


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Красноярского края
Управление образования администрации Курагинского района
МБОУ Ирбинская СОШ №6


РАССМОТРЕНО

Руководитель МО


Захарова Е.А.
Протокол №1 от «30» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР


Карташова Е.А.
Протокол №1 от «31» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ОУ


Наприенко Т.А.
Приказ №67 от «31» 08
2023 г.

Рабочая программа
курса по выбору
«Общая физическая подготовка»
для 7 классов
учителя физической культуры
Табакова Юрия Николаевича

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса по выбору в 7 классе по общей физической подготовке разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. Рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю).

Курс «Общая физическая подготовка» сочетается с Рабочей программой для 7 класса по физической культуре и решает следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ПО ВЫБОРУ

Курс призван поддерживать предметные результаты предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни.

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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим 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 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;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 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 движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- 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;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- 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, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- 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;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

7 класс

Тема. Содержание темы	Формы организации занятий
<p>Знания о физической культуре–в процессе занятия</p> <p>Олимпийские игры древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр. Цели и задачи современного олимпийского движения.</p> <p>Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.</p> <p>Олимпийское движение в дореволюционной России</p> <p>Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития.</p> <p>Физическое развитие человека.</p> <p>Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные характеристики и параметры. Понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств.</p> <p>Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</p> <p>Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым движениям.</p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня, и его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма способам и принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека.</p> <p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления.</p>	<p style="text-align: center;">Групповая Индивидуальная</p>
<p>Способы физкультурной деятельности</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой. Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий.</p> <p>Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Организация досуга средствами физической культуры. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).</p>	<p style="text-align: center;">Групповая Индивидуальная</p>

<p>Оценка эффективности занятий физической культурой Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).</p>	
<p>Физическое совершенствование: Гимнастика с основами акробатики <i>Организуемые команды и приемы:</i> перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижении строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага. <i>Акробатические упражнения:</i> кувырок вперед в группировке, стойка на лопатках, стойка на голове согнутыми ногами; кувырка слитно; «мост» из положения стоя; кувырок назад в полушагат; <i>Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки):</i> вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, наклоны вперед и назад, вправо и влево с изменением положения рук, соскок прогнувшись. <i>Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики):</i> вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижения в висе; махом назад соскок. (девочки) Смешанные висы; подтягивание из вися лежа. <i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> общеразвивающие упражнения без предметов, вис с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.</p>	<p>Групповая Индивидуальная Групповая Фронтальная Посменная Поточная Групповая Фронтальная индивидуальная</p>
<p>Легкая атлетика <i>Бег:</i> высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40м.; бег 30,60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов. <i>Метание</i> малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. <i>Прыжки:</i> в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой. <i>Упражнения прикладного характера:</i> всевозможные прыжки и многоскоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных п.; варианты челночного бега; игры..</p>	<p>Групповая Поточная Попеременная Групповая Фронтальная Групповая фронтальная</p>

<p>Лыжные гонки На освоение техники лыжных ходов: попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы; подъем «полуелочкой», торможение «плугом» повороты переступанием; прохождение дистанции 2км, 3км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; игры: «остановка рывком», «с горки на горку». <i>Упражнения прикладного характера:</i> повторное прохождение отрез до 400м–максимально, на лыжах ускорения до 30 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами</p>	<p>Групповая Фронтальная</p>
<p>Баскетбол: 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; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления и защитника (в парах, тройках); передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли); штрафной бросок; повороты с мячом на месте. Комбинация из освоенных элементов: ловля мяча, передача мяча, ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам баскетбола.</p>	<p>Групповая Фронтальная Попеременная Поточная</p>
<p>Лапта: стойка игрока, перемещения, передачи мяча, ловля мяча, удары битой по мячу. Игра в русскую лапту, мини- лапта.</p>	<p>Групповая Фронтальная Попеременная Поточная</p>

Учебный план

№	Разделы темы	Количество часов
		Класс
		7
1	Знания о физической культуре	Во время занятий
2	Способы физкультурной деятельности	
3	Физическое совершенствование:	
	Гимнастика с основами акробатики	5
	Легкая атлетика	10
	Лыжные гонки	7
	Баскетбол	7
	Лапта	5
	ИТОГО	34

