

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Глядковская средняя школа»  
Савельевского района Рязанской области

«Согласовано»  
Заместитель директора по УВР  
*Манишева Т. М.* Манишева Т. М.  
«30» августа 2023 г.

«Утверждено»  
Директор МКОУ «Глядковская СШ»  
*Каталова* Каталова М. Л.  
приказ № 96 от 01 сентября 2023 г.



Программа по внеурочной деятельности  
на 2023/24 учебный год

Учитель: Коледникова Елена Сергеевна

Название: «Общая физическая подготовка»

Направление: спортивно - оздоровительное

Срок реализации: 1 год

Для учащихся 7 класса

Количество часов в неделю 1

Количество в год 34

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа составлено на основе следующих нормативных документов:

- Письмо МО и РТ от 18.08.2010 г №6871/10 «О введении ФГОС НОО»
- «Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации внеучебной деятельности учащихся».
- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ, Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. В программу внеурочной деятельности вместо лыжной подготовки и волейбола введён раздел «Шахматы», материал по данному разделу предусматривает не только умение играть в шахматы, но ещё усвоение этого материала способствует общему интеллектуальному развитию учащихся. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

### **Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

**1. Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- пропаганда здорового образа жизни;
- Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
  - а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
  - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

**2. Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

**Особенности возрастной группы детей**

Данная программа рассчитана на учащихся 12 – 13 лет, которые занимаются в основной, подготовительной медицинской группе, в данном случае предполагает занятия для учащихся 7 класса.

**Режим занятий**

Занятия проводятся 1 раз неделю по 1 часу, всего 34 часа в год. Программа составлена на 1 год обучения.

**Годовой план – график распределения программного материала**

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	Во время занятий
2.	Легкая атлетика	12
3.	Баскетбол	5
4.	Гимнастика с элементами акробатики	5
5.	Волейбол	6
6.	Лыжная подготовка	6

	<b>Всего</b>	<b>34</b>
--	--------------	-----------

## **Результаты освоения программы**

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса 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.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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 игры с разной целевой направленностью
- 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;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### Содержание изучаемого курса

тема	Содержание
Легкая атлетика	Бег на короткие дистанции (с низкого старта-дистанции 30м, 60м) – развивает скоростные качества; кроссовая подготовка (бег 1500 м, 2000 м,) – развивает выносливость; метание (на дальность и в цель), прыжки (в длину, в высоту) – развитие скоростно-силовых качеств, развитие прыгучести. Комплексы упражнений на развитие двигательных способностей выполняются по типу круговой тренировки по станциям.
Баскетбол	Баскетбол оказывает комплексное воздействие на организм человека. Формирует физические качества: скоростные, скоростно-силовые, выносливость, ловкость, точность, прыгучесть, координацию движения;
Гимнастика	Опорный прыжок - развивает скоростно-силовые качества, развитие координационных способностей; акробатика – развитие гибкости, силы, быстроты, различные виды выносливости, исправляют дефекты осанки, улучшают работу вестибулярного аппарата, развитие координационных способностей.
Волейбол	Передачи мяча сверху; прием мяча снизу; прием мяча сверху; нижняя прямая подача с 4 – 6 шагов.
Лыжная подготовка	Попеременный двухшажный ход; одновременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; торможение плугом; спуски со склона в основной стойке; подъём в гору скользящим шагом; ходьба на

лыжах (медленно) до 3.5 км; лыжные гонки на 1 – 2 км.

