

Министерство просвещения Российской Федерации
Управление образования администрации холмогорского
муниципального округа Архангельской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ломоносовская средняя школа имени М.В.Ломоносова»
МБОУ «Ломоносовская школа»

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО

Потолова Е.В.
Протокол №1 от 29.08.23г

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Штанг К.А.
Приказ №48-у от 31.08.23г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по учебному курсу
«общефизическая подготовка»
для обучающихся 7 класса

с. Ломоносово
2023-2024 уч.год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по «Общефизической подготовке» разработана на основе авторской программы (В. И. Лях, А. А. Зданевич. М: Просвещение, 2020).

Учебник «Физическая культура» В.И.Лях. 5-7 класс. Просвещение 2022г.

Спортивные игры Н.П.Воробьева.

На изучение учебного курса «Общефизической подготовки» отводится 1 ч в неделю, 34 ч.

В период чрезвычайных ситуаций погодных условий, ведение карантинных мероприятий по заболеванию гриппом, ОРВИ и другими инфекционными заболеваниями, образовательный процесс по данному учебному предмету осуществляется с использованием дистанционных технологий «электронных дневников», социальных сетей

Цель: способствовать всестороннему физическому развитию; способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

Задачи:

Образовательные:

- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Оздоровительные:

- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Планируемые результаты освоения учебного курса «Общефизической подготовке»

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;
- 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;
- 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;
- 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;
- 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

Личностные результаты. Ученик научится:

- организовывать и проводить подвижные игры и занятия спортивной направленности;
- взаимодействовать со сверстниками в достижении общей цели;
- понимать причины успеха и неудач в различных видах деятельности;
- проводить самооценку на основе критерия успешности;
- доносить информацию в доступной форме, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Метапредметные результаты. Ученик научится:

- характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющего опыта;
- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправлений;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, взаимопомощи, дружбы, толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузки и отдых, в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметные результаты. Ученик научится:

- планировать занятия спортивной направленности в режиме дня, организовывать отдых и досуг с их использованием;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе игр и занятий спортивной направленности, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их исправления;
- организовывать и проводить со сверстниками занятия спортивной направленности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения занятий спортивной направленности.

Познавательные результаты. Ученик будет знать: историю Олимпийских игр; возрождение Олимпийских игр; как определять цель деятельности с помощью учителя; совместно давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях; отличать, верно выполненное задание от неверного; самостоятельно выбирать нужную информацию.

Регулятивные действия. Ученик научится: принимать и сохранять поставленную задачу; планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании и контроле способов решения поставленной задачи; различать способ и результат действия; адекватно воспринимать оценку своих действий учителем и одноклассниками.

Коммуникативные действия. Ученик научится: допускать возможность существования различных точек зрения; учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству; формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению; задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия.

Физическое совершенство

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из освоенных видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
Челночный бег 3*10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
Бег 1000м.мин.	4.10	4,30	5.00	4.30	4.50	5.10
Бег 60 м, секунд	9.4	10.0	10,8	9,8	10,4	11.2
Бег 2000 м, мин.	9.30	10.15	11.15	11.00	12.40	13.50
Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	13	8
Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
Бег на лыжах 3 км, мин.	18.00	19.00	20.00	20.00	25.00	28.00
Бег на лыжах 2 км, мин.	12.30	13.30	14.00	13.30	14.00	15.00
Метание теннисного мяча на дальность, м	30	28	26	28	26	24

Содержание учебного курса.

Легкая атлетика (5 часов).

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Возможные травмы и их предупреждения.

Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. Бег. Низкий старт. Челночный бег "3x10м". Бег на дистанцию до 2000м. Метание малого мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега.

Гимнастика с основами акробатики- 4ч.

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- 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;

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.)

Лыжная подготовка- 10ч.

Классические, коньковые ходы, спуски, торможения плугом, упором, эстафеты на лыжах, повороты, переступанием в движении, дистанция до 3 км.

Волейбол – 12ч.

Стойка игрока, перемещения в стойке волейболиста, передача мяча двумя руками сверху на месте, прием мяча двумя снизу, нижняя прямая подача
верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра, прямой нападающий удар, групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков. Верхняя прямая подача по определенным зонам, игра в волейбол.

Общая физическая и специальная подготовка (3 часа).

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Тематическое планирование

№	Тема
Легкая атлетика – 5ч	
1.	Техника безопасности на занятиях л/а. Низкий старт. Бег на короткие дистанции – техника бега. Эстафетный бег 4х60м.
2.	Бег на средние дистанции 300-500м. Метание мяча с разбега.
3.	Метания мяча на дальность. Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега.
4.	Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафетный бег.
5.	Челночный бег 3х10м, 6х10м. Развитие выносливости, бег 1500, 2000м.
Гимнастика с основами акробатики – 4ч.	
6.	Строевые упражнения. ОРУ. Полоса препятствий с лазанием, перелазанием. акробатическими упражнениями. Кувырок вперед в группировке, стойка на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами, 2 кувырка слитно.
7.	Строевые упражнения. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание в висе; из вися вис углом. Подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижения в висе; махом назад соскок.
8.	ОРУ, круговая тренировка. Упражнение на перекладине (мальчики): вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; из вися вис углом
9.	ОРУ с предметами на месте. Равновесие. Лазание. Упоры. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей
Волейбол - 6ч	
10.	Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста Передача мяча двумя руками сверху на месте. Прием мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.
11.	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра в волейбол.
12.	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу двумя руками. Учебная игра в волейбол.
13.	Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.

14.	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Игра в волейбол.
15.	Верхняя прямая подача мяча с близкого расстояния. Игра пионербол с элементами волейбола. Игра волейбол по упрощенным правилам.
	Лыжная подготовка – 10ч
16.	Классические лыжные ходы. Дистанция 2км
17.	Коньковые лыжные ходы. Дистанция 2км
18.	Гонка на лыжах коньковым стилем до 2-3 км.
19.	Подъёмы и спуски с горки. Ходьба на лыжах попеременным двухшажным ходом до 2 км.
20.	Эстафеты на лыжах с использованием спусков и подъёмов. Ходьба свободным стилем 1,5 км.
21.	Гонка на лыжах классическим стилем 2-3км. Подъёмы и спуски с горки.
22.	Эстафета на лыжах классическим стилем до 1 км.
23.	Торможение на лыжах плугом. Ходьба коньковым, полуконьковым ходом до 1 км.
24.	Торможение на лыжах упором; ходьба классическим стилем до 2 км.
25.	Повороты на лыжах переступанием в движении. Ходьба на лыжах попеременным двухшажным ходом до 3км.
	Волейбол- 6ч
26.	Развитие быстроты, скоростно – силовых качеств. Техника прямого нападающего удара.
27.	Упражнения на развитие силы. Прямой нападающий удар. Игра волейбол.
28.	Развитие быстроты, скоростно – силовых качеств. Прием мяча, отражённого сеткой.
29.	ОРУ. Одиночное блокирование.
30.	ОРУ. Групповое блокирование.
31.	ОРУ. Двухсторонняя учебная игра.
	Специальная физическая подготовка- 3ч
32.	ОРУ с гантелями. Подъем туловища, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
33.	ОРУ на гимнастической скамейке. Подтягивание в висе; прыжки через скакалку.
34.	Упражнения в парах. Кросс 1500 – 2000м.
	Итого:34ч