

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарская область  
средняя общеобразовательная школа с. Пестравка  
муниципального района Пестравский Самарской области

РАССМОТРЕНО	ПРОВЕРЕНО	РАССМОТРЕНО
Директор:  Казачкова И.А.	Заместитель директора по УР  Толчева И.И. 30.08.2021 г.	на заседании М Протокол № 1 с Председатель М  30.08.2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

7 КЛАССА

Общая физическая под  
спортивно-оздоровительная  
(НАПРАВЛЕНИЕ)

на 2021-2022 учебный год

Рабочая программа по физической культуре внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» 7 класс составлена на основе авторской программой 5-9 класс по физической культуре (В. И. Лях, М.Я.Виленского - М.: Просвещение, 2019г.)

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом, утвержден приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010г. № 1897, с изменениями и дополнениями от 29.12.2014 № 1644, 31.12.2015 № 1577 утвержден приказом Минобрнауки РФ от 17.05.2012г. № 413, ред. от 29.06.2017г.

Данная рабочая программа реализуется по учебнику для 5 -9 классов М.Я. Виленского, В. И. Лях - (М.: Просвещение, 2019г.)

### **Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностные** результаты могут проявляться в разных областях культуры.

#### ***В области познавательной культуры учащиеся научатся:***

- владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владеть знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

#### ***В области нравственной культуры учащиеся научатся:***

- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владеть умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### ***В области эстетической культуры учащиеся научатся:***

- держать красивую (правильную) осанку, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- культуре движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

### ***В области физической культуры учащиеся научатся:***

- навыкам выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

### ***Учащиеся получают возможность научиться:***

- *развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;*
- *воспитывать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;*
- *понимать установки на безопасный здоровый образ жизни. Нравственных норм, принятых в обществе.*

### **Метапредметные**

*Регулятивные УДД*

### ***Учащиеся научатся:***

- *понимать физическую культуру как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;*
- *воспринимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;*
- *понимать физическую культуру как средства организации здорового образа жизни.*
- *бережному отношению к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;*
- *уважительному отношению к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.*

### ***Учащиеся получают возможность научиться***

- *ответственному отношению к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.*
- *восприятию красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;*

- *пониманию культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью.*

*Познавательные УДД*

#### **Учащиеся научатся:**

- восприятию спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, способов общения и взаимодействия.
- способам наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
- соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом;
- устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений;
- выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

#### **Учащиеся получают возможность научиться**

- *владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного предмета;*
- *осваивать базовые предметные и межпредметные понятия, отражающие существенные связи и отношения между объектами и процессами;*
- *владеть приёмами осмысленного выполнения физических упражнений;*
- *пользоваться компьютерными технологиями как инструментом для выполнения заданий теоретических сведений (знания о физической культуре).*

*Коммуникативные УДД*

#### **Учащиеся научатся:**

- с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения;
- эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации;
- добывать недостающую информацию с помощью вопросов;
- слушать и слышать друг друга, работать в группе, команде.

#### **Учащиеся получают возможность научиться:**

*▢видеть ошибку и исправлять ее по указанию учителя, сохранять заданную цель;*  
*▢проявлять лидерские качества во время урока, в спортивных и подвижных играх, в соревновательной деятельности.*

#### **Содержание программы**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «общая физическая подготовка» для обучающихся 7-х классов, предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа

жизни; второй - практический, позволяющий закрепить учебный материал по предмету физическая культура и подготовить обучающихся к соревновательной деятельности и сдаче нормативов ГТО.

Количество часов в рабочей программе указывается с учётом федеральных и региональных праздников.

