

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3 имени Василия Цветкова
муниципального образования «Город Донецк»



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ № 3 г.Донецка

Приказ от 20.08.2021 г №131 _____

Литвинова И.Н.

Рабочая программа

курса внеурочной деятельности

Название курса: «Общая физическая подготовка в физической культуре»

Уровень общего образования (класс):

Основное общее образование, 7 класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов: 69 ч в год

Педагог: Аксенова Г.И.

Программа разработана в соответствии с Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта основного общего образования, на основе примерной программы по физической культуре Матвеева (Москва «Просвещение» 2017) _____

(указать примерную программу/программы, издательство, год издания при наличии)

Учебный год 2021 -2022

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка в физической культуре» для 7 класса составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

- •Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- -Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее – ФГОС основного общего образования);
- - Приказ от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в ФГОС ООО, утв. приказом Минобрнауки РФ от 17 декабря 2010 № 1897»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20». «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.08.2017 № 09-1672;

- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ СОШ №3 г. Донецка;
- - Устав МБОУ СОШ №3 г. Донецка;
- Положение о порядке утверждения и структуре программ внеурочной деятельности педагогических работников МБОУ СОШ №3 г. Донецка;

- Календарный учебный график МБОУ СОШ №3 г. Донецка
- - Учебный план МБОУ СОШ №3 г. Донецка на 2021 - 2022 учебный год.

Внеурочная деятельность является неотъемлемой частью основной общеобразовательной программы, целью которой является достижение результатов, соответствующих программам основного образования, за счёт расширения информационной, предметной и культурной среды

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- У.- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- У.- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

У.- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

У.- охрана и укрепление физического и психического здоровья школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. Формирование:

У. представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

У.- навыков конструктивного общения;

У.- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

У.- пропаганда здорового образа жизни;

У.- формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;

У.- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:

а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),

б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

2. Обучение:

У.- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

У.- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

У.- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации).

Актуальность и перспективность курса

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который обучающиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Рабочая программа рассчитана на 2 час в неделю, 69 часов в год. В 2021 – 2022 учебном году программа скорректирована согласно производственному календарю на 69 часов

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий - теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций - и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Планируемые результаты курса внеурочной деятельности

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- 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.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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 игры с разной целевой направленностью
- 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;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- 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.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Группа ОФП

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	Во время занятий
2.	Легкая атлетика	14
3.	Волейбол	22
4.	баскетбол	21
5	Гимнастика с элементами акробатики	12
	Всего	69

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Дата			
				7		7	
				план	факт	план	факт
1 2	Вводный инструктаж. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Легкая атлетика. .	2	Высокий и низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Бег 300-500м. Специальные беговые упражнения. Эстафета 4*50м. Игра «Русская лапта» Овладение техникой бега. Техника высокого старта. Командные виды спорта. Правила соревнований	06.09 07.09			
3 4	Легкая атлетика. Техника выполнения бега с ускорением. Техника прыжка в длину с места.	2	Бег 500-800м. Строевые упражнения. Бег по дистанции с ускорением. Финиширование. Эстафетный бег 4*100м. Прыжок в длину с места. Основы обучения двигательным действиям.	13.09 14.09			
5 6	Легкая атлетика. Техника бега на средние дистанции. Подтягивание.	2	Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 6 мин. Составление плана и подбор подводящих упражнений. Подтягивание из виса на высокой, низкой перекладине.	20.09 21.09			

7 8	Волейбол. Техника Безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	2	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Составление плана и подбор подводящих упражнений. Челночный бег 4*9м. прямая подача. Подвижные игры.	27.09 28.09			
9 10	Волейбол. Техника стойка и перемещений игрока.	2	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием и передача мяча	04.10 05.10			
			снизу двумя руками через сетку. Подвижные игры с элементами волейбола.				

