Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя школа №31 с углубленным изучением предметов художественно-эстетического профиля»

Утверждаю
Директор школы:
_____Е.В.Туренко
протокол педагогического
совета №___1___
от 31 августа 2018 года
Приказ № 508 от 31.08.18г

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Общая физическая подготовка»

для 7 «Д» класса

Составитель рабочей программы:
Силкина Галина Николаевна,
учитель физической культуры,
год составления: 2018

г. Нижневартовск

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению для обучающихся 7Д класса «Общая физическая подготовка» составлена в соответствии с ФГОС основного общего образования, на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», раздел дополнительного образования обучающихся 13- 14 лет (автор В.И. Лях), .
Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу , всего 35 часов в год.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- 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**.**

Регулятивные действия.

-Целеполагание – постановка задачи освоения учебного материала от простого к сложному.

-Планирование и прогнозирование результатов в физкультурной деятельности.

- Коррекция своей деятельности для достижения поставленных задач

- Оценка –анализ прироста результатов в физической подготовленности.

- Саморегуляция - волевые усилия при выполнении физической

Познавательные универсальные действия.

Общеучебные универсальные действия:

- Выбор средств для решения образовательной задачи

- Выбор основного звена техники при разучивании нового движения.

- Рефлексия – сравнивание результатов с начальными результатами своей деятельности.

Моделирование игровых ситуаций, техники упражнений базовых видов спорта.

Логические универсальные действия:

-Выделение главного звена техники упражнения

- Расчленение упражнения с выделением главного его звена с последующим составлением в целое.

Постановка и решение проблем:

- поиск наиболее эффективных средств для решения поставленных задач

Коммуникативная деятельность.

- сотрудничество, разрешение конфликтов в игровых ситуациях.

- управление поведением партнера и умение выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации.

Предметные результаты:

Ученик научится:

•разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

•руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

•руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями -значение правильного режима дня юного спортсмена

Ученик получит возможность научится:

-выполнять основные технические действия и приѐмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

•выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

•выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

•выполнять основные технические действия и приѐмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

•выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

СОДЕРЖАНИЕ курса

Физическая культура и спорт 1час
Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль 1час
Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь 1час
Гимнастика 5 часов
Лёгкая атлетика 9часов
Лыжи 5часов
Волейбол 5 часов
Баскетбол 8 часов
Итого: 35

Легкая атлетика - 9 часов: Бег 60м. Челночный бег 3х10м. Прыжки в высоту с прямого, и бокового разбега, и с места. Метание набивного мяча без отрыва от пола на дальность. Метание в вертикальную и горизонтальную цель. Сгибания рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения лежа за 30сек. Бег 600,800 метров. Длительный бег до 20 мин. Кросс 1000 метров – девочки, 2000 метров - мальчики.

Спортивные игры (баскетбол) - 8часов: Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот , ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол». Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.

Спортивные игры (волейбол) - 5 часов: Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть.) Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Учебно-тренировочная игра.

Гимнастика с основами акробатики - 5часов: Прыжки: с гимнастической скамейки, спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку, преодоление прыжком боком небольшого препятствия с опорой на одну руку, прыжки через скакалку, опорный прыжок через гимнастического козла (наскок в упор присев и соскок со взмахом рук).Упражнения в равновесии: ходьба по скамейки выпадами, назад на носках, опустившись в упор стоя на коленях повороты на гимнастической скамейке. Акробатические упражнения: кувырок назад , кувырок вперед, сочетание двух кувырков вперед, мост с положения стоя с помощью или у стены, стойка на голове и руках, наклон из положения стоя. Вис на согнутых руках, подтягивания.

Лыжная подготовка - 5 часов: Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

История лыжного спорта. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 2,3 километра.

Соревнования:

Правила техники безопасности при проведении соревнований по разделам программы. Соревнования по спортивным играм и личное первенство по гимнастике, легкой атлетике, лыжным гонкам и по уровню физической подготовленности.

Этапы реализации программы:

Базовый этап (набор воспитанников для занятий и подбор учебных пособий и материала для реализации программы).

Конструктивный этап (реализация программы).

Обобщающий этап (анализ результатов смены, сопоставление полученных результатов с прогнозируемыми).

Тематическое планирование

Легкая атлетика. Баскетбол.

№	Тема занятия	Количество часов
1.	Физическая культура и спорт. Спринтерский бег.	1
2.	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча.	1
3.	Бег на средние, длинные дистанции.	1
4.	Бег на средние, длинные дистанции.	1
5.	Сгибание рук в упоре лежа. Подтягивания на перекладине.	1
6.	Кросс 1000 метров – девочки, 2000 метров – мальчики.	1
7.	Метание в вертикальную и горизонтальную цель.	1
8.	Баскетбол. Стойка , техника перемещения баскетболиста. Технические действия без мяча и с мячом.	1
9.	Передачи мяча на месте и в движении различными способами.	1
10.	Ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.	1

Гимнастика. Волейбол.

№	Тема занятия	Количество часов
11.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	1
12.	Висы. Строевые упражнения.	1
13.	Опорный прыжок.	1
14.	Акробатика.	1
15.	Акробатика.	1
16.	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
17.	Волейбол, правила соревнований. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами .	1
18.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Учебно-тренировочная игра, тактические действия в нападении и защите.	1

19.	Учебно-тренировочная игра, тактические действия в нападении и защите.	1

Лыжная подготовка. Баскетбол.

№	Тема занятия	Количество часов
20.	Места занятий, оборудование, инвентарь. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях.	1
21.	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.	1
22.	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.	1
23.	Подъём «елочкой», «полуёлочкой».	1
24.	Торможение «плугом». Повороты переступанием.	1
25.	Прохождение дистанции 2, 3 километра.	1
26.	Баскетбол. Техника броска с двух шагов, с места.	1
27.	Штрафной бросок, техника выполнения.	1
28.	Стритбол. Игра с тактическим заданием.	1
29.	Учебно-тренировочная игра, тактические действия в нападении и защите.	1
30.	Учебно-тренировочная игра, тактические действия в нападении и защите.	1

Легкая атлетика. Волейбол.

№	Тема занятия	Количество часов
31.	Бег на средние дистанции.	1
32.	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1

33.	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.	1
34.	Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара).	1
35.	Учебно-тренировочная игра с тактическим заданием.	1