

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Кировской области**

**КОГОБУ СШ с УИОП пгт Кикнур**

УТВЕРЖДЕНО

Директор

---

Прокудин А.П.

Приказ №119-ОД

от «01» сентября 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности  
«Общая физическая подготовка»

Для обучающихся 7 классов.

Составитель

Учитель физической культуры

Зверева Мария Михайловна

## **1. Планируемые результаты внеурочной деятельности**

### **«Общая физическая подготовка» Личностные результаты:**

#### **У обучающегося будут сформированы**

- патриотизм, любовь и уважение к Отечеству, чувство гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры;
- мотивации к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом самосовершенствовании;
- готовность и способность к саморазвитию и самообразованию.

#### **Обучающийся получит возможность для формирования:**

- здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей; **Метапредметные результаты Регулятивные**

#### **УУД:**

##### **Обучающийся научится:**

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

##### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- формировать потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формировать культуру движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.
- проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

#### **Познавательные УУД:**

##### **Обучающийся научится:**

- владеть сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимать значение здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимать значение физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

##### **Обучающийся получит возможность:**

- овладевать различными способами решения поставленной задачи;
- планировать и осуществлять наблюдения, выполнять необходимые измерения и фиксировать их результаты, в том числе с помощью инструментов ИКТ.

- осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях

### **Коммуникативные УУД Обучающийся**

#### **научится:**

- осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владеть умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности. - владеть культурой речи, уметь вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; **Обучающийся получит возможность;**
- владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владеть умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

### **Предметные результаты Обучающийся**

#### **научится:**

- владеть техникой выполнения упражнений;
- понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека,
- отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- выполнять упражнения по профилактике и коррекции нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие системы дыхания и кровообращения;
- определять и корректировать состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма и оказания первой помощи, соблюдать правила безопасного поведения и предупреждения травматизма, выполнять простейшие приёмы оказания первой помощи при травмах.

#### **Обучающийся получит возможность;**

- раскрывать на примерах из истории, в том числе из истории физической культуры и спорта (или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие человека, связь физических упражнений с хозяйственной деятельностью человека; - самостоятельно организовывать систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок;

- определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой установкой;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- владеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

## 2.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

На освоение программы внеурочной деятельности “Общая физическая подготовка” для 7 класса отводится 34 часа, из расчёта 1 час в неделю. В программу внесены изменения в последовательности изучения тем и материала внутри тем.

### Уроки здоровья.(1час)

Режим дня. Вредные привычки **Силовая**

### подготовка(5 часов)

Упражнения с собственным весом и с отягощениями.

### Баскетбол(6 часов)

Упражнения с мячом, передачи мяча двумя руками и одной рукой, ведение мяча (обводка), броски по кольцу, простейшие комбинации, игра в баскетбол.

### Волейбол(14 часов)

Передачи двумя руками сверху, подачи , двухсторонняя игра.

### Легкая атлетика(7 часов)

Бег на короткие дистанции, средние дистанции, прыжки в высоту, длину, метания мяча на дальность и точность

## 3.Тематическое планирование.

№ п/п	Тема	Всего часов	Аудиторные занятия	Внеаудиторные занятия
1.	Вводное занятие.	1 час	1 час	
2.	Уроки здоровья:	1 час	1 час	
3.	Силовая подготовка	5 часов		5 часов
4.	Баскетбол	6 часов		6 часов
5.	Волейбол	14 часов		14 часов
6	Легкая атлетика	7 часов		7 часов
	<b>Итого</b>	<b>34 часа</b>	<b>2 часа</b>	<b>32 часа</b>

#### 4. Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности обучающихся 7-х классов.

№ П/п	Тема	Общее количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Планируемые сроки проведения
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях внеурочной деятельностью	1	1		1 неделя
2	Уроки здоровья: Режим дня и питание. Вредные привычки	1	1		2 неделя
3	Волейбол. Верхняя и нижняя передача	1		1	3 неделя
4	Волейбол. Верхняя и нижняя передача	1		1	4 неделя
5	Волейбол. Верхняя и нижняя передача	1		1	5 неделя
6	Баскетбол Правила игры в баскетбол.	1		1	6 неделя
7	Баскетбол . Ведение мяча(обводка), Передачи мяча. Игра в баскетбол	1		1	7 неделя
8	Баскетбол . Ведение мяча(обводка), Передачи мяча. Игра в баскетбол	1		1	8 неделя
9	Баскетбол . Ведение мяча(обводка), Передачи мяча. Игра в баскетбол. Броски по кольцу	1		1	9 неделя
10	Баскетбол . Ведение мяча(обводка), Передачи мяча. Игра в баскетбол. Броски по кольцу	1		1	10 неделя
11	Баскетбол . Ведение мяча(обводка), Передачи мяча. Игра в баскетбол. Броски по кольцу	1		1	11 неделя
12	Волейбол. Прием подачи снизу, розыгрыш мяча.	1		1	12 неделя
13	Волейбол. Прием подачи снизу, розыгрыш мяча.	1		1	13 неделя
14	Волейбол. Прием подачи снизу, розыгрыш мяча.	1		1	14 неделя
15	Силовая подготовка. Упражнения развивающие силу рук и ног..	1		1	15 неделя
16	Силовая подготовка. Упражнения развивающие силу мышц туловища.	1		1	16 неделя
17	Силовая подготовка. Упражнения развивающие силу рук и ног..	1		1	17 неделя
18	Силовая подготовка. Упражнения развивающие силу рук и ног..	1		1	18 неделя
19	Силовая подготовка. Упражнения развивающие силу мышц туловища.	1		1	19 неделя
20	Волейбол Нижняя и верхняя подача, совершенствование передач	1		1	20 неделя
21	Волейбол Нижняя и верхняя подача, совершенствование передач	1		1	21 неделя

22	Волейбол Нижняя и верхняя подача, совершенствование передач	1		1	22 неделя
23	Волейбол Нижняя и верхняя подача, совершенствование передач	1		1	23 неделя
24	Волейбол. Тактика выполнения подачи .Игра в волейбол.	1		1	24 неделя
25	Волейбол. Тактика выполнения подачи .Игра в волейбол.	1		1	25 неделя
26	Волейбол. Совершенствование подач и передач в игре.	1		1	26 неделя
27	Волейбол. Совершенствование подач и передач в игре.	1		1	27 неделя
28	Легкая атлетика. Метание мяча	1		1	28 неделя
29	Легкая атлетика .Бег на средние дистанции.	1		1	29 неделя
30	Легкая атлетика. Прыжки в высоту.	1		1	30 неделя
31	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Высокий старт.	1		1	31 неделя
32	Легкая атлетика Легкая атлетика. Прыжки в длину	1		1	32 неделя
33	Легкая атлетика. Метания мяча	1		1	33 неделя
34	Подвижные игры	1		1	34 неделя
	Итого:	34	1	33	

