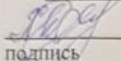



муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №3 города Каменск-Шахтинский

СОГЛАСОВАНО
протокол заседания
методической кафедры
Гуманитарного,
художественно - эстетического и
оздоровительного
цикла

МБОУ СОШ № 3
от 09.02.2022г. № 4


подпись секретарь МО Храмченкова Ю. Г

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР


подпись Н.А. Яценко

09.02.2022г. №41

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ №3 _____

Приказ от 09.02.2022г. №41

Подпись руководителя _____

Печать





И.А. Золотова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Общая физическая подготовка 7 класс

количество часов: 72

Учитель: Чернобровкин Евгений Борисович

2022-2023 учебный год

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В результате освоения программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «ОФП»

выпускник получит возможность научиться (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 посильную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Выпускник научится (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;
- представлять спортивные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

Выпускник получит возможность научиться:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате освоения программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «ОФП»

выпускник получит возможность узнать:

- о значении лёгкой атлетики, волейбола, гимнастики и баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма;
- названия разучиваемых технических приёмов спортивных игр и основы правильной техники;
- названия разучиваемых легкоатлетических и гимнастических упражнений;

- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- жесты судьи;

выпускник должен знать:

- правила игр, основные приемы техники игры и упражнений в изучаемых видах спорта;
- простейшие индивидуальные, групповые и командные тактические действия;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основные правила судейства в изучаемых спортивных играх;
- основное содержание правил соревнований в изучаемых видах спорта;

выпускник должен уметь:

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- соблюдать на практике правила игр, действовать в соответствии с требованиями судейства в различных видах спорта;
- соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры и упражнений;
- осуществлять рефлексию в ходе и по окончании игровой деятельности;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- выполнять контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие, а также:

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

№	Содержание	Кол-во часов
	Легкая атлетика	8
1	Спринтерский бег.	2
2	Бег на средние и длинные дистанции.	2
3	Прыжки (в длину, высоту, на скакалке)	2
4	Метание мяча (на дальность, на заданное расстояние)	2
	Баскетбол	10
1	Основы техники и тактики. Передвижения, повороты, остановки.	1
2	Ведение и передачи мяча.	2
3	Броски. Штрафной бросок.	2
4	Техника нападения. Обманные движения.	2
5	Взаимодействие игроков с заслонами.	2
6	Соревнования.	1
	Волейбол	12
1	Основы техники и тактики. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1
2	Техника владения мячом. Приём и передачи мяча.	2
3	Подачи мяча. Переходы.	2
4	Техника атаки. Техника прямого нападающего удара.	2
5	Техника защиты. Блокирование.	2
6	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	2
7	Соревнования	1
	Гимнастика	5
1	Акробатические упражнения	2
2	Упражнения на брусьях и перекладине	3
	ИТОГО:	35

Основное содержание программы

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 7 класса. Рассчитана программа на 35 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей: учащиеся 7 класса с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Формы занятий: в форме урока, урок - соревнования.

Основы знаний о физической культуре

Знакомство с программой занятий. Основы знаний о спортивных играх: понятия правил игры, выработка правил игры. Основы знаний о легкоатлетических и гимнастических упражнениях. Инструктаж по технике безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. История развития изучаемых видов спорта и первых соревнований.

Соревновательная деятельность

Товарищеские игры (соревнования) осуществляются на внутри школьном уровне.

Физическое совершенствование

Спортивные игры

Содержат перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. Используемая методика проведения подводящих игр и эстафет, позволяет успешно воздействовать на различные системы организма, развивать ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Баскетбол

На овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек.

- стойки игрока; перемещения; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.

На освоение ловли и передач мяча.

- ловля и передача двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

На освоение техники ведения мяча.

- ведение в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости; правой, левой рукой.

На овладение техникой бросков мяча.

- броски одной и двумя с места и в движении (после ведения, ловли) .

На освоение индивидуальной техники защиты.

- вырывание, выбивание мяча.

На освоение тактики игры.

- тактика свободного нападения; позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игрока; нападение быстрым прорывом (1:0); взаимодействие двух игроков «Отдай мяча и выйди».

На овладение и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам мини-баскетбола», игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3.

Основные виды деятельности:

Соблюдают правила т/б. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.

Повторяют правила т/б при проведении баскетбола; выполняют комплекс ОРУ у с мячом; изучают технику передвижения в защитной стойке: повороты и остановки; знакомятся с терминологией игры.

Изучают технику передвижения в защитной стойке: повороты и остановки.

Осваивают основные приёмы игры в баскетбол.

Изучают технику ловли и передачи мяча различными способами; проведение специальных упражнений.

Выполняют специальные упражнения для закрепления и совершенствования основных приёмы игры в баскетбол, в мини-баскетбол.

Осваивают основные приёмы игры в баскетбол.

Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.

Совершенствуют и корректируют технику выполнения ловли, передачи и ведения различными способами

Решают задачи игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Выполняют правила игры. Осуществляют судейство.

Волейбол.

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.

- стойки игрока, перемещения в стойке.

На освоение техники приёма и передач мяча.

- передачи сверху двумя на месте и после перемещения вперёд; передачи мяча над собой; то же через сетку.

На освоение техники нижней прямой подачи.

- нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-5 м. от сетки.

На освоение техники прямого нападающего удара.

- прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Ориентирование в пространстве.

- жонглирование, упр. на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме.

Основные виды деятельности:

Соблюдают правила т/б. Овладевают основными приёмами игры в волейбол.

