

РАССМОТРЕНО

Руководитель
методического
объединения

Лукоянова О.В.
Протокол №1 от «14»
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по учебной части

Платонова Г.С.
«14» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
«Байрашевская ООШ»

Котдусова Г.Ю.
Приказ 33 от
«14» августа 2024 г.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 00885CDF444F79C80D2D57428303A00130
Владелец: КОТДУСОВА ГУЛЬНАЗ ЮНУСОВНА
Действителен с 24.06.2024 до 17.09.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного курса по предмету «Физическая культура»
«Общая физическая подготовка»
для 7 класса**

2024

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 повышенной 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.		1
	Легкая атлетика		6
2.	Низкий старт. Бег на короткие дистанции – техника бега. Эстафетный бег 4х60м.		1
3.	Бег на средние дистанции 300-500м. Линейные эстафеты.		1
4.	Техника метания мяча на дальность-совершенствование. Встречные эстафеты.		1
5.	Прыжок в длину с разбега. Совершенствование передачи эстафетной палочки.		1
6.	Челночный бег 3х10м, 6х10м. Развитие выносливости, бег 800м.		1
7.	Круговая тренировка. Соревнования в парах.		1
	Плавание		6
8.	Скольжение на спине, на груди. Прыжки в воду, проныривание.		1
9.	Кроль на спине, поворот «маятник». Игра водное поло.		1
10.	Кроль на груди. Стартовый прыжок. Игра «Гонка лодок».		1
11.	Техника плавания брасс. Эстафетное плавание «кроль» 4х25м.		1
12.	Плавание брассом на спине. Эстафетное плавание «брасс» 4х25м.		1
13.	Комплексное плавание 4х50м. Соревнования по плаванию.		1

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

Лист согласования к документу № 86 от 13.09.2024
Инициатор согласования: Котдусова Г.Ю. Директор
Согласование инициировано: 16.09.2024 09:04

Лист согласования		Тип согласования: последовательное		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Котдусова Г.Ю.		 Подписано 16.09.2024 - 09:05	-