

Приложение

к содержательному разделу

основной образовательной программы основного общего образования,  
утвержденной приказом МБОУ СОШ № 19 от «30» августа 2016 № 124

**Рабочая программа учебного курса  
«Спорт как навигатор нашего времени» для 7 класса**

Составитель: Е.Л. Власенко, учитель физической культуры

## Планируемые результаты освоения учебного курса «Спорт как навигатор нашего времени»

### Личностные результаты:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов; а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- 10) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развития опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочно и практической деятельности жизненных ситуациях,
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты:**

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- 8) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности, владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

9) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;

10) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Предметные результаты:**

**Учащийся научится:**

- рассматривать учебный курс 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;
- раскрывать базовые понятия и термины учебного курса, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- 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, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи до врачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, в условиях учебной и игровой деятельности;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта легкая атлетика, волейбол;
- осуществлять судейство по подвижным играм;
- выполнять технико-тактические действия видов спорта;
- выполнять технико-тактические действия подвижной игре «Русская лапта»;
- подбирать и анализировать материал для выполнения проектно- исследовательской деятельности;

## **Содержание учебного курса «Спорт как навигатор нашего времени»**

### **История и современное развитие физической культуры.**

Значение спорта в современном мире. История развития ГТО в СССР. Возрождение ГТО в России. Олимпийское движение в России. Выдающиеся достижения великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту.

### **Физическая культура человека.**

Здоровье и здоровый образ жизни. Профилактика вредных привычек.

Режим дня и его основное содержание. Профилактика травматизма. Выбор обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

### **Физическое совершенствование**

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

ОФП: Поднимания туловища, подтягивание, прыжок в длину с места, сгибание, разгибание рук в упоре лёжа, метание мяча в цель, прыжки в квадрате за 10 секунд и упражнения общеразвивающей направленности: комплексы О.Р.У.: с набивным мячом, с гимнастической палкой, Упражнения для развития координационных способностей, упражнения для развития быстроты и прыгучести, Упражнения для развития ловкости и внимания, упражнения для развития силы,

Лёгкая атлетика: Бег на короткие дистанции 30м. и 60м. без учёта времени и на время.

Бег на средние дистанции 1000м, 1500м. без учёта времени и на время. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мяча на дальность. Круговая эстафета.

Подвижные игры: Правила безопасности при занятиях подвижными играми. «Пионербол», «Перестрелка», «Займи своё место», «Падающая палка», «Салки с большим мячом», «Сигнал», «Выведения из равновесия», «Трофей», «Перестрелка» с двумя мячами, «Перепасуй мяч». Игры на внимание «Стог, болото, кочка», «Разведчики».

Правила безопасности при занятиях «Русской лаптой». «Русская лапта»: История развития игры «Русская лапта», правила игры, судейство с привлечением учащихся. Удар по мячу в стену и в поле. Удар по мячу с последующей ловлей.

Бросок мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Особенности передвижения во время игры. Отработка технических действий в игре. Отработка тактических действий в игре. Подготовка и проведение квалифицированных соревнований по игре «Русская лапта». Зачетное занятие по игре «Русская лапта». Учебная игра «Русская лапта».

Спортивная игра-волейбол: Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры и судейство. Сочетание различных способов перемещений в зависимости от игровой обстановки. Передача мяча сверху, приём мяча снизу в парах, у стены. Передача мяча сверху, приём мяча снизу в парах через сетку. Приём мяча снизу от сетки. Приём снизу одной рукой с последующим падением и перекатом на бедро и спину. Прямой нападающий удар из 4, 2 и 6 зон. Блокирование (одиночное, групповое). Верхняя прямая подача в зоны 1,6,5. Приём мяча снизу с подачи. Тактические действия в нападении и защите в процессе игры. Учебная игра в волейбол.

### **Проектно-исследовательская деятельность**

Формы предоставления исследовательских работ. Проект. Виды проекта. Последовательность работы над проектом.

Определение цели и темы проекта. Поиск информации. Сбор и анализ полученной информации.