### Тематическое планирование 7 класс

№ п.п	Раздел	Кол – во часов	Содержание деятельности	Дата
<b>Лёгкая атлетика (5 часов)</b>				
1	Спринтерский бег	1	Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Ускорения. Развитие скоростных качеств.	
2	Прыжки в длину с разбега	1	Прыжок в длину с разбега. Прыжки в длину с места. Комплекс упражнений на развитие скоростно - силовых качеств.	
3	Метание мяча	1	Метание мяча из различных исходных положений. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса, кистей.	
4	Метание мяча	1	Метание мяча из различных исходных положений. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели. Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса, кистей.	
5	Бег на средние дистанции	1	Длительный бег до 15 – 20 минут. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	
<b>Баскетбол (5 часов)</b>				
6	Стойки и передвижения	1	Стойка баскетболиста, передвижение в стойке баскетболиста левым, правым боком, спиной вперёд. Остановка прыжком, повороты на месте. Комплекс упражнений на развитие координации, ловкости.	
7	Ведение мяча	1	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом, бегом. Ведение мяча с различной высотой отскока. Комплекс упражнений на развитие ловкости, координации.	
8	Передачи мяча	1	Передача мяча двумя руками от груди на месте, с шагом вперёд и в движении. Комплекс упражнений на развитие ловкости, координации.	
9	Передачи мяча	1	Передача мяча двумя руками от груди на месте, с шагом вперёд и в движении. Комплекс упражнений на развитие ловкости, координации.	
10	Броски	1	Броски по кольцу с различных точек и со штрафной линии. Комплекс упражнений на развитие скоростно – силовых качеств.	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (5 часов)</b>				
11	Акробатика	1	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Комплекс упражнений на развитие гибкости и координации.	

12	Акробатика	1	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Комплекс упражнений на развитие гибкости и координации.	
13	Опорный прыжок	1	Опорный прыжок: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Комплекс упражнений на развитие скоростно – силовых качеств, прыгучести, координации.	
14	Висы и упоры, лазание по канату.	1	Различные висы на перекладине, лазание по канату в 3 приёма. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	
15	Висы и упоры, лазание по канату.	1	Различные висы на перекладине, лазание по канату в 3 приёма. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	
<b>Лыжная подготовка (6 часов)</b>				
16	Техника безопасности	1	Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	
17	Одновременный ход	1	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 2000 м. Подвижная игра «Гонки с преследованием». Развитие выносливости.	
18	Одновременный ход	1	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 2000 м. Подвижная игра «Гонки с преследованием». Развитие выносливости.	
19	Техника подъёма	1	Подъём в гору скользящим шагом. Подвижная игра «Гонки с преследованием». Прохождение дистанции 2500 м.	
20	Техника подъёма	1	Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Подвижная игра «Гонки с выбыванием». Прохождение дистанции 2500 м.	
21	Техника спуска	1	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение отрезков на скорость. Эстафеты на лыжах. Спуски с пологих склонов. Развитие быстроты. Прохождение дистанции 3000 м.	
<b>Волейбол (6 часов)</b>				
22	Техника безопасности	1	Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности при игре в волейбол.	
23	Техника передачи сверху	1	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	
24	Техника передачи сверху	1	Передачи мяча двумя руками сверху вперед Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	
25	Техника приёма снизу	1	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	
26	Техника приёма снизу	1	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	
27	Учебная игра	1	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	
<b>Лёгкая атлетика (7 часов)</b>				

28	Легкая атлетика	1	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 30-50 метров. Развитие скоростных качеств. Эстафета.	
29	Легкая атлетика	1	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 30-50 метров. Развитие скоростных качеств. Эстафета.	
30	Легкая атлетика	1	Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание.	
31	Легкая атлетика	1	Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание.	
32	Легкая атлетика	1	О.Р.У., Спец. беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание.	
33	Легкая атлетика	1	О.Р.У., Спец. беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание.	
34	Легкая атлетика	1	О.Р.У., Спец. беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание.	

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Место проведения:**

Спортивная площадка;  
Класс (для теоретических занятий);  
Спортивный зал.

### **Инвентарь:**

Волейбольные мячи;  
Баскетбольные мячи;  
Скакалки;  
Теннисные мячи;  
Малые мячи;  
Гимнастическая стенка;  
Гимнастические скамейки;  
Сетка волейбольная;  
Щиты с кольцами;  
Секундомер;



Маты.

**Список литературы:**

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". 2011 год Москва « Просвещение».
3. Рабочая программа «Физическая культура 5 – 9 классы» Автор: Матвеев А.П.М. “Просвещение”,2012;
4. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010).