

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №18»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Общая физическая подготовка

название курса внеурочной деятельности

6-7

класс

Направление: спортивно-оздоровительное

I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

6 класс

Личностные результаты:

- происходит открытие своего «Я»;
- духовный рост;
- создание историко-географического образа, включающего представление о территории и границах России, ее географических особенностях, знание основных исторических событий развития государственности и общества;
- уважение и принятие других народов России и мира, межэтническая толерантность, готовность к равноправному сотрудничеству;
- уважение и принятие других народов России и мира, межэтническая толерантность, готовность к равноправному сотрудничеству;

Метапредметные результаты:

- способность свободно, правильно излагать свои мысли в устной и письменной форме, адекватно выражать свое отношение к фактам и явлениям окружающей действительности, к прочитанному, услышанному, увиденному;
- умение выступать перед аудиторией сверстников с небольшими сообщениями, докладом, рефератом; участие в спорах, обсуждениях актуальных тем с использованием различных средств аргументации;
- коммуникативно-целесообразное взаимодействие с окружающими людьми в процессе речевого общения, совместного выполнения какого-либо задания, участия в спорах, обсуждениях актуальных тем; овладение национально-культурными нормами речевого поведения в различных ситуациях формального и неформального межличностного и межкультурного общения.

Регулятивные УУД:

- умение планировать пути достижения намеченных целей; умение адекватно оценить степень объективной и субъективной трудности выполнения учебной задачи;
- умение обнаружить отклонение от эталонного образца и внести соответствующие коррективы в процесс выполнения учебной задачи; принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;

Познавательные УУД:

- выбирать наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;
- извлечение необходимой информации из прослушанных текстов различных жанров; определение основной и второстепенной информации;

Коммуникативные УУД:

- понимать возможности различных точек зрения, которые не совпадают с собственной; готовность к обсуждению разных точек зрения и выработке общей (групповой позиции);
- определять цели и функции участников, способы их взаимодействия; планировать общие способы работы группы;
- обмениваться знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений; уважительное отношение к партнерам, внимание к личности другого;

7 класс

Личностные результаты:

- Знание о своей этнической принадлежности, освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народах и этнических группах России; эмоциональное положительное принятие своей этнической идентичности;
- Уважение личности, ее достоинства, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им;

-Уважение ценностей семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья своего и других людей, оптимизм в восприятии мира;

-Умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения, конструктивное разрешение конфликтов;

-Развитие рефлексивного самосознания;

Метапредметные результаты:

-способность свободно, правильно излагать свои мысли в устной и письменной форме, адекватно выражать свое отношение к фактам и явлениям окружающей действительности, к прочитанному, услышанному, увиденному;

-умение выступать перед аудиторией сверстников с небольшими сообщениями, докладом, рефератом; участие в спорах, обсуждениях актуальных тем с использованием различных средств аргументации;

-коммуникативно-целесообразное взаимодействие с окружающими людьми в процессе речевого общения, совместного выполнения какого-либо задания, участия в спорах, обсуждениях актуальных тем; овладение национально-культурными нормами речевого поведения в различных ситуациях формального и неформального межличностного и межкультурного общения.

Регулятивные УУД:

-формирование навыков целеполагания, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;

-адекватная оценка собственных возможностей в отношении решения поставленной задачи;

Коммуникативные УУД:

-умение устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решение и делать выбор;

-способность брать на себя инициативу в организации совместного действия; готовность адекватно реагировать на нужды других, оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнерам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;

-использовать адекватные языковые средства для отражения в форме речевых высказываний своих чувств, мыслей, побуждений.

II. Содержание курса с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности

6 класс (68 часов)

Содержание курса	Формы организации	Основные виды деятельности
Введение в курс «Общая физическая подготовка» (1 ч.)	Беседа, инструктаж, демонстрация наглядных пособий.	Обучение правилам техники безопасного поведения во время занятий в спортзале и на стадионе. Знакомство с инвентарём.
Лёгкая атлетика (6ч.)	Комплексная тренировка, круговая тренировка; индивидуальные занятия.	Обучение технике выполнения легкоатлетических упражнений (бег, метание, виды прыжков)
Футбол (21 ч.)	Комбинированная тренировка; индивидуальная работа; соревнования	Работа в парах, в группах. Учебная игра
Гимнастика (6ч.)	Индивидуальные занятия; односторонне направленные занятия.	Обучение технике акробатических упражнений
Волейбол (20 ч.)	Круговая тренировка; индиви-	Работа в парах, в группах.

	дуальные занятия.	Учебная игра.
Баскетбол (14 ч.)	Инструктаж. Комплексная тренировка.	Работа в парах, тройках, группах. Соревнования.

7 класс (68 часов)

Содержание курса	Формы организации	Основные виды деятельности
Введение в курс «Общая физическая подготовка» (1 ч.)	Беседа, инструктаж, демонстрация наглядных пособий.	Обучение правилам техники безопасного поведения во время занятий в спортзале и на стадионе. Знакомство с инвентарём.
Лёгкая атлетика (6ч.)	Комплексная тренировка, круговая тренировка; индивидуальные занятия.	Обучение технике выполнения легкоатлетических упражнений (бег, метание, виды прыжков)
Футбол (21 ч.)	Комбинированная тренировка; индивидуальная работа; соревнования	Работа в парах, в группах. Учебная игра
Гимнастика (6ч.)	Индивидуальные занятия; однонаправленные занятия.	Обучение технике акробатических упражнений
Волейбол (20 ч.)	Круговая тренировка; индивидуальные занятия.	Работа в парах, в группах. Учебная игра.
Баскетбол (14 ч.)	Инструктаж. Комплексная тренировка.	Работа в парах, тройках, группах. Соревнования.

III. Тематическое планирование

6 класс (68ч)

№	дата		количество часов		тема	примечание
	план	факт	план	факт		
1.			1		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Введение в курс «Общая физическая подготовка»	
2.			1		Бег на короткие дистанции.	
3.			1		Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.	
4.			1		Бег на время на дистанции 30. 60м.	
5.			1		Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	
6.			1		Прыжки в длину с разбега.	
7.			1		Бег по пересеченной местности.	
8.			1		Футбол. Удар по неподвижному мячу.	
9.			1		Предупреждение травм. Удар по мячу с подачи	
10.			1		Удар по мячу на точность	

11.			1		Ведение и обводка. Отбор мяча	
12.			1		Самоконтроль при физических занятиях. Отбор мяча. Вбрасывание мяча	
13.			1		Вбрасывание мяча. Игра вратаря	
14.			1		Техническая подготовка, игра по упрощенным правилам	
15.			1		Техническая подготовка, игра по упрощенным правилам	
16.			1		Техническая подготовка, игра по упрощенным правилам	
17.			1		Гимнастика. Акробатические упражнения	
18.			1		Акробатические упражнения	
19.			1		Комбинация акробатических упражнений	
20.			1		Комбинация акробатических упражнений	
21.			1		Опорный прыжок. Преодоление гимнастической полосы препятствий	
22.			1		Соревнование с элементами гимнастики	
23.			1		Волейбол. Предупреждение спорт, травм на занятиях. Освоение основных приемов игры, передачи мяча	
24.			1		Освоение основных приемов игры, передачи мяча	
25.			1		Освоение основных приемов игры, подача мяча	
26.			1		Освоение основных приемов игры, подача мяча	
27.			1		Права и обязанности игроков. Верхняя прямая подача мяча через сетку. Приём подачи. Игровые задания	
28.			1		Верхняя прямая подача мяча через сетку. Приём подачи. Эстафеты	
29.			1		Верхняя прямая подача мяча через сетку. Приём подачи. Развитие физических качеств	
30.			1		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Развитие физических качеств	
31.			1		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	
32.			1		Технические приемы (нападающий удар)	
33.			1		Технические приемы (нападающий удар). Игровые задания	
34.			1		Технические приемы (блокирование мяча)	

35.			1		Технические приемы (блокирование мяча). Развитие физических качеств	
36.			1		Технические приемы (нападающий удар, блокирование мяча)	
37.			1		Технические приемы (нападающий удар, блокирование мяча)	
38.			1		Освоение тактики игры: позиционное нападение с изменением позиций игроков	
39.			1		Освоение тактики игры: позиционное нападение с изменением позиций игроков	
40.			1		Основы судейской технологии. Учебно-тренировочная игра, развитие физических качеств	
41.			1		Совершенствование технических приемов игры	
42.			1		Совершенствование технических приемов игры	
43.			1		Учебно-тренировочная игра, развитие физических качеств	
44.			1		Баскетбол. Предупреждение спортивных травм на занятиях. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места	
45.			1		Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий	
46.			1		Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении	
47.			1		Техника передвижения (остановки). Бросок со штрафной линии	
48.			1		Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками низкого мяча). Ведение мяча с броском	
49.			1		Техника владения мячом (ловля и передача мяча двумя руками на уровне груди мяча). Бросок с двух шагов	
50.			1		Техника владения мячом (передача мяча одной рукой из-за головы), бросок после подачи. Игра два на два.	
51.			1		Предупреждение спортивных травм на занятиях. Техника защиты (техника передвижений). Ведение - передачи в тройках. Игра три на три	
52.			1		Техника владения мячом (передача мяча одной рукой из-за головы),	

					бросок после подачи. Игра два на два	
53.			1		Тактика нападения (индивидуальные действия; выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Бросок со штрафной линии	
54.			1		Учебно-тренировочная игра, развитие физических качеств	
55.			1		Учебно-тренировочная игра, развитие физических качеств	
56.			1		Учебно-тренировочная игра, развитие физических качеств	
57.			1		Учебно-тренировочная игра. Соревнования	
58.			1		Футбол. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника	
59.			1		Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель	
60.			1		Перехват мяча	
61.			1		Техника владения мячом, развитие координационных способностей	
62.			1		Техника владения мячом, развитие координационных способностей	
63.			1		Тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков.	
64.			1		Тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков.	
65.			1		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, учебно-тренировочная игра	
66.			1		Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	
67.			1		Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	
68.			1		Игра по правилам	