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по общей физической подготовке в 7 классе (1 час в неделю)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
	Легкая атлетика (4 часа)		
1	Бег 30,60м. Броски набивного мяча (2кг). Челночный бег 3х10м. Развитие скоростно-силовых способностей.	1 07.09	Демонстрируют и описывают технику бега, прыжков в длину и высоту с разбега; со скакалкой, метаний. Усваивают правила эстафеты. Демонстрируют и анализируют технику и ошибки изученных упражнений. Подбирают упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
2	Бег: равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40м., бег 1000м. Способствовать развитию физических качеств (силы, выносливости).	1 14.09	
3	Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафетный бег.	1 21.09	
4	Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8м. Развитие скоростно-силовых способностей. Линейная эстафета.	1 28.09	
	Лапта (5 часов)		
5	Передачи мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1 05.10	Демонстрируют и анализируют технику ловли и передач мяча. Усваивают и соблюдают правила игры.
6	Ловля, передача мяча. Игра Русская лапта, мини-лапта.	1 12.10	
7	Ловля, передача мяча на месте и в движении. Игра Русская лапта, мини-лапта.	1 19.10	
8-9	Игра Русская лапта, мини-лапта.	2 26.10 02.11	
	Гимнастика (5 часов)		
10	Строевые упражнения. ОРУ. Полоса препятствий с лазанием, ползанием, перелазанием, акробатическими упр. Кувырок вперед в группировке, стойка на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами; 2 кувырка слитно; «мост» из положения стоя; кувырок назад в полушпагат.	1 09.11	Демонстрируют и описывают технику ОРУ и на перекладине. Учатся приемам самостраховки и мерам безопасности травм. Оказывают помощь одноклассникам при изучении страховки. Предупреждают появление ошибок.
11	Строевые упражнения. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание в висе; из виса вис углом. Подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижения в висе; махом назад соскок. (мальчики), смешанные висы, подтягивание из виса лежа. (девочки). Способствовать развитию силовых способностей.	1 16.11	

12-13	ОРУ, круговая тренировка. Упражнение на перекладине (мальчики): вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; из вися вис углом. Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (девочки).	2 23.11 30.11	
14	ОРУ с предметами на месте. Равновесие. Лазание. Упоры. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Способствовать развитию силовых способностей.	1 07.12	
Баскетбол (2 часа)			
15-16	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках. Остановка в шаге и прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах, тройках. Игра в мини-баскетбол.	2 14.12 21.12	Демонстрируют и описывают технику ведения мяча, ловли и передачи, бросков, вырывания и выбивания мяча; нападения быстрым прорывом. Соблюдают правила игр и безопасности. Взаимодействуют с одноклассниками
Лыжи (7 часов)			
17-18	Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Эстафета.	2 28.12 11.01	Демонстрируют и описывают ОБХ и ПДХ и подъема «полуелочкой», торможение «плугом»; поворотов переступанием.
19-20	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Эстафета.	2 18.01 25.01	Варьируют способы передвижения на лыжах (2 и 3 км).
21-22	Подъем «полуелочкой». Передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; игры: «остановка рывком», «с горки на горку». Прохождение дистанции 2 км. Эстафета.	2 01.02 08.02	Демонстрируют и описывают ОБХ и ПДХ и подъема «полуелочкой», торможение «плугом»; поворотов переступанием. Варьируют способы передвижения на лыжах (2 и 3 км).
23	Торможение «плугом»; повороты переступанием. ПДХ, ОБХ. Прохождение дистанции 3 км. Эстафета.	1 15.02	Демонстрируют и описывают ОБХ и ПДХ и подъема «полуелочкой», торможение «плугом»; поворотов переступанием. Варьируют способы передвижения на лыжах (2 и 3 км).
Баскетбол (5 часов)			

24-25	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках. Остановка в шаге и прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах, тройках. Игра в мини-баскетбол.	2 22.02 29.02	Демонстрируют и описывают технику ведения мяча, ловли и передачи, бросков, вырывания и выбивания мяча; нападения быстрым прорывом. Соблюдают правила игр и безопасности. Взаимодействуют с одноклассниками.
26-27	Двусторонняя игра в мини-баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Способствовать развитию физических качеств (координационных, силы, гибкости). Ловля мяча и передача двумя руками от груди парами в шаге, на месте в кругу и в квадрате. Бросок двумя руками в движении. Вырывание и выбивание мяча. Способствовать развитию координационных, силовых способностей.	2 14.03 21.03	
28	Игра в мини-баскетбол. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Способствовать развитию координационных, силовых способностей.	1 28.03	
Легкая атлетика (6 часов)			
29-30	Бег 30,60м. Броски набивного мяча (2кг). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых способностей.	2 04.04 11.04	Демонстрируют и описывают технику бега, броска, метаний мяча и прыжка. Подбирают упражнения для развития скоростно-силовых способностей
31-32	Метание малого мяча. Бег от 10 до 12 минут. Развитие выносливости.	2 18.04 25.04	
33	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Бег 1000м.	1 16.05	
34	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег 2000м. Развитие скоростно-силовых способностей. Линейная эстафета.	1 23.05	