

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Татарстан

МУ "Управление образования" исполнительного комитета Арского муниципального района РТ

МБОУ "Новокинерская сош" имени С.З.Габдрахмановой

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Самигуллина А.В
Приказ №1 от «28» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель по УВР

Гарипова Р.К
Приказ МС №1 от «29» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Зарипов Х.Х.
Приказ №1 от «31» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(Идентификатор 1472239)

Учебного курса «Урок здоровья»

для обучающихся 7класса

учителей физической культуры

МБОУ «Новокинерская СОШ имени С.З.Габдрахмановой» Арского муниципального района РТ

Хайруллина Зульфата Тагировича

с.Новый Кинер 2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре 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.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре 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 по физической культуре 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.

Развивающая направленность программы по физической культуре 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 физической культуре 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.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ учебного курса «Урок здоровья»»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для внеурочной деятельности направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов в спортивно-оздоровительном направлении.

Личностные результаты - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе игровой деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты - развивать мотивы и интересы своей познавательной активности; - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками;
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;
- 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.

Предметные результаты

- определять базовые понятия и термины подвижных и спортивных игр, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- использовать спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

3. СОДЕРЖАНИЕ учебного курса «Урок здоровья»»

Формы организации занятий – дифференцированная групповая форма организации, групповые, фронтальные, индивидуальная.

Виды деятельности – учебная, игровая, соревновательная

- Физическая культура.
- Физическое развитие человека.
- Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
- Техническая подготовка.
- Техника движений и её основные показатели.
- Спортивная подготовка.
- Здоровье и здоровый образ жизни.
- Режим дня, его основное содержание и правила планирования.
- Правила безопасности и гигиенические требования.
- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.
- Оценка эффективности занятий.
- Самонаблюдение и самоконтроль.
- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
- Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).
- Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Спортивные и подвижные игры.
- Терминология.
- Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств.
- Правила игр.
- Техника безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми.
- Организация и проведение соревнований.
- Самоконтроль и дозирование нагрузки.
- Игра по правилам.

4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ учебного КУРСА «Урок здоровья»

№ занятия	Тема занятия	Основные виды учебной деятельности	Дата по плану	Дата по факту
1	2	3	4	5
1.	Вводное занятие. Цели и задачи курса. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке	Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми. Игры на развитие скоростно-силовых способностей	1.09	
2.	Подвижные игры с элементами футбола. Терминология футбола и правила игры.	Развитие скоростно-силовых качеств. Игровые правила. Отработка игровых приёмов.	8.09	
3.	Подвижные игры с элементами футбола. Терминология футбола и правила игры.	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыжковые упражнения. Перемещение, передачи мяча. Эстафеты. Подвижные игры с элементами футбола.	15.09	
4.	Игра в мини-футбол.	ОРУ. П./игры на развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Игра в мини-футбол по упрощённым правилам.	22.09	
5.	Соревнования по футболу. Порядок организации и правила проведения.	Турнир по мини-футболу среди команд классов по правилам проекта «Мини-футбол в школу»	29.09	
6.	Правила безопасности на занятиях по волейболу. Учебная игра волейбол 6*6	Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Упражнения на развитие координации с в/б мячами. Учебная игра волейбол 6*6	6.10	
7.	Учебная игра волейбол 6*6	Общеразвивающие упражнения. Приём мяча снизу. Учебная игра волейбол 6*6	13.10	

№ занятия	Тема занятия	Основные виды учебной деятельности	Дата по плану	Дата по факту
1	2	3	4	5
8.	Волейбол, игра по упрощённым правилам	Упражнения на развитие силовых качеств. Учебная игра по упрощённым правилам волейбола.	20.10	
9.	Учебная игра волейбол по упрощённым правилам волейбола.	Развитие скоростно-силовых качеств. Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приёма, передач и подачи мяча.	27.10	
10.	Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приёма и передач, подач. Кувырок вперёд, назад, в сторону. Развитие гибкости.	10.11	
11.	Волейбол. Терминология и основные правила игры	Комплекс ОРУ на развитие гибкости, стреч упражнения. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приёмов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	17.11	
12.	Игра в волейбол по упрощённым правилам	Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Игра в волейбол по упрощённым правилам	24.11	
13.	Подвижные игры с элементами баскетбола	Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми. Игры на развитие скоростно-силовых способностей. П./игра «Мяч капитану».	1.12	
14.	Терминология и основные правила игры. Игра в баскетбол по упрощённым правилам	ОФП в движении. Ведение мяча на месте, в движении, с изменением скорости, направления. Броски в кольцо с различных точек. П./игра «Мяч капитану». Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	8.12	

№ занятия	Тема занятия	Основные виды учебной деятельности	Дата по плану	Дата по факту
1	2	3	4	5
15.	Игра в баскетбол по правилам	Передачи мяча на месте, в движении в парах. Броски мяча с различных точек. Игра в мини-баскетбол по правилам.	15.12	
16.	Соревнования по баскетболу. Порядок организации и правила проведения соревнований	Соревнования по баскетболу. Судейство.	22.12	
17.	Футбол. Особенности техники владения мячом	ОРУ в движении. Специальные упражнения в парах. Игра в мини-футбол.	29.12	
18.	Игра в футбол по правилам	Специальные упражнения в парах. Игра в мини-футбол. Развитие гибкости.	12.01	
19.	Соревнования по футболу	ОФП с набивными мячами. Соревнования по футболу. Судейство.	19.01	
20.	Игра в баскетбол по правилам	Ведения мяча, передач, броски с точек. Игра «Мяч капитану». Игра в мини-баскетбол по правилам	26.01	
21.	Игра в волейбол по упрощённым правилам	Правила игры. П./игра «Салки с мячом». Игра в волейбол по упрощённым правилам	2.02	
22.	Игра в баскетбол по правилам	П./игра «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол по правилам	9.02	
23.	Подвижные игры	Подвижные и спортивные игры по выбору учащихся.	16.02	
24.	П./игра «Догонялки мячом»	Правила игры. Игра «Салки с приседанием». П./игра «Догонялки мячом»	23.02	
25.	Игра в баскетбол по правилам	Правила игры. Игра «Охотники и утки»	1.03	
26.	Игра «Мяч капитану»	Ведения мяча, передачи мяча в парах, в тройках в движении. Игра «Мяч капитану»	8.03	
27.	Игра в волейбол по правилам	Круговая тренировка. Игра в волейбол по правилам	15.03	
28.	Игра в волейбол по правилам	Круговая тренировка. Игра в волейбол по правилам	22.03	

№ занятия	Тема занятия	Основные виды учебной деятельности	Дата по плану	Дата по факту
1	2	3	4	5
29.	Подвижные и спортивные игры на улице: футбол, бадминтон.	Подвижные и спортивные игры на спорт. площадке: футбол, бадминтон.	5.04	
30.	Игра «Русская лапта»	Правила игры. Игра «Русская лапта»	12.04	
31.	Игра «Русская лапта»	Правила игры. Игра «Русская лапта»	3.05	
32.	Игра «Русская лапта»	П/игра «Перестрелка». Игра «Русская лапта»	10.05	
33.	Игра «Русская лапта»	П/игра «Третий лишний» Игра «Русская лапта»	17.05	
34.	Подвижные игра «Перестрелка»	Подвижные игра «Перестрелка» Подвижные и спортивные игры по выбору учащихся.	24.05	