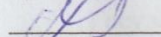


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Нырьинская средняя школа им.М.П.Прокопьева» Кукморского муниципального района  
Республики Татарстан.

«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 «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**

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 закалывающих 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	6		6
4	Баскетбол	6		6
5	Волейбол	6		6
6	Футбол	7		7
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ</b>		<b>34</b>	<b>0</b>	<b>34</b>

Календарно-тематическое планирование (34 часов) для 7 класса.

№ п/ п	Наименование раздела и тема урока	Количество часов			Дата проведения урока		Электронны е цифровые образовател ьные ресурсы
		все го	Контроль ные работы	Практичес кие работы	Планируе мая	фактичес кая	
1	Общая и специальная физическая подготовка				07.09		
2	Гимнастика. Техника выполнения акробатических упражнений.				14.09		
3	Техника выполнения акробатических упражнений				21.09		
4	Техника выполнения акробатических упражнений				28.09		
5	Акробатика. Выполнение комбинации по элементам.				05.10		

6	Выполнение комбинации в целом. Акробатика.				12.10		
7	Спортивные игры (баскетбол). Броски в кольцо.				19.10		
8	Техника выполнения штрафного броска				26.10		
9	Техника выполнения ведения мяча - два шага - бросок				09.11		
10	Выполнение комбинации по баскетболу.				16.11		
11	Спортивные игры (волейбол). Основы техники выполнения подачи мяча.				23.11		
12	Подача мяча по зонам.				30.11		
13	Спортивные игры (футбол)				07.12		
14	Выполнение комбинации по футболу				14.12		
15	Техника спринтерского бега.				21.12		
16	Техника спринтерского бега.				28.12		
17	Контрольные тесты и испытания				29.12		
18	Контрольные нормативы				11.01		

19	Кроссовая подготовка				18.01		
20	Силовая подготовка				25.02		
21	Спортивные игры (футбол)				01.02		
22	Общая и специальная физическая подготовка				08.02		
23	Контрольные испытания				15.02		
24	Упражнения со скакалкой.				29.02		
25	Гимнастическая полоса препятствий.				07.03		
26	Упражнения на равновесие с использованием малого гимнастического бревна.				14.03		
27	Упражнения на гимнастической стенке. Укрепление мышц пресса снизу.				21.03		
28	Подтягивание на перекладине.				04.04		
29	Укрепление мышц пресса сверху. Подъём туловища из положения лёжа.				11.04		
30	Подтягивание на перекладине.				18.04		
31	Беговые упражнения.				25.04		
32	Прыжки в				02.05		

	высоту с разбега способом «перешагивания»						
33	Беговые упражнения.				16.05		
34	Контрольные тесты и испытания				23.05		