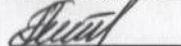


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа села Лавы Елецкого муниципального района Липецкой области**

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

 Н.А. Страхова

Протокол от 28.08. 2017 № 1

ПРИНЯТО

на заседании Педагогического совета

Протокол от 31.08.2017 № 1



Н.С.Моторина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ
ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ
5 -7 КЛАССЫ**

Составитель: Оборотов Александр Алексеевич, учитель первой квалификационной категории

2017 г.

Планируемые результаты освоения программы «Общая физическая подготовка»

Универсальными компетенциями учащихся по общей физической подготовке 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 программы по общей физической подготовке 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 общей физической подготовке 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 общей физической подготовке являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- 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;
- 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 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;
- 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;
- 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 техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации),
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. Обучающийся получит возможность научиться:
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

5 класс

Содержание курса	Формы организации	Виды деятельности
Основы знаний о физической культуре Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня и его основное содержание: питание, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека: -влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма; -врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травматизма; -техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи; -основы методики обучения и тренировки , порядок обучения технике и тактики; правила игры, организация и проведение соревнований;	Беседы, лекции, индивидуальные, индивидуальные с обсуждением в группе, групповые	Измерять физические качества. Выполнять комплексы для развития физических качеств Выполнять утреннюю гимнастику. Выполнять комплексы разной направленности

-оборудование и инвентарь, роль специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса; -тактические планы игры, установка на игры и их разбор, индивидуальные и командные действия в процессе соревнований и контрольных игр.		
Легкая атлетика Бег: высокий, низкий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. бег в равномерном темпе до 8 минут, бег 500м.; челночный бег 3 x 10 м; челночный бег. Разновидности ходьбы. Бег по пересеченной местности. Бег на дистанции (500-1000м.). Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.. Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой. Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и многоскоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных исходных положений;	Индивидуальные, спортивные соревнования и эстафеты	Выполнять старты из различных положений. Демонстрировать метание малого мяча; прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой
Спортивные игры Баскетбол Основная стойка баскетболиста. Эстафеты с ловлей и передачей мяча двумя руками. Эстафеты с ловлей и передачей мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках). Передвижение с мячом. Ведение мяча с заданием: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка Бросок мяча с места. Передача мяча в движении: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком, бег спиной	Индивидуальные, работа в парах и тройках, учебно-тренировочная игра	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Выполнять броски с разных точек. Передача мяча в движении. Ведение

вперед; остановка в шаге и прыжком, ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу Различные остановки (прыжком, шагом) после ведения мяча. ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка Выполнение штрафного броска. Правила игры. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.		мяча с заданием. Демонстрировать комбинации из освоенных элементов. Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.
Волейбол Стойки и передвижения игрока. Поддача мяча. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Нападающий удар. Нижняя прямая поддача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером Блокирование мяча. Правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Индивидуальные, групповые, учебно-тренировочная игра	Демонстрировать стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой, тройках через зону и в зоне, через сетку. Выполнять броски с разных точек; Выполнять комплексы разной направленности. игра по упрощенным правилам.
Настольный теннис Упражнения на развитие гибкости, быстроты, равновесия, координации Хватка ракетки, основная стойка теннисиста. Упражнения с мячом и ракеткой (жонглирование). Овладение базовой техникой с работой ног. Изучение подач. Имитация передвижений, ударов. Овладение техникой ударов по мячу на столе. Групповые игры на столе. «Крутиловка», (игры в парах). Игры на счет.	Индивидуальные, работа в парах, тренировочная игра . игра на счет	Демонстрировать приемы игры. Владеть тактикой парной игры. Играть в настольный теннис.

**Тематическое планирование
5 класс**

Темы занятий	теория	практика
Основы знаний о физической культуре	5	1
Легкая атлетика	1	19
Спортивные игры		
Баскетбол	1	15
Волейбол	1	14
Настольный теннис	1	12
ИТОГО	9	61

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности 6 класс

Содержание курса	Формы организации	Виды деятельности
Основы знаний о физической культуре Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня и его основное содержание: питание, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий. Значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека: -влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма; -врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травматизма; -техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи; -основы методики обучения и тренировки , порядок обучения технике и тактики; правила игры, организация и проведение соревнований;	Беседы, лекции, индивидуальные, индивидуальные с обсуждением в группе, групповые	Измерять физические качества. Выполнять комплексы для развития физических качеств Выполнять комплексы разной направленности