11 12	Волейбол. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу.	2	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием и передача мяча снизу двумя руками через сетку. Подвижные игры с элементами волейбола.	11.10 12.10			
13 14	Волейбол. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием и передача мяча снизу двумя руками через сетку. Подвижные игры с элементами волейбола.	18.10 19.10			
15 16	Волейбол. Техника нижней Прямо подачи.	2	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра	25.10 26.10			
17 18	Волейбол. Техника передач мяча сверху	2	Спец. беговые упражнения, ОРУ на месте. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Боковая подача.	08.11 09.11			

19 20	Техника нижней прямой, боковой подачи.	2	Спец. беговые упражнения, ОРУ на месте. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Боковая подача.	15.11 16.11			
21 22	Волейбол. Нижняя прямая, боковая подача.	2	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	22.11 23.11			
23 24	Волейбол. Передачи мяча сверху.	2	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	29.11 30.11			
25 26	Волейбол. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	06.12 07.12			
27 28	Волейбол. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	13.12 14.12			

29 30	Баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	2	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест.	20.12 21.12			
31 32	Баскетбол. Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки	2	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест.	27.12 28.12			
33 34	Баскетбол. Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой	2	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест.	10.01 11.01			
35 36	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча.	2	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	17.01 18.01			

37 38	Баскетбол. Передачи мяча. Игра в Баскетбол 2*2.	2	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом.	24.01 25.01			
39 40	Баскетбол. Совершенствовать Передачи мяча. Игра в Баскетбол 2*2.	2	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом.	31.01 01.02			
41 42	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3*3	2	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест.	07.02 08.02			
43 44	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3*3	2	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	14.02 15.02			

45 46	Баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком. Игра в мини - баскетбол.	2	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	21.02 22.02			
48 48	Баскетбол. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами.	2	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом.	28.02 01.03			
49 50	Баскетбол. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Игра в мини - баскетбол.	2	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	07.03 14.03			
51 52	Баскетбол. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.	2	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом	15.03 21.03			

53 54	Гимнастика с Элементами акробатики Правила безопасности на уроках гимнастики.	2	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Эстафеты с гимнастическими элементами. Техника выполнения переката в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	22.03 04.04			
55 56	Гимнастика с элементами акробатики	2	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д); Упражнения в равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); т из положения стоя с помощью (д).	05.04 11.04			
57 58	Гимнастика с Элементами акробатики Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).	2	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок: девушки-прыжок ноги врозь, юноши- прыжок «согнув ноги»	12.04 18.04			
59 60	Гимнастика с элементами акробатики Преодоление гимнастической полосы препятствий.	2	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок: девушки-прыжок ноги врозь, юноши- прыжок «согнув ноги»	19.04 25.04			

61 62	Легкая атлетика. Ускорения 300-500 метров. Эстафета.	2	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.. Специальные беговые упражнения. Бег 250 м на результат. Бег по виражу	26.04 03.05			
63 64 65	Легкая атлетика Поднимание туловища. Челночный бег.	3	Равномерный бег по стадиону. Поднимание и опускание туловища в положении лежа с согнутыми ногами. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 4*9 метров. Игра «Русская лапта»	10.05 16.05 17.05			
66 67 68 69	Легкая атлетика. Беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание Спец. О.Р.У.,	4	Равномерный бег по стадиону	23.05 24.05 30.05 31.05			

Место проведения:

Спортивная площадка;
Класс (для теоретических занятий);
Спортивный зал.

Инвентарь:

Волейбольные мячи;
Баскетбольные мячи;
Скакалки;
Теннисные мячи;
Малые мячи;
Гимнастическая стенка;
Гимнастические скамейки;
Сетка волейбольная;
Щиты с кольцами;
Секундомер;
Маты.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. А.П. Матвеев. Физическая культура. 6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2017г. «Просвещение».
2. А.П. Матвеев. Физическая культура. 7-й классы: учебник для общеобразовательных учреждений. Учебник написан в соответствии с Примерной программой "Физическая культура" с соблюдением требований, заложенных в стандартах второго поколения, и программой А. П. Матвеева "Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни". 2017год Москва « Просвещение».
3. Рабочая программа «Физическая культура 5 - 9 классы» Автор: Матвеев А.П.М. “Просвещение”,2017;

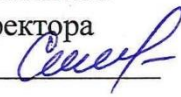
4. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010).

СОГЛАСОВАННО
Протокол заседания
методического совета
МБОУ СОШ №3 г.Донецка
от 19.08.2021 года № 1

Председатель методического
совета Спирина Н.А. 

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

Спирина Н.А. 

19.08.2021 года