**Режим занятий: 1 час в неделю**

**Всего - 34 часа**

**Тематическое планирование**

№п/п	Содержание разделов, тем	Всего часов	Форма организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности
	<b><u>Спортивно-оздоровительная деятельность</u></b>	34		Индивидуализация занятий с учётом особенностей, физического развития и физической подготовленности
	<b><i>Легкая атлетика.</i></b> Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30м 60м). Прыжки: в длину с места; в высоту. Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега; броски набивного мяча (1 кг). «Челночный» бег. Упражнения общей физической подготовки	14	Образовательно-предметное направление  Образовательно-тренировочное направление	Техника выполнения обще-учебного материала
	<b><i>Гимнастика с элементами акробатики.</i></b> Организующие команды и приемы: перестроения изученные на уроке физической культуры. Кувырок вперед (назад) в группировке; акробатическая комбинация. Тест на гибкость - наклон	4	Образовательно-предметное направление  Образовательно-тренировочное направление	Техника выполнения обще - учебного материала
	вперёд из положения сидя и стоя на гимнастической скамейке.			



## Тематическое планирование

№ урока	Тема урока
	<i>Лёгкая атлетика (14 часов)</i>
2	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой (инструкция №13.5) Техника высокого старта. Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м.
3	Техника прыжка в длину с места. Бег 60м с высокого старта. Техника «челночного» бега 3х10 м на результат
4	Прыжки в длину с места. Челночный бег 3х10м Повторный бег 2х30 м. Эстафета с мячом
5	Бросок набивного мяча из разных положений:одной рукой от плеча, от груди , сидя на полу. Повторный бег 2х30 м.
6	Бросок набивного мяча одной рукой от плеча; двумя руками от груди, сидя на полу. Челночный бег 4х9 м
7	Прыжки на двух ногах с места. Эстафета с бегом и прыжками
8	Прыжки с продвижением вперед. Игра «Салки»
9	Техника прыжка в высоту способом «Перешагивание». Эстафеты
10	Бег с преодолением простейших препятствий (барьер). Игра «Волк во рву»
11	Техника метания малого мяча в цель. Метание мяча в горизонтальную цель. Игровые задания.
12	Техника Прыжка в высоту с разбега. Игра «Охотники и утки»
13	Техника прыжка в длину с места. Эстафеты с метанием в цель
14	Метание в цель. Эстафеты с бегом и прыжками.
	<i>Гимнастика (4часа)</i>
15	Правила ТБ на уроках гимнастики (инстр. №13.4) Строевые упражнения
16	Строевые упражнения. Размыкание и смыкание. Основы акробатики.

17	Строевые упражнения. Построение и перестроение. Группировка. Перекаты. Акробатическая комбинация
18	Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Игра «Веровочка под ногами»
	<b>Баскетбол (6 часов)</b>
19	Правила ТБ на занятиях б/болом инстр. № 13.7 Правила игры в б/бол. Упражнения без мяча: стойка, передвижения.
20	Техника выученных передач мяча на месте движения. в парах; в Броски мяча в кольцо сбоку от щита.
21	Техника штрафного броска. Игровые задания.
22	Техника выученных передач мяча на месте движения. в парах; в Броски мяча в кольцо сбоку от щита.
23	Техника выученных передач мяча на месте движения. в парах; в Броски мяча в кольцо сбоку от щита.
24	Техника штрафного броска. Игровые задания.
	<b>Кроссовая подготовка (4 ч)</b>
25	Правила ТБ (инструкция № 13.5) на занятиях подготовки кроссовой
26	Равномерный бег до 800 м. Игра «Класс, смирно!»
27	Совершенствование бега на кроссовой дистанции до 1000 м без учёта времени. Игра на внимание « Вызов номеров»
28	Обычный бег с изменением длины и частоты шагов. Равномерный бег до 5-8 мин
	<b>Волейбол (6 ч)</b>
29	Правила игры в в/бол, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Подвижные игры «Мяч в заданные зоны»,
30	Техника стойки волейболиста. Имитация нападающего удара по мячу. Игра «Пионербол»
31	Техника приёмов и передач выученными способами в учебной игре.



32	Упражнения с мячом: в тройках, в двойках (передачи и приёмы мяча выученными способами на уроках физкультуры)
33	Учебные игры с элементами волейбола.
34	Игра в пионербол. Подведение итогов года.