Основные инструменты: интервью, опросы, наблюдения, эксперименты и т.д. Анализ информации. Формирование выводов. Подготовка к защите проекта: обоснование актуальности темы проекта, представление результатов. Формы защиты проекта: устный отчёт, отчёт с презентацией, письменный отчёт. Требование к докладу. Подготовка доклада его виды. Стендовый доклад: требования, структура, оформление. Литературный обзор как форма исследования. Рецензия и её назначение. Виды рецензии. Научная статья. Научный отчёт. Реферат. Презентация. Защита проектно-исследовательской работы.

### **Тематическое планирование**

<b>№ п\п</b>	<b>Наименование раздела, темы урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
	<b>Раздел легкая атлетика</b>	<b>бч.</b>
1.	Правила безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции 30м. и 60м. без учёта времени. Игра «Пионербол с элементами волейбола».	1
2.	Профилактика травматизма. Выбор обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Бег 30м. и 60м. на время. Игра «Пионербол с элементами волейбола».	1
3.	Бег на средние дистанции 1000м, 1500м. без учёта времени. Игра «Пионербол с элементами волейбола».	1

4.	Бег 1000м, 1500м. на время. «Пионербол с элементами волейбола».	1
5.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мяча на дальность. Игры на внимание «Стог, болото, кочка», «Разведчики».	1
6.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мяча на дальность. Игры на внимание «Стог, болото, кочка», «Разведчики».	1
<b>Раздел подвижная игра «Русская лапта»</b>		<b>9ч.</b>
7.	История развития игры «Русская лапта», правила игры, судейство игры. Правила безопасности при занятиях «Русской лаптой».	1
8.	удара по мячу в стену и в поле. Учебная игра «Русская лапта».	1
9.	удара по мячу с последующей ловлей. Учебная игра «Русская лапта».	1
10.	броска мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Учебная игра «Русская лапта».	1
11.	Особенности передвижения во время игры в «Русской лапте».	1
12.	Отработка технических действий в игре «Русская лапта».	1
13.	Отработка тактических действий в игре «Русская лапта».	1
14.	Подготовка и проведение квалифицированных соревнований по игре «Русская лапта».	1
15.	Зачетное занятие по игре «Русская лапта»	1
<b>Раздел проектно-исследовательская деятельность</b>		<b>10ч.</b>
16.	Формы предоставления исследовательских работ.	1
17.	Проект. Виды проекта. Олимпийское движение в России.	1
18.	Последовательность работы над проектом.	1
19.	Определение цели и темы проекта. Выдающиеся достижения великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту.	1
20.	Поиск информации. Сбор и анализ полученной информации.	1
21.	Основные инструменты: интервью, опросы, наблюдения, эксперименты и т.д.	1
22.	Анализ информации. Формирование выводов. Подготовка к защите проекта: обоснование актуальности темы проекта, представление результатов.	1
23.	Формы защиты проекта: устный отчёт, отчёт с презентацией, письменный отчёт.	1
24.	Реферат. Презентация.	1
25.	Защита проектно-исследовательской работы.	1

	Волейбол	10ч.
26.	Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры и судейство. Сочетание различных способов перемещений в зависимости от игровой обстановки.	1
27.	Передача мяча сверху, приём мяча снизу в парах, у стены. Приём мяча снизу от сетки. Учебная игра в волейбол.	1
28.	Передача мяча сверху, приём мяча снизу в парах через сетку. Учебная игра в волейбол.	1
29.	Прямой нападающий удар из 4и 2 зон. Учебная игра в волейбол.	1
30.	Блокирование (одиночное, групповое). Учебная игра в волейбол.	1
31.	Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1
32.	Верхняя прямая подача в зоны 1,6,5. Учебная игра в волейбол.	1
33.	Тактические действия в нападении и защите в процессе игры.	1
34.	Тактические действия в нападении и защите в процессе игры. Правила игры и судейство. Учебная игра в волейбол.	1
35.	Промежуточная аттестация. Защита проекта	1
	<b>Итого</b>	<b>35ч.</b>



