

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа с.Миякитамак муниципального района
Миякинский район Республики Башкортостан»**

«Рассмотрено» Руководитель ШМО _____/Яппарова Р.Р./ Протокол № 1 от « 01 » августа 2023 г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР _____/Валияхметова А.К./ Протокол № 1 от « 01 » августа 2023 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ ООШ _____/Магадеев Г.М./ приказ № 75 от 01 августа 2023 г.
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка »
для 5,7 классов на основе примерной программы
основного общего образования на 2023-2024 учебный год
Зариповой Гузель Ринатовны

Составитель: Зарипова Гузель Ринатовна,
учитель физической культуры

2023 г.

Планируемые результаты освоения программы по внеурочной деятельности

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;
- ориентироваться в нравственном содержании и смысле поступков, как собственных, так и окружающих людей;
- 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 гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, 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.

Содержание внеурочной деятельности.

Легкая атлетика (6 часов).

1. Вводное занятие. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности.
2. История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.
3. Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.
4. Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.
5. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.
6. Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. Бег: низкий старт с последующим ускорением, челночный бег “3х10м”, бег с изменением темпа. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400м; равномерный “5-ти минутный бег”. Метание малого мяча на дальность. Прыжки: в высоту с бокового разбега, в длину с 7-ми шагов разбега.

Общая физическая и специальная подготовка (гимнастика) (6 часов).

1. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Акробатика. Подвижные игры. Упражнения без предметов и с предметами.
2. Броски: большого мяча снизу из положения стоя и сидя.
3. Прыжки: на месте и в движении, по разметкам, через препятствия.

Спортивные и подвижные игры (5 часов).

Баскетбол: броски мяча над собой, в стену; ловля, передачи мяча на месте и в движении; ведение мяча на месте, шагом, легким бегом; броски мяча в корзину. Отработка игровых приемов. Игровые правила. Игры, игры-эстафеты с баскетбольным мячом.

Футбол: отработка игровых приемов. Игровые правила. Игра в футбол.

Подвижные игры: игры – эстафеты; подвижные игры, основанные на элементах гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр; общие подвижные символические игры, общеразвивающие игры.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоения каждой темы

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Кол-во часов
		5 класс	7 класс
1	Легкая атлетика	6	6
2	Гимнастика с основами акробатики	4	4
3	Подвижные и спортивные игры	4	4
4	Общая и специальная физическая подготовка	2	2
5	Контрольные и тестовые упражнения	1	1
Итого		17	17

№ п/п	№по разд елу	Тема урока	Кол-во часов	Дата план	Дата факт	Примеча ние
1	1	Вводное занятие. Низкие старты.	1	01.09		
2	2	Прыжковые упражнения.	1	08.09		
3	3	История развития легкоатлетического спорта. Кроссовая подготовка.	1	15.09		
4	4	Метание мяча на дальность.	1	22.09		
5	5	Прыжковые упражнения.	1	29.09		
6	6	Ловля и передача мяча на месте.	1	06.10		
7	7	Гигиена спортсмена и закаливание. Учебная игра 4х4.	1	13.10		
8	8	Передача мяча в парах в движении.	1	20.10		
9	9	Учебная игра.	1	27.11		
10	10	Кувырки назад.	1	10.11		
11	11	Кувырки вперед и назад слитно.	1	17.11		
12	12	Упражнения на гибкость.	1	24.11		
13	13	Упражнения на перекладине.	1	01.12		
14	14	Упражнения со скакалкой.	1	08.12		

15	15	Гимнастическая полоса препятствий.	1	15.12		
16	16	Эстафеты с элементами гимнастики.	1	22.12		
17	17	Передача мяча в движении.	1	29.12		
18	18	Учебная игра 5х5.	1	12.01		
19	19	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	19.01		
20	20	Учебная игра 5х5.	1	26.01		
21	21	Ведение мяча с броском по кольцу.	1	02.02		
22	22	Игра в «Школу».	1	09.02		
23	23	Передача мяча в парах в движении.	1	16.02		
24	24	Учебная игра 5х5.	1	23.02		
25	25	Бросок по кольцу с бокового разбега.	1	02.03		
26	26	Учебная игра смешанными командами	1	09.03		
27	27	Нижняя подача мяча через сетку.	1	16.03		
28	28	Игра в «Футбол».	1	23.03		
29	29	Игра в «Баскетбол».	1	06.04		
30	30	Прыжки в длину с места.	1	13.04		
31	31	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	20.04		
32	32	Беговые упражнения.	1	27.04		
33	33	Прыжковые упражнения.	1	04.05		
34	34	Кроссовая подготовка.	1	11.05		
35	35	Выполнение учебных нормативов.	1	18.05		

Формы контроля

Результативность и целесообразность работы по курсу «Общей физической подготовки» выявляется с помощью выполнения контрольных упражнений в отдельных видах спорта проводимых в течение учебного года в школе.

Календарно – тематическое планирование

по курсу «Общей физической подготовке» для 7 класса

на 2018-2019 учебный год

№/п	Тема занятий	Дата проведения занятий	Скорректировка даты
	Легкая атлетика-5 часов		
1	Вводное занятие. Низкие старты.	03.09-07.09	
2	Прыжковые упражнения.	10.09-14.09	
3	История развития легкоатлетического спорта. Кроссовая подготовка.	17.09-21.09	
4	Метание мяча на дальность.	24.09-28.09	
5	Прыжковые упражнения.	01.10-05.10	
	Спортивные игры-4 часа		
6	Ловля и передача мяча на месте.	08.10-12.10	
7	Гигиена спортсмена и закаливание. Учебная игра 4х4.	15.10-19.10	
8	Передача мяча в парах в движении.	22.10-26.10	
9	Учебная игра.	29.10-02.11	
	Гимнастика-7 часов		
10	Кувырки назад.	05.11-09.11	
11	Кувырки вперед и назад слитно.	12.11-16.11	
12	Упражнения на гибкость.	26.11-30.11	
13	Упражнения на перекладине.	03.12-07.12	
14	Упражнения со скакалкой.	10.12-14.12	
15	Гимнастическая полоса препятствий.	17.12-21.12	
16	Эстафеты с элементами гимнастики.	24.12-28.12	
	Спортивные игры- 13 часов		
17	Передача мяча в движении.	09.01-18.01	
18	Учебная игра 5х5.	21.01-25.01	

19	Эстафеты с элементами баскетбола.	28.01-01.02	
20	Учебная игра 5х5.	04.02-08.02	
21	Ведение мяча с броском по кольцу.	11.02-15.02	
22	Игра в «Школу».	18.02-20.02	
23	Передача мяча в парах в движении.	25.02-01.03	
24	Учебная игра 5х5.	04.03-08.03	
25	Бросок по кольцу с бокового разбега.	11.03-15.03	
26	Учебная игра смешанными командами.	18.03-22.03	
27	Нижняя подача мяча через сетку.	25.03-29.03	
28	Игра в «Футбол».	01.04-05.04	
29	Игра в «Баскетбол».	15.04-19.04	
	Легкая атлетика-5 часов		
30	Прыжки в длину с места.	22.04-26.04	
31	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	29.04-03.05	
32	Беговые упражнения.	06.06-10.05	
33	Прыжковые упражнения.	13.05-17.05	
34	Кроссовая подготовка.	20.05-27.05	

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

_____/_____/