

**Приложение
к основной образовательной программе
основного общего образования ФГОС
МОУ ИРМО «Хомутовская СОШ№1»
Приказ № 279 от 31.08.2023г**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Общая физическая подготовка»

7 класс

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметные:

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять профилактические упражнения на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;

- демонстрировать постоянный прирост показателей развития физических качеств;
- уметь выполнять технически правильно тестовые задания.

Содержание курса внеурочной деятельности

- Легкая атлетика
- Мини-футбол
- Упражнения на развитие физических качеств.
- Баскетбол.
- Лыжная подготовка.
- Пионербол.
- Гимнастика
- Тестирование физических качеств.

Формы проведения занятий: беседы, викторины, наблюдения, исследовательские работы, экскурсии, интеллектуальные игры, урок-лекция

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов
	Легкая атлетика	
1.	Инструктаж по О.Т. Кроссовая подготовка.	1
2.	Бег на короткие дистанции.	1
3.	Челночный бег.	1
4.	Прыжок в длину с места.	1
5.	Метание малого мяча	1
6.	Эстафетный бег.	1
	Мини-футбол	
7.	Передача мяча.	1
8.	Ведение мяча.	1
9.	Удары по мячу.	1
10.	Розыгрыш стандартных положений.	1
11.	Двухсторонняя учебная игра в мини-футбол.	1
	Упражнения на развитие физических качеств.	
12.	Комплексы упражнений на развитие силы.	1
13.	Комплексы упражнений на развитие выносливости.	1
14.	Комплексы упражнений на развитие гибкости.	1
15.	Комплексы упражнений на развитие быстроты.	1
16.	Комплексы упражнений на развитие координации.	1
17.	Комплексы упражнений на развитие ловкости.	1
	Баскетбол.	
18.	Передача мяча.	1
19.	Ведение мяча.	1
20.	Бросок мяча.	1
21.	Двухсторонняя учебная игра в мини-баскетбол.	1
	Лыжная подготовка.	
22.	Попеременный двухшажный ход.	1
23.	Одновременный бесшажный ход.	1
24.	Коньковый ход.	1
	Пионербол.	
25.	Передача мяча.	1
26.	Ловля мяча.	1
27.	Подача мяча.	1
28.	Двухсторонняя учебная игра в пионербол.	1
	Гимнастика.	
29.	Кувырки вперед и назад.	1
30.	Стойка на лопатках, мост.	1
31.	Акробатические комбинации.	1
32.	Лазанье по канату.	1
33.	Опорный прыжок.	1
	Тестирование физических качеств.	
34.	Сдача нормативов.	1
Итого:		34

Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания:

-устанавливать доверительные отношения между обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятиях внеурочной деятельности информации, активизации их познавательной деятельности;

-побуждение обучающихся соблюдать на занятиях внеурочной деятельности общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

-привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятиях внеурочной деятельности, организация их работы с получаемой на занятиях социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

-использование воспитательных возможностей содержания занятия курса внеурочной деятельности через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих материалов, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

-применение на занятиях интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на занятиях знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;

-включение в занятия игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия