Ростовская область Тацинский район станица Тацинская

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Тацинская средняя общеобразовательная школа № 2

СОГЛАСОВАНО СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Протокол заседания МО Заместитель директора Директор школы \_\_\_\_\_\_\_Н.В. Колбасина

Классных руководителей по ВР \_\_\_\_\_М.И.Зверева Приказ от 29.08.2019г № \_166\_\_\_\_\_

Руководитель МО\_\_\_\_\_В.С.Севрюгин. «\_29\_»\_08 2019г.

Протокол МО от 29.08.2019г №\_1\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по\_\_\_внеурочной деятельности\_

«Общая физическая подготовка» в 7 классе\_\_\_\_

Основное общее образование\_\_\_

Количество часов\_\_34 часа 1 час в неделю\_\_

Учитель\_ Лысенко Анна Владимировна\_

Программа разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010).

2019- 2020 учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по внеурочной деятельности « Общая физическая подготовка» для учащихся 7 класса среднего общего образования составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО 17.12.2010 № 1897), авторской программы «Ком¬плексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2014),методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград : ВГАФК, 2003)

основной образовательной программы школы на 2019-2020 учебный год.

**Характеристика курса**

Физическая культура - основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника, которая решает задачи по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность**,** физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

**Цели и задачи изучения:**

- содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки,

профилактику плоскостопия; на содействие гармоничному развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды,

воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений насостояние здоровья, работоспособность и

развитие двигательных способностей на основе систем организма;

- углубленное представление об основных видах спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- на содействие развития психических процессов и обучение психическойсаморегуляции**.**

В соответствии с Приказом Минобразования Ростовской области от 28.07.2017г № 542 «О введении с 01.09.2017г в образовательную программу уроков по изучению основ здорового питания» в рабочую программу введены уроки по изучению здорового питания школьников.

**Региональный компонент включен в содержание упражнений и заданий и составляет не менее 10% от общего материала**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Дата урока | Тема урока | Региональный компонент |
| 7 | 14.10-7а  15.10-7б | Игра «Каши» | Игра «Каши» |
| 10 | 18.11-7а  12.11-7б | Техника безопасности на занятиях гимнастикой.  Игра «Казачьи забавы» | Игра «Казачьи забавы» |
| 12 | 02.12-7а  26.11-7б | Игра «В три бабки» | Игра «В три бабки» |
| 17 | 23.01-7а  14.01-7б | Техника безопасности в баскетболе.  Игра «Крестик» | Игра «Крестик» |
| 27 | 06.04-7а  07.04-7б | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой  Игра «Лапта» | Игра «Лапта» |
| 28 | 13.04-7а  14.04-7б | Бег (30м) на время.  Игра «Лапта» | Игра «Лапта» |

В течение учебного года возможна корректировка распределения часов по темам и изменение даты проведения занятий с учетом хода усвоения учебного материала обучения или в связи с другими объективными причинами.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Стандарт устанавливает требования к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу основного общего образования:**

**Личностные результаты освоения основной образовательной программы**:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами;идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

**Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы**:

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимисямежпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

**Межпредметные понятия.**

Условием формирования межпредметных понятий, таких, как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию основ читательской компетенции. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У обущающихся будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

При изучении учебных предметов обучающиеся усовершенствуют приобретенные на первом уровне навыки работы с информацией и пополнят их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

* систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
* выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
* заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они получат возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Перечень ключевых межпредметных понятий определяется в ходе разработки основной образовательной программы основного общего образования образовательной организации в зависимости от материально-технического оснащения, кадрового потенциала, используемых методов работы и образовательных технологий.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

**Регулятивные УУД**

Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

**Обучающийся научится:**

* анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
* идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
* выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
* ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
* формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
* обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

**Обучающийся получит возможность:**

* определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
* обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
* определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
* выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
* выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
* составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
* определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
* описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
* планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

**Обучающийся научится:**

* определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
* систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
* отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
* оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
* находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
* работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
* устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
* сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. **Обучающийся сможет:**

* определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
* анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
* свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
* оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
* обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
* фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

**Обучающийся получит возможность:**

* наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
* соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
* принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
* самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
* ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
* демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

**Познавательные УУД**

Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

**Обучающийся научится:**

* подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
* выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
* выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
* объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
* выделять явление из общего ряда других явлений;
* определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
* строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
* строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
* вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
* объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
* выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
* делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. **Обучающийся получит возможность:**

* обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
* определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
* создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
* строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
* создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
* преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
* переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
* строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
* строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
* анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

**Коммуникативные УУД**

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение**.**

**Обучающийся научится:**

* определять возможные роли в совместной деятельности;
* играть определенную роль в совместной деятельности;
* принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
* определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
* строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
* корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
* критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
* предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
* выделять общую точку зрения в дискуссии;
* договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
* организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
* устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. **Обучающийся получит возможность:**

* определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
* отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
* представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
* соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
* высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
* принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
* создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
* использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
* использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
* делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). **Обучающийся получит возможность:**

* целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
* выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
* выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
* использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
* использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
* создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

**предметным*,*** включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира.

**Обучающийся научится:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

**Место учебного предмета, курса в учебном плане**

В соответствии с Учебным планом внеурочной деятельности Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Тацинская средняя общеобразовательная школа № 2 на внеурочную деятельность « Общая физическая подготовка» в 7 классе отводится 34 часа. Согласно календарному учебному графику и расписанию уроков на 2019-2020 учебный год в МБОУ Тацинская СОШ № 2 курс программы реализуется за 33 часа. В текущем учебном году Правительство РФ определило 6 праздничных дней (24 феврвля,9 марта, 1,4,5 и 11 мая). Учебный материал изучается в полном объёме.

**Содержание курса**

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**1.1. Естественные основы.**

*7 класс.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

**1.2. Социально-психологические основы.**

*7 класс.* Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

**1.3. Культурно-исторические основы.**

*7 класс.* Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

**1.4. Приемы закаливания.**

7 *класс.* Воздушные ванны *(теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные).* Солнечные ванны *(правила, дозировка).*

**1.5.Подвижные игры.**

***Волейбол***

*7 класс.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

***Баскетбол***

*7 класс.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**1.6.Гимнастика с элементами акробатики.**

*7 класс.* Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

**1.7.Легкоатлетические упражнения.**

*7 класс.* Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**1.8.Кроссовая подготовка.**

*7 класс.* Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Тематическое планирование по общей физической подготовке в 7б классе**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | № урока в теме | Дата | | Раздел, тема урока, количество часов | Материально техническое обеспечение |
| по плану | по факту |
| 1 | 1 | 02.09 |  | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. | Секундомер, флажки, свисток |
| 2 | 2 | 09.09 |  | Низкий старт (до 30-40м), бег с ускорением по дистанции. | Секундомер, флажки, свисток |
| 3 | 3 | 16.09 |  | Бег с ускорением (70-80м). Финиширование. | Секундомер, флажки, свисток |
| 4 | 4 | 23.09 |  | Прыжки в длину с разбега, способом «Согнув ноги» | Рулетка, флажки свисток |
| 5 | 5 | 30.09 |  | Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги». | Рулетка, флажки, свисток |
| 6 | 6 | 07.10 |  | Метание мяча на дальностью | Малые мячи, теннисные мячи, рулетка |
| 7 | 7 | 14.10 |  | Игра «Каши» | Флажки, секундомер, свисток |
| 8 | 8 | 21.10 |  | Игра «Казаки-разбойники» | Флажки, секундомер, свисток |
| 9 | 9 | 11.11 |  | Равномерный бег до (15мин). | Флажки, секундомер, свисток |
| 10 | 10 | 18.11 |  | Техника безопасности на занятиях гимнастикой  Игра «Казачьи забавы» | Инструкция по технике безопасности, гимнастические скамейки, шведская стенка, маты, гимнастическое бревно, гимн. Козел, перекладина, канат. |
| 11 | 11 | 25.11 |  | Упражнения для развития гибкости. | Маты, гимнастическая скамейка |
| 12 | 12 | 02.12 |  | Игра «В три бабки» | Скакалка, секундомер |
| 13 | 13 | 09.12 |  | Совершенствование элементов акробатики. | Кувырки, мост (стоя, лежа), стойки на голове, руках, колесо. |
| 14 | 14 | 12.12 |  | Опорный прыжок. | Маты гимн. Козел, конь, бревно, скамейка |
| 15 | 15 | 16.12 |  | Лазание по канату произвольным способом | Маты, канат |
| 16 | 16 | 26.12 |  | Висы и упоры. Пресс за (30сек) | Маты, швед. Стенка, перекладина, гимн.скамейка |
| 17 | 17 | 23.01 |  | Техника безопасности в баскетболе.  Игра «Крестик» | Инструкция по Т.Б. баскетбольные мячи, свисток |
| 18 | 18 | 30.12 |  | Ведение мяча с пассивным сопротивлением. | баскетбольные мячи, свисток |
| 19 | 19 | 13.01 |  | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. | баскетбольные мячи, свисток |
| 20 | 20 | 20.01 |  | Позиционное нападение со сменой места | баскетбольные мячи, свисток |
| 21 | 21 | 27.01 |  | Ведение правой, левой рукой. | баскетбольные мячи, свисток |
| 22 | 22 | 03.02 |  | Техника безо­пасности при игре в волейбол. Правила игры. | Волейбольные мячи, сетка, свисток |
| 23 | 23 | 10.02 |  | Комбинации из разученных передвижений | Волейбольные мячи, сетка, свисток |
| 24 | 24 | 17.02 |  | Нижняя подача, прием подачи | Волейбольные мячи, сетка, свисток |
| 25 | 25 | 02.03 |  | Прием мяча снизу, двумя руками над собой | Волейбольные мячи, сетка, свисток |
| 26 | 26 | 16.03 |  | Отбивание мяча кулаком через сетку | Волейбольные мячи, сетка, свисток |
| 27 | 27 | 06.04 |  | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой  Игра «Лапта» | флажки, свисток, секундомер |
| 28 | 28 | 13.04 |  | Бег (30м) на время. Тест  Игра «Лапта» | флажки, свисток, секундомер |
| 29 | 29 | 20.04 |  | Развитие скоростно-силовых качеств. | Рулетка, свисток, грабли, лопата |
| 30 | 30 | 27.04 |  | Совершенствование прыжков в длину с разбега | Рулетка, свисток, грабли, лопата |
| 31 | 31 | 04.05 |  | Метание малого мяча | Рулетка, свисток, флажки, м. мячи (150г) |
| 32 | 32 | 11.05 |  | Метание мяча на дальность | Рулетка, свисток, флажки, м. мячи (150г) |
| 33 | 33 | 18.05 |  | Итоговый зачёт | Рулетка, свисток, флажки, м. мячи (150г) |

**Тематическое планирование по общей физической подготовке в 7а классе**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | № урока в теме | Дата | | Раздел, тема урока, количество часов | Материально техническое обеспечение |
| по плану | по факту |
| 1 | 1 | 03.09 |  | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. | Секундомер, флажки, свисток |
| 2 | 2 | 10.09 |  | Низкий старт (до 30-40м), бег с ускорением по дистанции. | Секундомер, флажки, свисток |
| 3 | 3 | 17.09 |  | Бег с ускорением (70-80м). Финиширование. | Секундомер, флажки, свисток |
| 4 | 4 | 24.09 |  | Прыжки в длину с разбега, способом «Согнув ноги» | Рулетка, флажки свисток |
| 5 | 5 | 01.10 |  | Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги». | Рулетка, флажки, свисток |
| 6 | 6 | 08.10 |  | Метание мяча на дальность | Малые мячи, теннисные мячи, рулетка |
| 7 | 7 | 15.10 |  | Игра «Каши» | Флажки, секундомер, свисток |
| 8 | 8 | 22.10 |  | Игра «Казаки-разбойники» | Флажки, секундомер, свисток |
| 9 | 9 | 05.11 |  | Равномерный бег до (15мин). | Флажки, секундомер, свисток |
| 10 | 10 | 12.11 |  | Техника безопасности на занятиях гимнастикой  Игра «Казачьи забавы» | Инструкция по технике безопасности, гимнастические скамейки, шведская стенка, маты, гимнастическое бревно, гимн. Козел, перекладина, канат. |
| 11 | 11 | 19.11 |  | Упражнения для развития гибкости. | Маты, гимнастическая скамейка |
| 12 | 12 | 26.11 |  | Игра «В три бабки» | Скакалка, секундомер |
| 13 | 13 | 03.12 |  | Совершенствование элементов акробатики. | Кувырки, мост (стоя, лежа), стойки на голове, руках, колесо. |
| 14 | 14 | 10.12 |  | Опорный прыжок. | Маты гимн. Козел, конь, бревно, скамейка |
| 15 | 15 | 17.12 |  | Лазание по канату произвольным способом | Маты, канат |
| 16 | 16 | 24.12 |  | Висы и упоры. Пресс за (30сек) | Маты, швед. Стенка, перекладина, гимн.скамейка |
| 17 | 17 | 14.01 |  | Техника безопасности в баскетболе.  Игра «Крестик» | Инструкция по Т.Б. баскетбольные мячи, свисток |
| 18 | 18 | 21.01 |  | Ведение мяча с пассивным сопротивлением. | баскетбольные мячи, свисток |
| 19 | 19 | 28.01 |  | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. | баскетбольные мячи, свисток |
| 20 | 20 | 04.02 |  | Позиционное нападение со сменой места | баскетбольные мячи, свисток |
| 21 | 21 | 11.02 |  | Ведение правой, левой рукой. | баскетбольные мячи, свисток |
| 22 | 22 | 18.02 |  | Техника безо­пасности при игре в волейбол. Правила игры. | Волейбольные мячи, сетка, свисток |
| 23 | 23 | 25.02 |  | Комбинации из разученных передвижений | Волейбольные мячи, сетка, свисток |
| 24 | 24 | 03.03 |  | Нижняя подача, прием подачи | Волейбольные мячи, сетка, свисток |
| 25 | 25 | 10.03 |  | Прием мяча снизу, двумя руками над собой | Волейбольные мячи, сетка, свисток |
| 26 | 26 | 17.03 |  | Отбивание мяча кулаком через сетку | Волейбольные мячи, сетка, свисток |
| 27 | 27 | 07.04 |  | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой  Игра «Лапта» | флажки, свисток, секундомер |
| 28 | 28 | 14.04 |  | Бег (30м) на время. Тест  Игра «Лапта» | флажки, свисток, секундомер |
| 29 | 29 | 21.04 |  | Развитие скоростно-силовых качеств. | Рулетка, свисток, грабли, лопата |
| 30 | 30 | 28.04 |  | Совершенствование прыжков в длину с разбега | Рулетка, свисток, грабли, лопата |
| 31 | 31 | 05.05 |  | Метание малого мяча | Рулетка, свисток, флажки, м. мячи (150г) |
| 32 | 32 | 12.05 |  | Метание мяча на дальность | Рулетка, свисток, флажки, м. мячи (150г) |
| 33 | 33 | 19.05 |  | Итоговый зачёт | Рулетка, свисток, флажки, м. мячи (150г) |