

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Управление образования Администрации МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ "МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ АЛНАШСКИЙ РАЙОН
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ"
МКОУ Старо-Утчанская СОШ

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Александров А.Д.
Заседание № 1 от «27» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Кардапольцев А.Ю.
Приказ № 66 от «28» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Спортивная карусель»

для обучающихся 7 класса

д. Старый Утчан 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Спортивная карусель» составлена на основе:

1. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2018 г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.
2. Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования. В ней учитываются возможности предмета в реализации требований к личностным, метапредметным и предметным результатам обучения для основного общего образования

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «СПОРТИВНАЯ КАРУСЕЛЬ»

В последнее время чаще стали говорить о здоровье. И это понятно всем. Плохая экология, перегрузки, стрессы - всё это негативно сказывается на здоровье. Физкультура – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Физкультура и подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку находчивость, волю, стремление к победе.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию. Игры издавна служили средством самопознания, здесь проявляли свои лучшие качества: доброту, благородство, взаимовыручку, самопожертвование ради других. После тяжелого трудового дня взрослые с удовольствием принимали участие в играх детей, обучая их, как надо развлекаться и отдыхать. Характерная особенность русских народных игр - движения в содержании игры (бег, прыжки, метания, броски, передачи и ловля мяча, сопротивления и др.). Эти двигательные действия мотивированы сюжетом игры. Специальной физической подготовленности играющим не требуется, но хорошо физически развитые игроки получают определенное преимущество в ходе игры (так, в лапте хорошо ловящего мяч ставят в поле у линии кона, а хорошо бьющего выбирают капитаном и дают дополнительный удар по мячу).

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению

кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Программа «Спортивная карусель» включает игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых элементов, подвижных игр, просмотр презентаций. В данной программе предусматривается проведение специальных теоретических занятий: “Что мы знаем об играх”. А также изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными и спортивными играми, гимнастическими упражнениями.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «СПОРТИВНАЯ КАРУСЕЛЬ»

Создание условий для развития учащихся через включения детей в совместную игровую деятельность.

Задачи:

1. способствовать расширению кругозора учащихся;
2. содействовать взаимодействию взаимопониманий;
3. развивать умения ориентироваться в пространстве;
4. развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
5. создавать условия для проявления чувства коллективизма;
6. развивать активность и самостоятельность;
7. активизировать двигательную деятельность детей;
8. формировать навыки оказания первой помощи;
9. укрепление здоровья;
10. Во главу угла предмет «Спортивная карусель» ставит физическое, психическое и нравственное здоровье учащихся, организуя учебно-воспитательный избежать неврозов, обеспечить своевременную диагностику и коррекцию, систематическую психолого-педагогическую помощь.
11. Миссия предмета: максимальная самореализация каждого ребенка в условиях здоровьесберегающей школьной среды с целью пропаганды здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья обучающихся.
12. Новые образовательные стандарты – ФГОС помимо учебных занятий включают в себя и внеурочную деятельность. Она предполагает занятость учащихся по интересам во второй половине дня.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «СПОРТИВНАЯ КАРУСЕЛЬ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 7 классе на изучение предмета отводится 1 час в неделю, суммарно 34 часа. Вариативные модули могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. «Борьба за мяч»

Знания о физической культуре. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

Самостоятельные занятия. Броски, ловля и передача мяча.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.

Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, набивным мячом.

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.

Группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.

Висы и упоры — упражнение в вися стоя и лежа.

Освоение навыков лазания и перелазания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.

Освоение навыков равновесия. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки.

Освоение строевых упражнений. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на поднятые руки в стороны; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!».

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.

Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении.

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий.

Знания о физической культуре. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.

Самостоятельные занятия. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Обычная ходьба, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы, с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег, бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.); по размеченным участкам дорожки; челночный бег 3x5, 3x10 м; эстафеты с бегом на скорость.

Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги; с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, веревочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на одной ноге.

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Игры с прыжками, с использованием скакалки.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 3-4 м.