-оборудование и инвентарь, роль специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса; -тактические планы игры, установка на игры и их разбор, индивидуальные и командные действия в процессе соревнований и контрольных игр.		
Легкая атлетика Бег: высокий, низкий старт; бег 30, 60 м. бег в равномерном темпе до 12 минут, бег 500 м.; челночный бег. Метание малого мяча на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.. Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; со скакалкой. Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и многоскоки; эстафеты, старты из различных исходных положений;	Индивидуальные, спортивные соревнования и эстафеты	Выполнять старты из различных положений. Демонстрировать метание малого мяча; прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой
Спортивные игры Баскетбол Основная стойка баскетболиста. Эстафеты с ловлей и передачей мяча двумя руками. Эстафеты с ловлей и передачей мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках). Передвижение с мячом. Ведение мяча с заданием: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка Бросок мяча с места. Передача мяча в движении: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком, бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком, ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу Выполнение штрафного броска.	Индивидуальные, работа в парах и тройках, учебно-тренировочная игра	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Выполнять броски с разных точек. Передача мяча в движении. Ведение мяча с заданием. Демонстрировать комбинации из освоенных элементов.

Правила игры. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.		Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.
Волейбол Стойки и передвижения игрока. Поддача мяча. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Нападающий удар. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером Блокирование мяча. Правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Индивидуальные, групповые, учебно-тренировочная игра	Демонстрировать стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой, тройках через зону и в зоне, через сетку. Выполнять броски с разных точек; Выполнять комплексы разной направленности. игра по упрощенным правилам.
Настольный теннис Упражнения на развитие гибкости, быстроты, равновесия, координации Хватка ракетки, основная стойка теннисиста. Упражнения с мячом и ракеткой (жонглирование). Овладение базовой техникой с работой ног. Изучение подач. Имитация передвижений, ударов. Овладение техникой ударов по мячу на столе. Игры в парах. Игры на счет.	Индивидуальные, работа в парах, тренировочная игра . игра на счет	Демонстрировать приемы игры. Владеть тактикой парной игры. Играть в настольный теннис.

**Тематическое планирование
6 класс**

Темы занятий	теория	практика
Основы знаний о физической культуре	3	-
Легкая атлетика	1	6
Спортивные игры		
Баскетбол	1	10
Волейбол	1	7
Настольный теннис	1	5
ИТОГО	7	28

**Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности
7 класс**

Содержание курса	Формы организации	Виды деятельности
Основы знаний о физической культуре Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила проведения соревнований.	Беседы, лекции, индивидуальные, индивидуальные с обсуждением в группе, групповые	Измерять физические качества. Выполнять комплексы для развития физических качеств. Выполнять комплексы разной направленности
Легкая атлетика. Техника движений и ее основные показатели. Техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи. Гигиенические требования. Понятия: высокий, низкий старт. Медленный бег до 8 минут. Бег с ускорениями от 40 до 80 м. Метание малого мяча на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную	Индивидуальные, спортивные соревнования и эстафеты	Выполнять старты из различных положений. Демонстрировать метание малого мяча; прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой

цель с 6-8 м. Челночный бег. Бег на скорость 500 метров. Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и многоскоки. Самоконтроль физических занятий. Бег 30м, бег 60м, бег в спокойном темпе. Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Бег 1500м. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег по пересеченной местности. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Сдача нормативов ГТО по легкой атлетике.		
Спортивные игры Баскетбол Основная стойка баскетболиста. Эстафеты с ловлей и передачей мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках). Передвижение с мячом. Ведение мяча с заданием: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка Бросок мяча с места. Передача мяча в движении: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком, бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком, ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу Выполнение штрафного броска. Правила игры. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	Индивидуальные, работа в парах и тройках, учебно-тренировочная игра	Комбинация из освоенных элементом: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Выполнять броски с разных точек. Передача мяча в движении. Ведение мяча с заданием. Демонстрировать комбинации из освоенных элементов. Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.

Футбол: удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.	Индивидуальные, групповые, учебно-тренировочная игра	Демонстрировать стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой, тройках через зону и в зоне, через сетку. Выполнять броски с разных точек; Выполнять комплексы разной направленности. игра по упрощенным правилам.
Настольный теннис Упражнения на развитие гибкости, быстроты, равновесия, координации Хватка ракетки, основная стойка теннисиста. Упражнения с мячом и ракеткой (жонглирование). Овладение базовой техникой с работой ног. Изучение подач. Имитация передвижений, ударов. Овладение техникой ударов по мячу на столе. Игры в парах. Игры на счет.	Индивидуальные, работа в парах, тренировочная игра . игра на счет	Демонстрировать приемы игры. Владеть тактикой парной игры. Играть в настольный теннис.

Тематическое планирование

7 класс

Темы занятий	теория	практика
Основы знаний о физической культуре	3	-
Легкая атлетика	-	10
Спортивные игры		
Баскетбол	1	7
Волейбол	1	7
Настольный теннис	1	5
ИТОГО	6	29