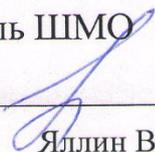


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Егоркинская средняя общеобразовательная школа
Нурлатского муниципального района Республики Татарстан»**

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

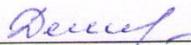


Яллин В.Л.

Протокол №1 от «21» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

ЗДУР



Дементьева С.Ю.
28.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Киргизова Е.В.

приказ №98-ОД
от «28» 08 2023 г.

**Рабочая программа
курса «Спортивно оздоровительное занятие»
для 5-7 класса на 2023-2024 учебный год
Ендирякова А.В. учителя физической культуры
МБОУ «Егоркинская СОШ».**

Планируемые результаты.

Предметные результаты освоения должны отражать:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол, в условиях учебной и игровой деятельности;

Ученик получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов прыжков и бега;
- осуществлять судейство по мини-футболу, волейболу.
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Тематическое планирование 5-6 класс

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов
1.	Вводное занятие.	1
2.	Мини-футбол.	13
3	Баскетбол.	8
4	Волейбол	4
5	Лыжная подготовка	2
6	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	4
7	Подвижные игры	2
8	Итого	34

Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов
1.	Вводное занятие.	1
2.	Мини-футбол.	15
3	Баскетбол.	8
4	Волейбол	4
5	Лыжная подготовка	2
6	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	4
7	Итого	34