

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Морозово-Борковская средняя школа Саложковского муниципального района
Рязанской области»

Согласовано:

Зам. директора по учебной работе

Черасова Черасова Н. Ф.
подпись

Утверждено:

Директор школы:

Кузнецова Кузнецова Л. В.
подпись

«28» августа 2023 г.

Приказ № 69 от «29» августа 2023 г.

Рабочая программа

Тип программы	Программа общеобразовательных учреждений
Статус программы	Рабочая программа учебного курса ОПН на основе ФГОС ООО
Учебный предмет (курс), для которого написана программа	Общая физическая подготовка
Класс или классы, для которых написана программа	7 класс МОУ «Морозово-Борковская СШ»
Уровень программы (базовый, профильный уровень, углубленное или расширенное изучение предмета, индивидуальное обучение, коррекционное обучение и т.п.)	базовый
Название, автор, издательство, год издания учебника (учебного пособия)	
Название, автор и год издания предметной учебной программы (примерной, авторской), на основе которых создана Рабочая программа	
Сроки освоения программы	2023 – 2024 учебный год
Форма обучения	очная
Режим занятий	1 час в неделю
Объем учебного времени за уч. год (всего)	34 час.
в том числе:	
лабораторных и практических занятий	час.
применяемых и игровых методов, ролевых работ	час.
резерв учебного времени	час.

Рассмотрено и одобрено

на заседании ШМО

Протокол № 1

от «28» августа 2023 г.

Руководитель ШМО

Луныкина Луныкина Т.Ф.
подпись

Составители:

Учитель физкультуры:

Купцов Купцов М.С.
подпись

I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами освоения программы «ОФП»

Являются следующие умения:

Оценивать _____ поступки _____ людей,

жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

выражать свои эмоции;

понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами кружка «Подвижные игры»

Является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий во время занятия;
- Учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных

особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

2. Тематическое планирование

№ пп	Наименование раздела и тем	Кол-во занятий
1.	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта	1
	Легкая атлетика	8
2.	Ускорение 300-500м Строевые упражнения. Повороты на месте.	1
3.	Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча. О.Р.У. беговые.	1
4.	Бег 12мин.	1
5.	Подтягивания. Основные правила игры. Техника ведения мяча	1
6.	Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры	1
7.	Основные правила игры. Техника удара с разбега	1
8.	Отбор мяча. Выбивание. Перехват.	1
9.	Основные правила игры. Удар внутренней стороной стопы. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек)	1
	Футбол	6
10.	Бег на средние дистанции. Технические приемы в футболе	1
11.	Прыжки через скакалку	1
12.	Прыжки через скакалку	1
13.	Подвижные игры.	1
14.	Перемещения в стойке	1
15.	Передача мяча сверху	1
	Гимнастика	4
16.	Акробатические элементы	1
17.	Соревнование с элементами гимнастики	1
18.	Соревнование с элементами гимнастики	1

19.	Тестирование	1
	Волейбол	8
20.	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу	1
21.	Передача мяча, прием мяча с низу. Нижняя прямая подача	1
22.	СБУ на месте. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача	1
23.	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача	1
24.	Передача мяча с верху. Нижняя прямая, боковая подача	1
25.	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с волейбольными мячами	1
26.	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки верхняя передача в парах через сетку.	1
27.	Эстафеты с волейбольными мячами, Учебная игра Волейбол	1
	Баскетбол	8
28.	Бросок мяча одной рукой от плеча, Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища	1
29.	Ведения мяча с изменением направления Совершенствование передачи мяча. Игра в баскетбол. 2*2	1
30.	Ведение мяча с изменением направления. Игра в мини баскетбол 3*3	1
31.	Техника передвижений и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини баскетбол	1
32.	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Игра в мини баскетбол.	1
33.	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорение 300-500м. Развитие скоростных качеств	1
34.	Подвижные игры. СБУ. Бег 10мин. Челночный бег. Подтягивание	1
		34 часа

II. Календарно-тематическое планирование

В рабочей программе по внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка», предусмотрено на изучение тем 34 часа.

№ пп	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Дата/план	Дата/факт
1.	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта	1	8.09.18	
	Легкая атлетика	8		
2.	Ускорение 300-500м Строевые упражнения. Повороты на месте.	1	15.09.18	
3.	Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча. О.Р.У. беговые.	1	22.09.18	
4.	Бег 12мин.	1	29.09.18	
5.	Подтягивания. Основные правила игры. Техника ведения мяча	1	6.10.18	
6.	Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры	1	13.10.18	
7.	Основные правила игры. Техника удара с разбега	1	20.10.18	
8.	Отбор мяча. Выбивание. Перехват.	1	27.10.18	
9.	Основные правила игры. Удар внутренней стороной стопы. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек)	1	09.11.18	
	Футбол	6		
10.	Бег на средние дистанции. Технические приемы в футболе	1	17.11.18	
11.	Прыжки через скакалку	1	24.11.18	
12.	Техника безопасности. Упражнения в висах, упорах.	1	01.12.18	

13.	Подвижные игры.	1	8.12.18	
14.	Перемещения в стойке	1	15.12.18	
15.	Передача мяча сверху	1	22.12.18	
	Гимнастика	4		
16.	Акробатические элементы	1	12.01.19	
17.	Соревнование с элементами гимнастики	1	19.01.19	
18.	Соревнование с элементами гимнастики	1	26.01.19	
19.	Тестирование	1	2.02.19	
	Волейбол	8		
20.	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча с низу	1	9.02.19	
21.	Передача мяча, прием мяча с низу. Нижняя прямая подача	1	16.02.19	
22.	СБУ на месте. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача	1	2.03.19	
23.	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача	1	9.03.19	
24.	Передача мяча с верху. Нижняя прямая, боковая подача	1	16.03.19	
25.	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с волейбольными мячами	1	23.03.19	
26.	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки верхняя передача в парах через сетку.	1	30.03.19	
27.	Эстафеты с волейбольными мячами, Учебная игра Волейбол	1	6.04.19	
	Баскетбол	8		
28.	Бросок мяча одной рукой от плеча, Передачи: от груди,головой,от плеча. Поднимание туловища	1	13.04.19	
29.	Ведения мяча с изменением направления Совершенствование передачи мяча. Игра в баскетбол. 2*2	1	20.04.19	
30.	Ведение мяча с изменением направления. Игра в мини баскетбол 3*3	1	27.04.19	
31.	Техника передвижений и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини баскетбол	1	04.05.19	
32.	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Игра в мини баскетбол.	1	11.05.19	
33.	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорение 300-500м. Развитие скоростных качеств	1	18.05.19	

34.	Подвижные игры. СБУ. Бег 10мин. Челночный бег. Подтягивание	1	25.05.19	
		34 часа		