

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2 г. Суворова имени Героя Российской
Федерации А.П. Ефанова»
(МБОУ «СОШ № 2 г. Суворова им. А.П. Ефанова»)

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА

Протокол заседания методического
объединения учителей физической
культуры и ОБЖ

от 15.08.2021 № 1

Руководитель МО Галанова Е.Е.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ № 2 г. Суворова
им. А.П. Ефанова»

Т.В. Самойлова
Приказ № 413 от 03.09 2021 год



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»

Направление: спортивно-оздоровительное

Класс: 7 классы

Составитель(и): Галанова Елена Евгеньевна,
Канаева Юлия Анатольевна

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
Галанова Е.Е.

2021 год

Рабочая программа внеурочной деятельности по курсу «Общей физической подготовке»

Программа курса внеурочной деятельности по «Общей физической подготовке» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. №1897, в редакции приказа Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 г. №1644, от 31 декабря 2015г. №1577;
- основной образовательной программы основного общего образования МБОУ « СОШ №2 г. Суворова им. А.П.Ефанова», на основе авторской программы В.И. Ляха, «Физическая культура», предметной линии учебников В.И. Ляха 5-7 классы. М. Просвещение,2014.
- Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ

На изучение курса «Общей физической подготовки» в 7 классе отводится 34 ч (1 ч в неделю, 34 учебные недели)

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты.

Ученик научится:

- организовывать и проводить подвижные игры и занятия спортивной направленности;
- взаимодействовать со сверстниками в достижении общей цели;
- понимать причины успеха и неудач в различных видах деятельности;
- проводить самооценку на основе критерия успешности;
- ориентироваться в нравственном содержании и смысле поступков, как собственных, так и окружающих людей;
- доносить информацию в доступной форме, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Метапредметные результаты.

Ученик научится:

- характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющего опыта;
- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправлений;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, взаимопомощи, дружбы, толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузки и отдых, в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметные результаты.

Ученик научится:

- планировать занятия спортивной направленности в режиме дня, организовывать отдых и досуг с их использованием;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе игр и занятий спортивной направленности, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их исправления;
- организовывать и проводить со сверстниками занятия спортивной направленности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения занятий спортивной направленности.

Познавательные результаты. Ученик будет знать: историю Олимпийских игр; возрождение Олимпийских игр; как определять цель деятельности с помощью учителя; совместно давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях; отличать, верно, выполненное задание от неверного; самостоятельно выбирать нужную информацию.

Регулятивные действия. Ученик научится: принимать и сохранять поставленную задачу; планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании и контроле способов решения поставленной задачи; различать способ и результат действия; адекватно воспринимать оценку своих действий учителем и одноклассниками.

Коммуникативные действия. Ученик научится: допускать возможность существования различных точек зрения; учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству; формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению; задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия.

Физическое совершенство

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из освоенных видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного курса.

Легкая атлетика (10 часов).

1. Вводное занятие. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности.
2. История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.
3. Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

4. Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.
5. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.
6. Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. Бег: низкий старт с последующим ускорением, челночный бег “3х10м”, бег с изменением темпа. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400м; равномерный “5-ти минутный бег”. Метание малого мяча на дальность. Прыжки: в высоту с бокового разбега, в длину с 7-ми шагов разбега.

Общая физическая и специальная подготовка (гимнастика) (8 часов).

1. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Акробатика. Подвижные игры. Упражнения без предметов и с предметами.
2. Броски: большого мяча снизу из положения, стоя и сидя.
3. Прыжки: на месте и в движении, по разметкам, через препятствия.

Спортивные и подвижные игры (16 часов).

Баскетбол: броски мяча над собой, в стену; ловля, передачи мяча на месте и в движении; ведение мяча на месте, шагом, легким бегом; броски мяча в корзину. Отработка игровых приемов. Игровые правила. Игры, игры-эстафеты с баскетбольным мячом.

Футбол: отработка игровых приемов. Игровые правила. Игра в футбол.

Подвижные игры: игры – эстафеты; подвижные игры, основанные на элементах гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр; общие подвижные символические игры, общеразвивающие игры.

Формы контроля

Результативность и целесообразность работы по курсу «Общей физической подготовки» выявляется с помощью выполнения контрольных упражнений в отдельных видах спорта проводимых в течение учебного года в школе.

№ п/п	Тема занятий
1	Вводное занятие. Низкие старты. Бег 60 метров с низкого старта.
2	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега
3	История развития легкоатлетического спорта. Кроссовая подготовка.
4	Метание мяча на дальность. Метание мяча 150 г. на заданное расстояние с 4-5 бросковых шагов
5	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.
6	Инструкция по ТБ. Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте.
7	Гигиена спортсмена и закаливание. Учебная игра 4х4.
8	Передача мяча в парах в движении. Учебная игра.
9	Инструкция по ТБ. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырки назад.
10	Кувырки вперед и назад слитно.
11	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа.
12	Акробатическое соединение из изученных элементов.
13	Упражнения на перекладине. Упражнения на гибкость. Упражнения со скакалкой.
14	Опорный прыжок, через гимнастического козла согнув ноги.
15	Опорный прыжок, через гимнастического козла согнув ноги.
16	Гимнастическая полоса препятствий. Эстафеты с элементами гимнастики.
17	Инструкция по ТБ. Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча в движении.
18	Передачи мяча в движении. Броски по кольцу после ведения. Учебная игра 5х5
19	Эстафеты с элементами баскетбола.
20	Передачи мяча в движении. Броски по кольцу после ведения. Учебная игра 5х5.
21	Ведение мяча с броском по кольцу. Броски по кольцу после ловли с пассивным сопротивлением защитника.
22	Учебная игра в баскетбол. Эстафеты с элементами баскетбола.
23	Передача мяча в парах в движении. Бросок по кольцу с бокового разбега. Учебная игра 5х5.
24	Учебная игра смешанными командами.
25	Инструкция по ТБ. Волейбол. Прием мяча сверху и снизу.

26	Передачи мяча через сетку. Нижняя прямая подача с 4-6 метров.
27	Нижняя подача мяча через сетку. Передачи мяча сверху двумя руками.
28	Прямой нападающий удар. Учебная игра в волейбол.
29	Отработка игровых приемов. Игровые правила. Игра в «Футбол».
30	Прыжки в длину с места. Низкий старт и стартовый разбег.
31	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Бег 60 метров с низкого старта.
32	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.
33	Бег 1500 метров.
34	Кроссовая подготовка.