

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Большекуналейская средняя общеобразовательная школа имени Гуслякова Г.И.»

Рассмотрено на заседании МО. Руководитель <u>Михайлова И.В.</u> Протокол №__1 от «29» августа 2025г	Согласовано: Заместитель директора по УВР <u>Болонева А.П.</u> «29» августа 2025г.	Утверждаю: Директор <u>Ивлева А.М.</u> Приказ № <u>402</u> от «29» августа 2025г
---	---	---

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности**

«Основы физической подготовки»
(для 5,7,9 классов образовательной организации)

Разработана: Назаровой Е. А.
учителем Физической культуры

2025 г

Пояснительная записка.

Рабочая программа по внеурочной деятельности для 7 классов основного среднего общего образования составлена на основе: ФГОС НОО ООО СОО (Приказ Минобрнауки от 17.12.2010г. №1897);

Для реализации данной рабочей программы используется учебно-методический комплекс «Физическая культура». 6-7 класс А.П. Матвеев. Программа «Общая физическая подготовка» по предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с положениями Закона об образовании, в части духовно – нравственного развития и воспитании учащихся, требования стандарта второго поколения, примерной программой основного среднего общего образования и основными положениями Концепция содержания образования школьников в области физической культуры А.П.Матвеев, 2011г. При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. По уровню усвоения программа является – общекультурной.

Рабочая программа рассчитана на 35 часов в год (1 часа в неделю)

Класс	Количество часов С учетом праздничных дней	Количество часов в неделю
7Г	35	1

Раздел 1

Пояснительная записка

Планируемые результаты освоения занятий внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»

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 бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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;
- 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.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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 занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- 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;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Раздел 2

Содержание занятий внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»

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.

Футбол: удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; 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.

Плавание: совершенствование техники всех способов плавания кроль на спине, на груди, брасс, стартовый прыжок, проныривание; тренировочные упражнения в комплексном плавании, подвижные игры, элементы водного поло и прыжков в воду, ныряния. Правила техники безопасности в бассейне, а также название упражнений и основные признаки техники плавания.

Специальная физическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Раздел 3
Календарно-тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего часов	Из них	
			Теоретические знания	Практические занятия
	Класс 7г			
1.	Основы знаний	1	1	
2.	Баскетбол	6		6
3.	Футбол	7		7
4.	Волейбол	6		6
5.	Легкая атлетика	6		6
6.	Плавание	6		6
7.	Специальная физическая подготовка	3		3
	Итого:	35		

Календарно-тематическое планирование 7г класс

№	Тема	Дата	Количество часов
	Основы знаний		1
1.	Инструктаж по Т.Б и П.П на занятиях. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на организм.	05.09.19	1
	Легкая атлетика		6
2.	Низкий старт. Бег на короткие дистанции – техника бега. Эстафетный бег 4х60м.	12.09.19	1
3.	Бег на средние дистанции 300-500м. Линейные эстафеты.	19.09.19	1
4.	Техника метания мяча на дальность-совершенствование. Встречные эстафеты.	26.09.19	1
5.	Прыжок в длину с разбега. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	03.10.19	1
6.	Челночный бег 3х10м, 6х10м. Развитие выносливости, бег 800м.	10.10.19	1
7.	Круговая тренировка. Соревнования в парах.	17.10.19	1
	Плавание		6
8.	Скольжение на спине, на груди. Прыжки в воду, проныривание.	24.10.19	1
9.	Кроль на спине, поворот «маятник». Игра водное поло.	07.11.19	1
10.	Кроль на груди. Стартовый прыжок. Игра «Гонка лодок».	14.11.19	1
11.	Техника плавания брасс. Эстафетное плавание «кроль» 4х25м.	21.11.19	1
12.	Плавание брассом на спине. Эстафетное плавание «брасс» 4х25м.	28.11.19	1
13.	Комплексное плавание 4х50м. Соревнования по плаванию.	05.12.19	1

	Волейбол		6
14.	Стойки и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху на месте, над собой. Учебная игра волейбол.	12.12.19	1
15.	Передачи мяча сверху после перемещения. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра волейбол.	19.12.19	1
16.	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра волейбол.	26.12.19	1
17.	Прием мяча двумя руками снизу с подачи. Передача из 1,6,5 в зону 3. Учебная игра волейбол.	16.01.20	1
18.	Нападающий удар. Групповое блокирование Учебно-тренировочная игра.	23.01.19	1
19.	Учебно-тренировочная игра с заданиями. Игра волейбол – соревнования.	30.01.20	1
	СФП		3
20.	ОРУ с гантелями. Подъем туловища, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	06.02.20	1
21.	ОРУ на гимнастической скамейке. Подтягивание в висе; прыжки через скакалку.	13.02.20	1
22.	Упражнения в парах с палкой, с мячами. Мониторинг физической подготовки.	20.02.20	1
	Баскетбол		6
23.	Техника передвижения, ведения, передач, бросков. Ловля и передача мяча в парах, на месте.	05.03.20	1
24.	Ведение мяча с разной высотой отскока. Остановки двумя шагами и прыжком. Игра мини – баскетбол.	12.03.20	1
25.	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола.	19.03.20	1
26.	Бросок мяча после ведения два шага; штрафной бросок. Игра мини – баскетбол.	02.04.20	1
27.	Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения мяча.	09.04.20	1
28.	Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра мини – баскетбол.	16.04.20	1
	Футбол		7
29.	Ведение и обводка. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Правила игры футбол.	16.04.20	1
30.	Игра вратаря. Командно – тактические действия в защите. Игра мини – футбол.	23.04.20	1
31.	Удары по мячу внутренней и внешней стороны стопы. Тренировочная игра.	30.04.20	1
32.	Вбрасывание мяча. Игра вратаря. Двусторонняя игра футбол.	07.05.20	1
33.	Командно – тактические действия в нападении. Учебная игра.	14.05.20	1
34.	Совершенствование техники ударов по мячу. Тренировочная игра.	21.05.20	1
35.	Соревнования. Игра футбол по правилам.	28.05.20	1

Раздел 4

Система оценивания результатов

Соревнования по видам спорта, офп.

Раздел 5

Учебно - методическое обеспечение

1. Литература, используемая учителем:

1. А.П. Матвеев. Физическая культура. 6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2011г. «Просвещение».
2. 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».
3. Рабочая программа «Физическая культура 5 - 9 классы» Автор: Матвеев А.П.М. "Просвещение",2012;
4. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2008г.;
5. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2000г.
7. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 2010г.
8. Зимкин, Н. В. Двигательный навык / Н. В. Зимкин. - В кн.: Физиология человека. 4-е издание. - М.: 1975г.

2. Литература, рекомендуемая для учащихся.

1. А.П. Матвеев. Физическая культура. 6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2011г. «Просвещение».
2. Родиченко В. С. «Твой олимпийский учебник» Учебное пособие. – М.: «Физкультура и спорт»2009, 2011

3. Медиаресурсы

1. <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
2. <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.
3. <http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, физической культуре, упражнениям, здоровому образу жизни.