах»</p>	1	<p>позицией;</p> <p>- поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления.</p>	<p>http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38</p>
	<p>4. Эстафеты с гимнастическими мячами</p>	1		<p>http://ballplay.narod.ru/</p>

	5. Встречная эстафета с кувирками.	1		http://www.prosv.ru
5	Раздел: Лыжная подготовка	5	Модуль " Курсы внеурочной деятельности "	
	Темы уроков:		осуществляется через	http://spo.1september.ru/
	1.Подвижная игра на лыжах «Парный спуск»	1	- вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность;	
	2. Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1	- формирование в кружках, секциях, клубах, студиях, профильных отрядах для объединения детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;	http://learning.mioo.ru/login/index.php
	3. Подвижная игра на лыжах «Занять место»	1	поддержку в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией;	https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
	4.Игра «Тревога»	1	- поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления.	https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html
	5.Игра «Эстафета-биатлон»	1		http://www.e-osnova.ru/journal/16

6	Раздел: «Футбол»	5	Модуль " Курсы внеурочной деятельности	
	Темы уроков:	1	"осуществляется через спортивные игры,	http://www.fizkulturavshkole.ru
	1. Стойки и перемещения		направленные на	
	2.Ведение мяча	1	развитие творческих способностей школьников,	http://fizkultura-na5.ru/
	3.Приём мяча	1	воспитания у них трудолюбия и уважительного отношения к физическому труду.	https://fk-i-s.ru/
	4.Подвижная игра «Одно касание»	1		https://fk-i-s.ru/
	5.Подвижная игра «Попади в ворота»	1		http://www.fizkult-ura.ru/
7	Раздел: «Подвижные игры»	5	Модуль " Курсы внеурочной деятельности "	
	Темы уроков:	1	осуществляется через спортивные игры,	Rus.Edu http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
	1.Игра «Бег командами»		направленные на	
	2.Игра «Эстафета с палками и прыжками»	1	физическое развитие школьников, развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждение	Rus.Edu http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
	3.Игра «Брось и попади»	1	к здоровому образу жизни, воспитание силы	Rus.Edu http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
	4.Игра «Гонка мяча»	1		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

			воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых.	
	5. Игра «Перестрелбол»	1		cat_no=22924&tmpl=com