Основы знаний Правила безопасности при занятиях легкой атлетикой.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «СПОРТИВНАЯ КАРУСЕЛЬ» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ:

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|----------|---------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---|
| | | всего | контрольные работы | Практические работы | |
| | Вводный урок. Инструктаж по ТБ | 1 | | | http://www.sch131.ru/s9/fizra.php |
| | Русские народные игры | 11 | | | https://nsportal.ru/detskiy-sad/regionalnyy-komponent/2023/02/25/kartoteka-russkih-narodnyh-igr |
| | Подвижные игры | 11 | | | https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/01/10/kartoteka-podvizhnyh-igr-dlya-doshkolnikov |
| | Эстафеты | 11 | 1 | | https://multiurok.ru/files/sporti-vnye-estafety-dlia-detei.html |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|--|------------------|--------------------|---------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| 1 | Вводный урок. Открываем дверь к здоровью | 1 | | 1 | |
| 2 | Разнообразие упражнений. Упражнения зрительной гимнастики. Охрана зрения (беседа) | 1 | | 1 | |
| 3 | Челночный бег с переносом предметов. Двигательный режим учащегося | 1 | | 1 | |
| 4 | Многоскоки. Беседа о пользе физических упражнений | 1 | | 1 | |
| 5 | Игры и игровые упражнения | 1 | | 1 | |
| 6 | Метание. Закаливание организма (беседа) | 1 | | 1 | |
| 7 | Знакомство с доктором. Правильная осанка. Упражнения для формирования правильной осанки (беседа) | 1 | | 1 | |
| 8 | Знакомство с доктором. Правильное питание (беседа). Упражнения с мячом | 1 | | 1 | |
| 9 | Знакомство с доктором Активный отдых. Упражнения с мячом Плоскостопие (беседа) | 1 | | 1 | |
| 10 | Веселые эстафеты. Беседа: «Олимпийские игры». История возникновения | 1 | | 1 | |
| 11 | Полоса препятствий. Самостраховка при выполнении упражнений (беседа) | 1 | | 1 | |
| 12 | Упражнения в равновесии. Укрепление организма в зимний период (беседа) | 1 | | 1 | |
| 13 | Прыжки и многоскоки. | 1 | | 1 | |
| 14 | Игры на свежем воздухе. Висы и упоры | 1 | | 1 | |
| 15 | Подвижные игры. Метание | 1 | | 1 | |
| 16 | Кувырки. Школа мяча | 1 | | 1 | |
| 17 | Игровые развлечения. Упражнения со скакалкой | 1 | | 1 | |
| 18 | Прыжки через короткую скакалку. Ходьба и бег | 1 | | 1 | |

| | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|
| 19 | Элементы строевых упражнений. Акробатические упражнения | 1 | | 1 | |
| 20 | Висы. Упражнения на осанку | 1 | | 1 | |
| 21 | Спортивные эстафеты. Веселое многоборье | 1 | | 1 | |
| 22 | Подвижные игры. Прыжки | 1 | | 1 | |
| 23 | Самонаблюдение за состоянием здоровья (беседа) | 1 | | 1 | |
| 24 | Азбука безопасного падения (беседа). Упражнения на равновесие | 1 | | 1 | |
| 25 | Подвижные игры. Наклоны и прыжки | 1 | | 1 | |
| 26 | Соблюдение техники безопасности при самостоятельных играх (беседа). Игры с мячом | 1 | | 1 | |
| 27 | Упражнения на равновесие. Беседа о пользе утренней зарядки (беседа) | 1 | | 1 | |
| 28 | Упражнения с мячом и скакалкой | 1 | | 1 | |
| 29 | Веселая олимпиада | 1 | | 1 | |
| 30 | Акробатические упражнения | 1 | | 1 | |
| 31 | Здоровье. Ходьба и беговые упражнения | 1 | | 1 | |
| 32 | Правила правильного дыхания (беседа). Весёлая карусель. | 1 | | 1 | |
| 33 | Игры с мячом. Итоговая проверочная работа. | 1 | 1 | | |
| 34 | Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 | | 1 | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА:

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М.,2010
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2018.
3. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ:

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М.,2006
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
5. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990

6. Ловейко И.Д. Формирование осанки у школьников. - М., 1982.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. <http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html> ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей)
2. <http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html> ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей)
3. <http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html> ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей)
4. <http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html> ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей)
5. <http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html> ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей)
6. <http://www.kazedu.kz/> Комплекс упражнений по физической культуре
7. <http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm> Примерный комплекс упражнений при нарушении осанки
8. <https://konspektka.ru/fizkultura/> Учебно-методические материалы и разработки по физической культуре
9. <https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/> Видеоуроки по физкультуре и другие полезные материалы для учителя физкультуры
10. http://pculture.ru/uroki/otkritie_uroki/ Физическая культура. Сайт для учителей и преподавателей Физкультуры.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

- Проектор, ноутбук, скакалки, коврики, шведская стенка, маты, гимнастическая скамейка, обручи.
- Мячи баскетбольный, футбольный, волейбольный.
- Медицинская аптечка.
- Для работы требуется игровая площадка (в зависимости от темы). У каждого ребенка – спортивная форма, спортивная обувь.