МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА ДЖАНКОЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 3
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Я.И.ЧАПИЧЕВА»

РАССМОТРЕНО УТВЕРЖДЕНО
на заседании ШМО учителей Приказ МОУ «СШ No3 им.Я.И.Чапичева
от 28.08.2024г.No 297/01-18
 Протокол от 28.08.2024 г. No 1
СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по ВР
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Э.Э.Аметова

2024г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
« Общая физическая культура »
На уровне (основного образования)

На 2024/2025 учебный год
7 класс

 Составитель:Р.А.Оглы

2024г

**Календарно-тематическое планирование**

**7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **№****урока****в теме** | **Тема** | **Дата** **проведения** | **Примечания** |
|  | **По** **плану** | **По** **факту** |  |
|  |  | Правила техники безопасности на занятиях ОФП. Значение легкоатлетических упражнений для человека. |  |  |  |
|  |  | Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость 60м, 100м- по сигналу из различных исходных положений. |  |  |  |
|  |  | Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Упражнения наразвитие силы. Игровые эстафеты. |  |  |  |
|  |  | Развитие координационных способностей: прохождение полосы препятствий. |  |  |  |
|  |  | Игры на внимание. Упражнения на развитие быстроты. Челночный бег. |  |  |  |
|  |  | Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.  |  |  |  |
|  |  | Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. |  |  |  |
|  |  | Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень. |  |  |  |
|  |  | Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000м. |  |  |  |
|  |  | Беседа «Олимпийские игры современности». |  |  |  |
|  |  | Волейбол. Стойки и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху на месте, над собой.Учебная игра волейбол. |  |  |  |
|  |  | Передачи мяча сверху после перемещения. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра волейбол. |  |  |  |
|  |  | Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра волейбол. |  |  |  |
|  |  | Прием мяча двумя руками снизу с подачи. Передача из 1,6,5 в зону 3. Учебная игра волейбол. |  |  |  |
|  |  | Нападающий удар. Групповое блокирование Учебно-тренировочная игра.  |  |  |  |
|  |  | Учебно-тренировочная игра с заданиями. Игра волейбол – соревнования. |  |  |  |
|  |  | Баскетбол. Стойки и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху на месте, над собой.Учебная игра волейбол. |  |  |  |
|  |  | Передачи мяча сверху после перемещения. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра волейбол. |  |  |  |
|  |  | Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра волейбол. |  |  |  |
|  |  | Прием мяча двумя руками снизу с подачи. Передача из 1,6,5 в зону 3. Учебная игра волейбол. |  |  |  |
|  |  | Нападающий удар. Групповое блокирование Учебно-тренировочная игра.  |  |  |  |
|  |  | Учебно-тренировочная игра с заданиями. Игра волейбол – соревнования. |  |  |  |
|  |  | Футбол. Ведение и обводка. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Правила игры футбол. |  |  |  |
|  |  | Игра вратаря. Командно – тактические действия в защите. Игра мини – футбол. |  |  |  |
|  |  | Удары по мячу внутренней и внешней стороны стопы. Тренировочная игра. |  |  |  |
|  |  | Вбрасывание мяча. Игра вратаря. Двусторонняя игра футбол. |  |  |  |
|  |  | Командно – тактические действия в нападении. Учебная игра. |  |  |  |
|  |  | Совершенствование техники ударов по мячу. Тренировочная игра. |  |  |  |
|  |  | СФП. ОРУ с гантелями. Подъем туловища, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |  |  |  |
|  |  | ОРУ на гимнастической скамейке. Подтягивание в висе; прыжки через скакалку. |  |  |  |
|  |  | Упражнения в парах с палкой, с мячами. Мониторинг физической подготовки. |  |  |  |
|  |  | Развитие силовых способностей: комплекс силовых упражнений. |  |  |  |
|  |  | Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты. |  |  |  |
|  |  | Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Подтягивание на результат.  |  |  |  |