7 класс (68ч)

№	дата		количество часов		тема	примечание
	план	факт	план	факт		
1.			1		Вводное занятие. Инструктаж по	

					ТБ. Введение в курс «Общая физическая подготовка»	
2.			1		Бег на короткие дистанции.	
3.			1		Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.	
4.			1		Бег на время на дистанции 30. 60м.	
5.			1		Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	
6.			1		Прыжки в длину с разбега.	
7.			1		Бег по пересеченной местности.	
8.			1		Футбол. Удар по неподвижному мячу.	
9.			1		Предупреждение травм. Удар по мячу с подачи	
10.			1		Удар по мячу на точность	
11.			1		Ведение и обводка. Отбор мяча	
12.			1		Самоконтроль при физических занятиях. Отбор мяча. Вбрасывание мяча	
13.			1		Вбрасывание мяча. Игра вратаря	
14.			1		Техническая подготовка, игра по упрощенным правилам	
15.			1		Техническая подготовка, игра по упрощенным правилам	
16.			1		Техническая подготовка, игра по упрощенным правилам	
17.			1		Гимнастика. Акробатические упражнения	
18.			1		Акробатические упражнения	
19.			1		Комбинация акробатических упражнений	
20.			1		Комбинация акробатических упражнений	
21.			1		Опорный прыжок. Преодоление гимнастической полосы препятствий	
22.			1		Соревнование с элементами гимнастики	
23.			1		Волейбол. Предупреждение спорт, травм на занятиях. Освоение основных приемов игры, передачи мяча	
24.			1		Освоение основных приемов игры, передачи мяча	
25.			1		Освоение основных приемов игры, подача мяча	
26.			1		Освоение основных приемов игры, подача мяча	
27.			1		Права и обязанности игроков. Верхняя прямая подача мяча через	

					сетку. Приём подачи. Игровые задания	
28.			1		Верхняя прямая подача мяча через сетку. Приём подачи. Эстафеты	
29.			1		Верхняя прямая подача мяча через сетку. Приём подачи. Развитие физических качеств	
30.			1		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Развитие физических качеств	
31.			1		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	
32.			1		Технические приемы (нападающий удар)	
33.			1		Технические приемы (нападающий удар). Игровые задания	
34.			1		Технические приемы (блокирование мяча)	
35.			1		Технические приемы (блокирование мяча). Развитие физических качеств	
36.			1		Технические приемы (нападающий удар, блокирование мяча)	
37.			1		Технические приемы (нападающий удар, блокирование мяча)	
38.			1		Освоение тактики игры: позиционное нападение с изменением позиций игроков	
39.			1		Освоение тактики игры: позиционное нападение с изменением позиций игроков	
40.			1		Основы судейской технологии. Учебно-тренировочная игра, развитие физических качеств	
41.			1		Совершенствование технических приемов игры	
42.			1		Совершенствование технических приемов игры	
43.			1		Учебно-тренировочная игра, развитие физических качеств	
44.			1		Баскетбол. Предупреждение спортивных травм на занятиях. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места	
45.			1		Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий	
46.			1		Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении	
47.			1		Техника передвижения (остановки). Бросок со штрафной линии	

48.			1		Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками низкого мяча). Ведение мяча с броском	
49.			1		Техника владения мячом (ловля и передача мяча двумя руками на уровне груди мяча). Бросок с двух шагов	
50.			1		Техника владения мячом (передача мяча одной рукой из-за головы), бросок после подачи. Игра два на два.	
51.			1		Предупреждение спортивных травм на занятиях. Техника защиты (техника передвижений). Ведение - передачи в тройках. Игра три на три	
52.			1		Техника владения мячом (передача мяча одной рукой из-за головы), бросок после подачи. Игра два на два	
53.			1		Тактика нападения (индивидуальные действия; выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Бросок со штрафной линии	
54.			1		Учебно-тренировочная игра, развитие физических качеств	
55.			1		Учебно-тренировочная игра, развитие физических качеств	
56.			1		Учебно-тренировочная игра, развитие физических качеств	
57.			1		Учебно-тренировочная игра. Соревнования	
58.			1		Футбол. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника	
59.			1		Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель	
60.			1		Перехват мяча	
61.			1		Техника владения мячом, развитие координационных способностей	
62.			1		Техника владения мячом, развитие координационных способностей	
63.			1		Тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков.	
64.			1		Тактика свободного нападения. Позиционные нападения с из-	

					менением позиций игроков.	
65.			1		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, учебно-тренировочная игра	
66.			1		Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	
67.			1		Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	
68.			1		Игра по правилам	