

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
городского округа Тольятти «Лицей № 51»

Рассмотрена  
на заседании методической  
кафедры учителей  
физической культуры  
Протокол от 29.08.2017 г.  
№ 1

Принята  
Педагогическим советом  
МБУ «Лицей № 51»  
Протокол от 31.08.2017г.  
№ 1

Утверждена  
приказом от 31.08.2017 г.  
№ 238 – ОД  
Директор МБУ «Лицей № 51»  
И.В.Щелакова



**«Общая физическая подготовка»**  
**спортивно-оздоровительного направления**  
**7-8 класс (13-14 лет)**  
**срок реализации 2 года**

Тольятти, 2017

### **Цель программы:**

Укрепление здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической культуре, приобретения навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств, активной общественной деятельности.

### **Задачи программы:**

1. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
2. Развитие двигательных (координационных) способностей;
3. Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
4. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
5. Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;

## **I. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Знать:**

об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;

биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития укрепления здоровья;

о способах и особенностях движений, передвижений;

о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;

о причинах травматизма и правилах предупреждения.

### **Уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях ОФП, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

### **Познавательные УУД:**

Ученик будет знать: историю Олимпийских игр; возрождение Олимпийских игр; как определять цель деятельности с помощью учителя; совместно давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях; отличать, верно выполненное задание от неверного; самостоятельно выбирать нужную информацию.

### **Коммуникативные УУД:**

Ученик научится: допускать возможность существования различных точек зрения; учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству; формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению; задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия.

### **Регулятивные УУД:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Личностные УУД:**

Ученик научится:

- организовывать и проводить подвижные игры и занятия спортивной направленности;
- взаимодействовать со сверстниками в достижении общей цели;
- понимать причины успеха и неудач в различных видах деятельности;
- проводить самооценку на основе критерия успешности;
- ориентироваться в нравственном содержании и смысле поступков, как собственных, так и окружающих людей;
- доносить информацию в доступной форме, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

## **Предметные УУД:**

Ученик научится:

- планировать занятия спортивной направленности в режиме дня, организовывать отдых и досуг с их использованием;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе игр и занятий спортивной направленности, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их исправления;
- организовывать и проводить со сверстниками занятия спортивной направленности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения занятий спортивной направленности

## **II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Раздел I

### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА:**

В результате освоения данного раздела программы ученики приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину с места и разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

Раздел II

### **ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ:**

В программный материал 7-8 классов входят освоение строевых упражнений: перестроения из колонны по одному в колонну по четыре; из колонны по два и по четыре в колонну по одному, перестроений, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении, освоение и совершенствование висов и упоров, освоение опорных прыжков, освоение акробатических упражнений, упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии.

Упражнения на развитие внимания, силы, ловкости, гибкости и координации, группировки, перекаты, стойки на лопатках, кувырок вперед и назад.

Раздел III

### **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ:**

Футбол: Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)

Баскетбол: стойки игрока, перемещения в стойке, ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой на месте и в движении, ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, броски двумя руками с места и в движении, комбинации из освоенных элементов Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Волейбол: стойки игрока, перемещения в стойке, передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, нижняя прямая подача, прямой нападающий удар после подбрасывания мяча над партнером, комбинации из освоенных элементов, игра по упрощенным правилам мини волейбола.

#### Раздел IV

#### **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА:**

Данный раздел программы позволяет развить навыки передвижения на лыжах попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом, подъем «полуелочкой», торможение «плугом», повороты переступанием, передвижение на лыжах 3 км.

### **III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

«Общая физическая подготовка»

7-8 класс

1 час в неделю – 34 часа в год

Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе занятий
2	Легкая атлетика	10
3	Подвижные и спортивные игры	10
4	Лыжная подготовка	7
5	Гимнастика с основами акробатики	7
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>

Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе занятий
2	Легкая атлетика	10
3	Подвижные и спортивные игры	10
4	Лыжная подготовка	6
5	Гимнастика с основами акробатики	8
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>