

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

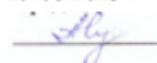
Введите наименование регионального органа исполнительной власти в сфере образования

Введите наименование учредителя

ГБОУ СОШ №312

Рассмотрено
на заседании МО
учителей естественно-
научного цикла

Протокол № 3 от
29.08.2023 г.



Атабей Н.Н.

Согласовано
Зам.директора по УВР

С.А.Романова
29.08.2023 г.



Принята решением
Педагогического
совета

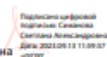
ГБОУ школа № 312

Протокол № 1 от
30.08.2023 г.

Утверждаю
Директор школы

Симанова
Светлана
Александровна

С.А.Симанова
Приказ № 97-о
От 31.08.2023



Рабочая программа внеурочной деятельности

по спортивно-оздоровительному направлению

«Общая физическая подготовка с элементами силовой подготовки»

в рамках ФГОС для 7 класса

Учитель физической культуры:
Андреев Максим Евгеньевич

Санкт – Петербург
2023 – 2024 г.

Пояснительная записка к рабочей программе по внеклассной работе (ОФП с элементами силовой подготовки) 7 класс

Рабочая программа разработана на основе программы общеобразовательных учреждений Физическая культура. Основная школа, 5 -11 классы. М. Просвещение 2008г., под общей редакцией А.П. Матвеева. Программа составлена в соответствии с требованиями Закона «Об образовании», Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказами Минобрнауки России и Минобрнауки России, утверждающим ГОС . -«Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации внеучебной деятельности учащихся». Занятия в кружке общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе нормативов комплекса ГТО.

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. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Данная учебная программа конкретизирует содержание предметных тем Государственного образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения разделов ОФП с элементами силовой подготовки в 7 классе с учетом межпредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся.

Программа рассчитана на 34 часа в год, 1 час в неделю.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель:

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- ☐ укреплять здоровье, развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма;
- ☐ формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- ☐ осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями; воспитывать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Задачи физического воспитания учащихся 7 классов.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- ☐ содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- ☐ обучение основам базовых видов двигательных действий;
- ☐ дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- ☐ формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- ☐ углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- ☐ воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- ☐ выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- ☐ формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- ☐ воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

Уровень развития физической культуры учащихся.

Знать:

- ☐ Особенности развития избранного вида спорта;
- ☐ Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- ☐ Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- ☐ Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- ☐ Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- ☐ Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- ☐ Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- ☐ Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- ☐ Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- ☐ Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- ☐ Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной способности;
- ☐ Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- ☐ Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- ☐ Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических упражнениях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»

В гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам). Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координаций, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание; бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую форму

Распределение учебного времени на различные виды программного материала группа ОФП с элементами силовой подготовки 7 класс

№ п\п	Тема	Количество часов
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности.	Во время занятий
2.	Легкая атлетика (ОФП)	8
3.	Спортивные игры / Силовая подготовка	14
4.	Гимнастика с элементами акробатики (ОФП) / Силовая подготовка	12
	Всего	34

Задачи:

Образовательные: осваивать раздел "Основы знаний о физической культуре"; содействовать гармоническому физическому развитию; обучать основам базовых видов двигательных действий, выполнению основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников.

Оздоровительные: содействовать обеспечению физическими упражнениями, направленными на развитие основных физических качеств; предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Воспитательные: воспитывать добросовестное отношение к труду, доброжелательное отношение друг к другу и привычки соблюдения личной гигиены.

**Годовой план - график прохождения учебного материала по внеклассной работе для
7 класса на 2020- 2021 учебный год**

Раздел программы	Часы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		Номера уроков			
		1 - 8	9 - 16	17 - 26	27 - 34
1. Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока				
2. Легкая атлетика (ОФП)	8	4			4
3. Спортивные игры / Силовая подготовка (Теория)	14	2	4	6	2
4. Гимнастика с элементами акробатики (ОФП) / Силовая подготовка	12	2	4	4	2
Сетка часов	34	8	8	10	8

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п\п (№уроков)	Наименование раздела программы	Содержание программного материала	Количество часов всего	Дата	
				План	Факт
1 (1)	Спортивные игры / Силовая подготовка (Теория)	Вводное занятие по технике безопасности. Правила игры в волейбол. Выносливость. Понятие. Виды выносливости. Теоретическое пояснение упражнений для развития выносливости.	1		
2 (2)	Легкая атлетика (ОФП)	Строевые упражнения. Бег 500-800м. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Беговые упр . Бег 6 мин.	1		
3 (3)	Гимнастика с элементами акробатики (ОФП) / Силовая подготовка	Кувьрки вперед и назад. Подтягивания. Круговая тренировка на все группы мышц с набивными мячами.	1		
4 (4)	Спортивные игры / Силовая подготовка (Теория)	Стойка игрока в волейболе. Передача мяча сверху. Теоретическое пояснение упражнений для развития силы мышц ног.	1		
5 (5)	Легкая атлетика (ОФП)	Комплекс упражнений для развития выносливости и гибкости. Строевые	1		