Повторяют правила т/б при проведении волейбола; изучают технику передвижения в

защитной стойке: повороты и остановки; знакомятся с терминологией игры в волейбол.

Изучают технику передвижения в защитной стойке: повороты и остановки.

Осваивают основные приемы игры в волейбол.

Изучают технику передачи мяча различными способами; проведение специальных упражнений.

Выполняют специальные упражнения для закрепления и совершенствования основных приемов игры в волейбол. Выполняют контрольные тесты.

Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.

Совершенствуют и корректируют технику выполнения передачи и подачи.

Решают задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Выполняют правила игры. Осуществляют судейство.

Лёгкая атлетика.

На овладение техникой спринтерского бега:

- бег с ускорениями: 3х20м, 3х30м, 2х50м, 2х60;
- встречные и линейные эстафеты;
- челночный бег 3х10м;
- эстафетный бег.

На овладение техникой бега на средние и длинные дистанции:

- бег на 300м – 500м;
- кроссовый бег до 15 мин.

На овладение техникой прыжков:

- прыжок в длину способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- прыжки на скакалке.

На овладение техникой метания мяча:

- метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние;
- метание набивного мяча из различных положений.

Основные виды деятельности:

Соблюдают правила т/б. Овладевают основами техники спринтерского бега, бега на средние и длинные дистанции. Повторяют правила т/б при проведении беговых упражнений; изучают технику низкого старта.

Изучают технику прыжков в высоту и длину. Описывают технику изучаемых видов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

Изучают технику метания мяча. Описывают технику изучаемых видов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

Выполняют специальные упражнения для закрепления и совершенствования данных видов лёгкой атлетики. Выполняют контрольные тесты.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники изучаемых видов лёгкой атлетики.

Совершенствуют и корректируют технику выполнения прыжковых и метательных упражнений.

Гимнастика.

На овладение техникой акробатических упражнений:

- группировка, кувырки вперёд, назад; стойка на лопатках, стойка на руках и голове.

На овладение техникой упражнений на брусьях и перекладине:

- подтягивание из виса, упоры, отжимания на параллельных брусьях, подъём переворотом, размахивания.

На развитие физических качеств:

- сгибания и разгибания рук, поднимание туловища из положения лёжа на спине, прыжки на скакалке, приседания с отягощением.

Основные виды деятельности:

Соблюдают правила т/б. Овладевают основами техники акробатических упражнений и упражнений в висах и упорах. Повторяют правила т/б при проведении акробатических упражнений и упражнений на перекладине и брусьях.

Изучают технику акробатических упражнений и упражнений в висах и упорах.

Описывают технику изучаемых упражнений, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

Выполняют специальные упражнения для закрепления и совершенствования изучаемых упражнений. Выполняют контрольные тесты.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники изучаемых упражнений.

Совершенствуют и корректируют технику выполнения гимнастических упражнений.

Календарно-тематическое планирование

№	Содержание	Кол-во часов	Дата
	Легкая атлетика	8	
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Спринтерский бег с ускорениями: 3х20м, 3х30м, 2х50м, 2х60. Встречная эстафета.	1	
2	Спринтерский бег с низкого старт а. Челночный бег 3х10м. Эстафетный бег. ОФП.	1	
3	Бег на средние дистанции 300м – 500м. Спортивные и подвижные игры. ОФП.	1	
4	Кроссовый бег в чередовании с ходьбой до 10 мин. Спортивные и подвижные игры. ОФП.	1	
5	Кроссовый бег до 15 мин. Спортивные и подвижные игры. ОФП.	1	
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность. ОФП.	1	
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность. ОФП.	1	
8	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание набивного мяча из различных положений. ОФП.	1	
	Баскетбол	10	
9	Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	1	
10	Ведение мяча с изменением высоты отскока, скорости и направления движения. Передачи мяча разными способами на месте.	1	
11	Ведение мяча с изменением высоты отскока, скорости и направления движения. Передачи мяча разными способами в движении.	1	
12	Броски мяча двумя руками, одной от плеча с места. Бросок мяча двумя руками от головы в прыжке.	1	
13	Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	1	
14	Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока.	1	
15	Вырывание, выбивание мяча. Обманные движения.	1	
16	Групповые действия. Позиционное нападение через заслон.	1	
17	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2).	1	

18	Соревнования	1	
	Волейбол	12	
19	Основы техники и тактики. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Сочетание способов передвижений.	1	
20	Передачи сверху и снизу двумя руками на месте. Приём мяча снизу после подачи.	1	
21	Передачи после перемещения вперёд. Приём мяча сверху после подачи.	1	
22	Нижняя прямая подача в парах через сетку. Переходы.	1	
23	Верхняя подача мяча у стены и через сетку. Переходы.	1	
24	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёру.	1	
25	Техника атаки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёру.	1	
26	Техника защиты. Одинарный блок. Учебная игра.	1	
27	Техника защиты. Двойной блок. Учебная игра.	1	
28	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	
29	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.		
30	Соревнования	1	
	Гимнастика	5	
31	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Акробатические упражнения. ОФП.	1	
32	Акробатические упражнения. ОФП.	1	
33	Висы и упоры. Подтягивание из вися, отжимания на параллельных брусьях, подъём переворотом, размахивания. ОФП.	1	
34	Висы и упоры. Подтягивание из вися, отжимания на параллельных брусьях, подъём переворотом, размахивания. ОФП.	1	
35	Гимнастическая полоса препятствий. ОФП.	1	
	ИТОГО:	35	

