

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Кунарская средняя общеобразовательная школа



Утверждено:

Директор МАОУ Кунарская СОШ
Е.А. Асочакова

«30» августа 2023г.

Согласовано:

Зам. директора по ВР

М.А. Пантелеева
«30» августа 2023г.

Рассмотрено:

на заседании ШМ

Протокол № 1

от «29» августа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Уровень образования, класс: основное общее, 7

Количество часов: 34

Учитель, категория: Москвин Виталий Викторович, ВКК

Срок реализации: 2023- 2024

с. Кунарское 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по ОФП для обучающихся 7-9 класса, модифицирована на основе «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и кандидата педагогических наук А.А. Зданевича.

Планирование составлено на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», Лях В.И. и др., М., «Просвещение», (2014 г.)

Учебник Физическая культура для учащихся 5-7 классов, Виленский М. Я., М., «Просвещение», 2012г.

Дополнительная литература Уроки физической культуры в школе, Феникс, Ростов-на-Дону, 2005г.

Занятие ОФП в 7 классе направлено на совершенствование конкретных двигательных действий, развитие двигательных способностей, формирование умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Ключевыми становятся такие разделы программного материала, как «спортивные игры», «гимнастика с элементами акробатики», «легкая атлетика», «кроссовая подготовка».

Время, отведенное на обучение, составляет 34 часа в год, 1 час в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, ОРУ),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов, домашнее задание).

В целях улучшения реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, чем будет осуществляться индивидуальный подход к каждому ученику.

Цель программы – идентификация личности посредством овладения основами физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Задачи –

- формирование знаний об основах физкультурной деятельности,
- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности,
- расширение и развитие двигательного опыта, овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью,
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,
- расширение функциональных возможностей основных жизненно важных систем организма.

Должны знать:

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- основы правильного питания;
- правила спортивных игр;
- правила организации соревнований;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

Должны уметь:

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- группироваться;
- использовать различные тактические действия;

- владеть техникой игры перемещений во время игры;
- использовать страховку и самостраховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

Ожидаемые результаты:

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)

Содержание учебного материала занятий ОФП в 7 классе

Основы знаний: Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Правила проведения соревнований.

Баскетбол: стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной и двумя с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра.

Волейбол: стойка игрока, верхняя, средняя, нижняя, передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.

Легкая атлетика: бег 60, 300, 100, 1500 м; низкий старт и стартовый разгон; преодоление низких барьеров; прыжки в высоту и длину с разбега, тройной прыжок с места; метание мяча в цель и на дальность с разбега, передача эстафеты; специальные беговые упражнения.

Гимнастика: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Силовые упражнения.

Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Девочки – опорный прыжок согнув ноги, ноги врозь; висы и упоры, размахивание в висе, подъем переворот; акробатика: перекаты назад, стойка на лопатках, повороты в сторону, два кувырка вперед, прыжок вверх прогнувшись, равновесие (бревно) – наскок в упор стойка на левом колене; полушпагат, танцевальные шаги.

Мальчики – опорный прыжок согнув ноги; висы и упоры – прыжок в вис углом, вис стоя, оборот назад в упор, подъем разгибом, подъем переворотом: брусья – сед ноги врозь, соскок махом назад. Акробатика - переворот боком; кувырок вперед и назад, стойка на голове и на руках силой.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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; ракетки; обручи.

Методическое обеспечение образовательной программы.

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).

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Распределение учебного времени на различные виды программного материала.

№	Вид программного материала	7 кл.
1	Основы знаний	в процессе урока
2	Способы двигательной деятельности	в процессе урока
3	Гимнастика с элементами акробатики	4
4	Лёгкая атлетика	6
5	Футбол	8
6	Волейбол	8
7	Баскетбол	8
	ИТОГО:	34

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ЧЕТВЕРТЯМ

№	Разделы программы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Гимнастика с элементами акробатики			4	
2	Лёгкая атлетика	3			3
3	Футбол	4			4
4	Баскетбол	1	7		
5	Волейбол			8	
	ИТОГО:	8	7	12	7

Используемая литература:

Авторы:

А.П. Матвеев. Физическая культура. 6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура(М.2014г.) «Просвещение».

А.П. Матвеев. Физическая культура.8-9-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". 2011год Москва « Просвещение».

Рабочая программа «Физическая культура 5 – 9 классы» Автор:Матвеев А.П.

М. “Просвещение”,(2014;)

Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение,(2014);

Календарно-тематическое планирование 7класс

Наименование раздела программы	Кол-во часов	Тема занятия	Дата проведения	Примечание
Лёгкая атлетика (3ч.)	1	ТБ на занятиях. Методика и содержание занятий Понятие о физической культуре.		
	2	ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 300 м , совершенствование прыжка в длину.		
	3	ОРУ. СБУ Совершенствование метания м/м, бег 3х10м. ОРУ. СБУ Метание м/м , кроссовая подготовка.		
Футбол (4ч.)	4	ОРУ. Элементы спортивной игры (удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема)		
	5	Подтягивание. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, кругу)		
	6	Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек).Передача мяча.		
	7	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек).Техника удара с разбега.		
Баскетбол (8ч.)	8	ТБ на занятиях. Баскетбол. Элементы спортивных игр (стойки, передвижения).		
	9	ОРУ. Стр. упр. Элементы спортивных игр (остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой).		
	10	ОРУ. Элементы спортивной игры (бросок мяча одной и двумя с места и в движении) Прыжки через скакалку.		
	11	ОРУ. Элементы спортивной игры (индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия), метание набивного мяча		
	12	ОРУ. Элементы спортивной игры. Двусторонняя игра		
	13	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол..3*3,		
	14	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол		
	15	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.		

Волейбол (8ч.)	16	Волейбол. ОРУ. Элементы спортивной игры (стойка игрока- верхняя, средняя, нижняя). Подтягивание.		
	17	ОРУ. Элементы спортивной игры (передвижения игрока).		
	18	ОРУ. Элементы спортивной игры (верхняя передача мяча; нижняя подача).		
	19	ОРУ. Элементы спортивной игры (прием снизу). Приседание.		
	20	ОРУ. Элементы спортивной игры (Прямой нападающий удар)		
	21	ОРУ. Элементы спортивной игры (Одиночное блокирование).		
	22	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.		
	23	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.		
Гимнастика с элементами акробатики (4ч.)	24	ТБ на занятиях. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.		
	25	ОРУ. Совершенствование строевых упражнений, силовая подготовка.		
	26	ОРУ. Упражнения на акробатике. Пресс. Разучивание опорных прыжков (согнув ноги – мальчики, врозь - девочки)		
	27	ОРУ. Вис на согнутых руках. Разучивание упражнений в равновесии, упражнения на брусках.		
Лёгкая атлетика (3ч.)	28	ТБ на занятиях. Методика и содержание занятий Понятие о физической культуре.		
	29	ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 60 м , бег на выносливость.		
	30	ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 300 м , совершенствование прыжка в д/м.		Упл.
Футбол (4ч.)	31	Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Сгибание ,разгибание рук.		
	32	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Отбор мяча. Выбивания. Перехват		Упл.
	33	ОРУ. Элементы спортивной игры (остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой)		
	34	ОРУ. Элементы спортивной игры (ведение мяча носком и наружной стороной стопы) Элементы спортивной игры (ловля и отбивание мяча вратарем)		Упл.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 29506604513842569967847282462287250401048067672

Владелец Асочакова Елена Александровна

Действителен с 10.03.2023 по 09.03.2024