		упражнения. Подтягивание.			
6 (6)	Гимнастика с элементами акробатики (ОФП) / Силовая подготовка	Преодоление гимнастической полосы, препятствия. Эстафеты с элементами силовой подготовки направленные на развитие силовых качеств.	1		
7 (7)	Легкая атлетика (ОФП)	Повороты на месте. Ускорения 100 метров. Развитие скоростных качеств. Эстафеты. Комплекс упражнений на развитие скоростных качеств.	1		
8 (8)	Легкая атлетика (ОФП)	Подвижные игры. Спец.беговые упр. Бег 10 мин. Подтягивание. Отжимания.	1		
2 четверть					
9 (9 – 10)	Спортивные игры / Силовая подготовка (Теория)	Теория: Ведение мяча, передачи в баскетболе. Техника остановки двумя шагами, бросок в кольцо. Изучение мышц плечевого пояса (плечо, предплечье, кисти)	2		
10 (11)	Гимнастика с элементами акробатики (ОФП) / Силовая подготовка	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д). Эстафеты с элементами силовой подготовки направленные на развитие скоростно - силовых	1		

		способностей.			
11 (12)	Гимнастика с элементами акробатики (ОФП) / Силовая подготовка	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Комплексы упражнений с отягощением для развития ловкости, быстроты, координации.	1		
12 (13)	Гимнастика с элементами акробатики (ОФП) / Силовая подготовка	Преодоление гимнастической полосы препятствий. Круговая тренировка на все группы мышц.	1		
13 (14 –15)	Спортивные игры / Силовая подготовка (Теория)	Техника передвижения и остановки прыжком в баскетболе. (Устно) Изучение мышц пресса и поясничного отдела спины.	2		
14 (16)	Гимнастика с элементами акробатики (ОФП) / Силовая подготовка	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад. Упражнения на гимнастической скамейке. Комплекс упражнений для развития силы грудных мышц и мышц спины.	1		
3 четверть					
15 (17)	Спортивные игры / Силовая подготовка (Теория)	Передача двумя руками от груди. Изучение упражнений для развития силы мышц ног и плечевого пояса.	1		
16.(18 -19)	Гимнастика с элементами акробатики	Преодоление гимнастической полосы	2		

	(ОФП) / Силовая подготовка	препятствий. Эстафеты с элементами силовой подготовки направленные на развитие силовых качеств. Подвижные игры			
17.(20 –21)	Спортивные игры / Силовая подготовка (Теория)	Сила. Понятие силы. Виды. Изучение мышц нижних конечностей (бедро, голень, стопы)	2		
18 (22)	Спортивные игры / Силовая подготовка (Теория)	Теория: Бросок мяча одной рукой от плеча в баскетболе. Передачи: от груди, из-за головы, от плеча. Изучение упражнений для развития силы мышц плечевого пояса. (Устно).	1		
19.(23 -24)	Гимнастика с элементами акробатики (ОФП) / Силовая подготовка	Комплекс упражнений для развития скоростно – силовых способностей. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Подтягивания.	2		
20 (25 –26)	Спортивные игры / Силовая подготовка (Теория)	Теория: Изучение мышц груди и спины. Изучение упражнений направленных на развитие мышц спины и груди.	2		
4 четверть					
21 (27 –28)	Легкая атлетика (ОФП)	Комплекс упражнений для развития выносливости и гибкости. Строевые упражнения. Подтягивание.	2		
22 (29 –30)	Спортивные игры / Силовая подготовка	Бросок в кольцо. Теория: Выбивание мяча в баскетболе.	2		

	(Теория)	Комплекс упражнений для развития силы мышц ног и рук (Устно).			
23 (31 –32)	Легкая атлетика (ОФП)	Подвижные игры. Спец.беговые упр. Бег 10 мин. Подтягивание. Отжимания.	2		
24 (33)	Гимнастика с элементами акробатики (ОФП) / Силовая подготовка	Преодоление гимнастической полосы, препятствия. Эстафеты с элементами силовой подготовки направленные на развитие силовых качеств.	1		
25 (34)	Гимнастика с элементами акробатики (ОФП) / Силовая подготовка	Преодоление гимнастической полосы препятствий. Круговая тренировка на все группы мышц.	1		