

Рассмотрено: на заседании МО Руководитель МО  Файзуллина Р.Г. Приказ № от «31» августа 2023 г.	Утверждено на заседании экспертного совета руководитель  Имамисва Э. Р. протокол № 1 «31» августа 2023 г.
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Рабочая программа по специальному курсу
«ЗОЖ»
для 7 класса
на 2023-2024 учебный год

Разработал Тухбатуллин Ядгар Ринатович
учитель первой квалификационной категории

Пояснительная записка

Цель: формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Задачи

- 1.Формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- 2.Совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;
- 3.Формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в 5-х классах. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Программа рассчитана на обучающихся от 10 до 13 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, проведение тестирования по физической подготовленности обучающихся и участие в соревнованиях. Предметом обучения для данного возраста является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. Программа является учебно-познавательной и массовой;

1. Учебно-тематический план

№ п/п	Спортивные игры	Всего	Теория	Практика
	класс			
1	Баскетбол	15	2	13
2	Волейбол	15	2	13
3	Футбол	4	1	3
	ИТОГО	34	5	29

2. Содержание программы

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, настольного тенниса и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка. «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 учебного года), результаты участия в соревнованиях.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Баскетбол. История возникновения и развития спортивной игры баскетбол. Технические действия и тактика игры. Баскетбол игра по правилам.

Передвижения, остановки, повороты и стойки баскетболиста.

Ловля и передача мяча (разными способами) на месте и в движении.

Ведение мяча на месте, по прямой, с изменением направления движения и скорости.

Броски мяча разными способами, на месте, в движении.

Вырывание, выбивание.

Тактика и техника игры в баскетбол.

Контрольные игры и соревнования.

Волейбол. История возникновения и развития спортивной игры волейбол. Технические действия и тактика игры. Правила игры в волейбол, жесты судьи.

Перемещения и стойки волейболиста.

Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения.

Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.

Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.

Нападающий удар.

Командные действия. Расположение игроков при приеме.

Тактика игры.

Контрольные игры и соревнования

Футбол. Передвижение игроков с крестными и приставными шагами; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема; " остановка катящегося мяча; ведение мяча между стойками с обводкой стоек; эстафеты с ведением мяча ногами, удары по воротам указанными способами на точность (меткость), попадания мячом в цель подвижные игры "Передал - садись"; "Бросок ногой".

Календарно-тематическое планирование по «Спортивным играм»

для учащихся 7 класса.

№ п/п	Тема занятия	Дата (план)	Дата (факт)	Примечание
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом. История возникновения игры. Передвижения, остановки, повороты и стойки баскетболиста.			
2	Передвижения, остановки, повороты и стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте.			
3	Ловля и передача мяча (разными способами) на месте и в движении. Учебная игра по упрощенным правилам.			
4	Ловля и передача мяча (разными способами) на месте и в движении. Вырывание, выбивание.			
5	Ведение мяча на месте, по прямой, с изменением направления движения и скорости.			
6	Организация и проведение соревнований по баскетболу. Баскетбол игра по правилам. Ведение мяча на месте, по прямой, с изменением направления движения и скорости.			
7	Броски мяча разными способами, на месте, в движении.			

	Вырывание, выбивание. Учебная игра по упрощенным правилам.			
8	Броски мяча разными способами, на месте, в движении. Учебная игра по упрощенным правилам. Правила игры. Жесты судьи.			
9	Вырывание, выбивание. Учебная игра по упрощенным правилам.			
10	Ловля и передача мяча (разными способами) на месте и в движении. Вырывание, выбивание.			
11	Броски мяча разными способами. Тактика и техника игры в баскетбол. Контрольные игры и соревнования.			
12	Тактика и техника игры в баскетбол. Контрольные игры и соревнования.			
13	Передача и ловля мяч Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления, с пассивным и активным сопротивлением защитника.			
14	Ведение мяча Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления, с пассивным и активным защитника ведущей и не ведущей рукой.			
15	Броски в кольцо. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли), в прыжке, без сопротивления защитника, с противодействием.			
ВОЛЕЙБОЛ – 15 часов				
16	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. История возникновения и развития спортивной игры волейбол. Перемещения и стойки волейболиста.			
17	Перемещения и стойки волейболиста.			

18	Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения. Игра по упрощенным правилам.			
19	Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения.			
20	Технические действия и тактика игры. Правила игры в волейбол, жесты судьи. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Игра по упрощенным правилам.			
21	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Командные действия. Расположение игроков при приеме			
22	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.			
23	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. Нападающий удар.			
24	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. Командные действия. Расположение игроков при приеме.			
25	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. Командные действия. Расположение игроков при приеме.			
26	Одиночное блокирование и страховка. Одиночное блокирование и страховка. Игра по правилам.			
27	Двусторонняя учебная игра. Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. Игра по правилам.			
28	Командные тактические действия в нападении и защите. Взаимодействие игроков на площадке. Игры и			

	игровые задания по усложненным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков.			
29	Тактика игры. Контрольные игры и соревнования.			
30	Тактика игры. Контрольные игры и соревнования.			
Футбол 4 часа				
31	Удары по мячу, остановка мяча Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.			
32	Ведение мяча, ложные движения (финты) Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивными активным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.			
33	Отбор мяча, перехват мяча Перехват, выбивание мяча. Удар (пас), прием мяча, остановка. Техника игры вратаря.			
34	Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии сместа и с шагом. Нападения и защита в игровых заданиях сатакой и без атаки ворот. Игра по правилам.			
	Итого			34ч