

Ремонтненский район, с. Ремонтное
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ремонтненская гимназия №1

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБОУ Ремонтненская гимназия №1
Приказ от 02 сентября 2024 года № 95
Д.Е. Кононогов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности

Направление: спортивно-оздоровительное

Название курса: Общая физическая подготовка

Уровень общего образования (класс):

основное общее образование 7 класс

Количество часов: **1 час в неделю, 34 часа за год**

Учитель: Сиденко Светлана Евгеньевна

2024-2025 учебный год

Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительностью – 40 минут. Согласно годовому календарному графику работы МБОУ Ремонтненской гимназии №1 на 2024-2025 учебный год по программе на изучение курса отводится 34 часа

Класс	Федеральный базисный учебный план для ОУ РФ	Утвержденный годовой календарный учебный график на 2024-2025 учебный год	Потеря учебного времени	Причины потери учебного времени
7-е классы	1 час в неделю – 34 часа за год	32 часов	2	Праздничные дни 01.05.25 и 08.05.25г

Планируемые результаты:

Изучение программы способствует развитию личностных, предметных и метапредметных универсальных учебных действий (УУД):

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП 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;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять ОФП как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП 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;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее 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.

Ожидаемые результаты реализации программы

У обучающихся сформированы навыки правильной осанки, учащиеся научатся составлять простейшие комплексы упражнений, играть и знать правила игр, изучаемых на занятиях ОФП. Приобретут знания о правилах техники безопасности на занятиях, научатся выполнять комплексы для развития силы, гибкости. Демонстрировать контрольные нормативы.

Формы занятий: спортивно – тренировочные самостоятельные соревновательные

Формы контроля: собеседование; опрос; практические задания; сдача контрольных нормативов физической и технической подготовленности; участие в соревнованиях

Структура курса

№ п/п	Раздел программы	Содержание	Количество часов
1	Теория	Изучение вопросов по предупреждению травматизма, техника безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми, при выполнении физических упражнений.	1
2	Спортивные игры	Изучение элементов игр, игры по упрощенным правилам, совершенствование навыков игр.	19
3	Подвижные игры	Игры для развития быстроты, координации, взаимодействия учащихся	1
4	ОФП	Беговые упражнения, упражнения на скорость, преодоление полосы препятствий.	13
ИТОГО:			34

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Плановые сроки прохождения занятия		Тема занятия	часы
	План	Факт		
Основы знаний – 1 час				
1	05.09.		Теория. Техника безопасности на занятиях ОФП	1
ОФП – 3 часа				
2	12.09.		Преодоление полосы препятствий	1
3	19.09		Преодоление полосы препятствий	1
4	26.09.		Преодоление полосы препятствий	1
Спортивная игра . Баскетбол – 5 часов				
5	03.10.		Ведение мяча. Учебная игра	1
6	10.10.		Ведение мяча.	1

7	17.10.		Ведение мяча. Учебная игра	1
8	24.10.		Ловля и передача мяча , ведение мяча, бросок мяча в кольцо.	1
9	07.11.		Ловля и передача мяча , ведение мяча, бросок мяча в кольцо	1
Спортивные игра: Волейбол- 6 часов				
10	14.11.		Передача мяча, приём мяча снизу	1
11	21.11.		Верхняя и нижняя передача мяча Игра: «Перестрелка»	1
12	28.11.		Передача мяча, приём мяча снизу	1
13	05.12.		Передача мяча, приём мяча снизу	1
14	12.12.		Подача мяча. Эстафеты.	1
15	19.12.		Подача мяча. Эстафеты.	1
ОФП - 6 часов				
16	26.12.		Упражнения для развития быстроты, силы.	1
17	16.01		Упражнения для развития быстроты, силы.	1
18	23.01.		Упражнения для развития быстроты, силы	1

19	30.01.		Преодоление полосы препятствий.	1
20	06.02.		Преодоление полосы препятствий	1
21	13.02.		Упражнения для развития прыгучести	1
Спортивная игра: Волейбол – 7 часов				
22	20.02.		Подачи мяча, передачи мяча в парах, приём мяча снизу	1
23	27.02		Подачи мяча, передачи мяча в парах, приём мяча снизу	1
24	06.03.		Передачи мяча через сетку. Игра «Выбивной»	1
25	13.03		Приём мяча снизу, передача мяча в колоннах	1
26	20.03.		Приём мяча снизу, передача мяча в колоннах	1
27	03.04.		Передачи мяча в кругу. Игра 10 передач	1
28	10.04.		Игра 10 передач	1
ОФП - 3 часа				

29	17.04.		Упражнения для развития быстроты, прыгучести	1
30	24.04		Упражнения для развития быстроты, прыгучести	1
31	15.05		Упражнения для развития быстроты, прыгучести	1
Подвижные игры – 1 час				
32	22.05		Игра: Выбивной, Не давай мяч водящему	1

СОГЛАСОВАНА
 Протокол заседания
 Методического совета
 МБОУ Ремонтненская гимназия №1
 от 02 сентября 2024 года №1
 _____ Глушко С.А.

СОГЛАСОВАНА
 Заместитель директора по НМИР
 _____ Задорожня И.В.
 02 сентября 2024 года

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324087357327968961775297076797709129534246061590

Владелец Кононогов Денис Евгеньевич

Действителен с 27.09.2024 по 27.09.2025