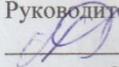


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Нырьинская средняя школа им.М.П.Прокопьева» Кукморского муниципального района
Республики Татарстан.

«Рассмотрено»

Руководитель МО:

 Сергеев Н.А.

протокол № 1

от «26» августа 2023 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УР

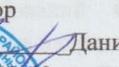
 Петрова Е.Н.

Протокол №2

От «28» августа 2023 г.

«Утверждено»

Директор

 Данилов Н.Н.

Приказ № 40

от «28» августа 2023г.



Рабочая программа
учебного курса по физической культуре
для 5-8 классов
Составитель: Германова Алёна Владимировна
учитель физической культуры

2023 – 2024 учебный год

Ныря 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса «Спорт -залог здоровья» 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 -залог здоровья» 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 наметкость, 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.

В соответствии с требованиями к результатам основной образовательной программы общего образования ФГОС

Данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре основанной на ОФП

Распределение учебных часов по разделам программы.

| | | |
|---|------------------------|-------------------------|
| 1 | Теоретические сведения | В течении учебного года |
| 2 | ОФП | 34 часа |
| | ИТОГО: | 34 часа |

Календарно-тематическое планирование (34 часов) для 6 класса.

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата проведения урока | | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|---|------------------|--------------------|---------------------|-----------------------|-------------|--|
| | | всего | Контрольные работы | Практические работы | планируемая | фактическая | |
| 1 | Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале. Народные игры. | | | | 02.09 | | |
| 2 | Терминология, Снаряды и их устройство. Личная гигиена | | | | 09.09 | | |
| 3 | Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты. | | | | 16.09 | | |
| 4 | Упражнения на развитие ловкости. Соревнование. | | | | 23.09 | | |
| 5 | Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты. | | | | 30.09 | | |
| 6 | Гигиена и самоконтроль. Открытый урок. | | | | 07.10 | | |
| 7 | Упражнения на развитие | | | | 14.10 | | |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|-------|--|--|
| | выносливости. Игровые эстафеты | | | | | | |
| 8 | Упражнения на развитие быстроты. Соревнование. | | | | 21.10 | | |
| 9 | Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. | | | | 11.11 | | |
| 10 | Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты. | | | | 18.11 | | |
| 11 | Режим дня. Культурно массовая работа. | | | | 25.11 | | |
| 12 | Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты | | | | 25.11 | | |
| 13 | Контрольные упражнения. | | | | 02.12 | | |
| 14 | Упражнения на развитие быстроты. Соревнование. | | | | 09.12 | | |
| 15 | Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. | | | | 16.12 | | |
| 16 | Упражнения на развитие силы. Соревнование. | | | | 23.12 | | |
| 17 | Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты | | | | 13.01 | | |
| 18 | Гигиена и самоконтроль. Открытый урок. | | | | 20.01 | | |
| 19 | Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты. | | | | 27.01 | | |
| 20 | Упражнения на | | | | 03.02 | | |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|-------|--|--|
| | развитие ловкости и силы. | | | | | | |
| 21 | Упражнения на развитие выносливости и быстроты. | | | | 10.02 | | |
| 22 | Упражнения на развитие ловкости и силы. | | | | 17.02 | | |
| 23 | Режим дня. Открытый урок. | | | | 02.03 | | |
| 24 | Упражнения на развитие выносливости и быстроты. | | | | 09.03 | | |
| 25 | Упражнения на развитие ловкости и силы. | | | | 16.03 | | |
| 26 | Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты | | | | 06.04 | | |
| 27 | Упражнения на развитие быстроты и ловкости. | | | | 13.04 | | |
| 28 | Личная гигиена. Открытый урок. | | | | 20.04 | | |
| 29 | Упражнения на развитие силы и выносливости. | | | | 27.04 | | |
| 30 | Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты. | | | | 04.05 | | |
| 31 | Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. | | | | 11.05 | | |
| 32 | Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты. | | | | 18.05 | | |
| 33 | Упражнения на развитие выносливости. | | | | 18.05 | | |

| | | | | | | | |
|----|-------------------------|--|--|--|-------|--|--|
| | Игровые эстафеты | | | | | | |
| 34 | Контрольные упражнения. | | | | 25.05 | | |