Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Думиничская средняя общеобразовательная школа №2»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ФАКУЛЬТАТИВНОМУ ЗАНЯТИЮ**

**«ОФП» ДЛЯ 9-11 КЛАССА**

**Срок реализации 1 год**

Составитель: учитель физической культуры

РусановА.В.

Рабочая программа по общей физической подготовке составлена на основе нормативных документов:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Постановления Главного Государственного Санитарного врача РФ «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 № 189, с изменениями от 24 ноября 2015 г. (зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 03.03.2011 №19993);

 - ООП ООО МКОУ «Думиничская СОШ №2»;

-Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2012);

**Пояснительная записка**

     Данная программа разработана для реализации в общеобразовательной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического вос­питания в общеобразовательном учреждении дополнительное образование спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности пред­полагает овладение учащимися основами физической культу­ры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкуль­турно-оздоровительную и спортивную деятельность.

 **Цели и задачи программы**

Цель Программы: сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.

Для достижения указанной цели решаются следующие задачи:

**Оздоровительные:**

* укреплять здоровье и закаливать занимающихся;
* удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
* ведение закаливающих процедур;
* укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
* снимать физическую и умственную усталость.

**Образовательные:**

Занятия по  «ОФП» проводятся с целью:

* знакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
* формировать правильную осанку;
* изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
* формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

**Развивающие:**

* развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
* совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

**Воспитательные:**

* прививать жизненно важные гигиенические навыки;
* содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
* стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
* формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

**Актуальность, новизна, педагогическая целеустремленность программы состоит в** том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач, стоящих перед учителем физической культуры является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Потребность активной двигательной деятельности игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем.

Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. В подвижных и спортивных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели.

Руководитель занятия, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым обязательно включать в занятия упражнения, приёмы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

На занятиях занимающиеся должны получать элементарные навыки судейства игр.

Практические занятия по обучению судейству начинаются после того, как, изучены правила игры.

Учителя по общей физической подготовке должны постоянно контролировать успеваемость по другим предметам и поведения, занимающихся в школе и вне её. Проверять и визировать дневники, поддерживать связь с классными руководителями, по необходимости с учителями-предметниками и с родителями учащихся, занимающихся в группах общей физической подготовке.

**Формы деятельности:**

* групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
* занятия оздоровительной направленности;
* эстафеты.

**Виды деятельности**:

* информационно-познавательные (беседы, показ);
* творческие (развивающие игры);
* методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).
* игровая.

**Организационно-методические рекомендации:**

Занятия позволяют:

* максимально поднять уровень физического здоровья среди детей школьного возраста;
* развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
* развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
* сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
* подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

**Требования к учебно-тренировочному занятию**

      Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

     Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

      Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

        Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам.

 Планируя материал прохождения программы, учитываются климато-географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:**

**Занимающиеся должны:**

*Знать:*

* Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции;
* О основных способах и особенностях движения и передвижений человека;
* О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
* Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
* О причинах травматизма и правилах его предупреждения;
* Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.

*Уметь:*

* Использовать самоконтроль за состоянием здоровья;
* Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
* Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;
* Взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.
* Владеть техникой перемещений во время игры;
* Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
* Использовать различные тактические действия.

**Содержание программы:**

**Основы знаний:** Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила проведения соревнований. Основы техники безопасности и правил безопасного поведения на занятиях в секции. Основы знаний о физических упражнениях. Гигиенические требования к спортивной одежде. Правила личной гигиены и здорового образа жизни. Утренняя гимнастика.   Значение и способы закаливания. Правила спортивных игр: Баскетбол, Волейбол, Футбол. Правила самоконтроля. Правила страховки и самостраховки. Вредные привычки.

**Баскетбол:** стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной и двумя с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра.

**Футбол:** удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подьема и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.

**Волейбол:** стойка игрока, верхняя, средняя, нижняя, передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Двустороняя игра.

**Легкая атлетика:** бег 60,100, 200, 400, 1000,1500 м; низкий старт и стартовый разгон; челночный бег; преодоление низких барьеров; прыжки в высоту и длину с разбега, тройной прыжок с места; метание мяча в цель и на дальность с разбега, передача эстафеты; специальные беговые упражнения.

**Гимнастика:** Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Девочки – опорный прыжок согнув ноги, ноги врозь; висы и упоры, размахивание в висе, подьем пероворот; акробатика: перекаты назад, стойка на лопатках, повороты в сторону, два кувырка вперед, прыжок вверх прогнувшись, равновесие (бревно) – наскок в упор стойка на левом колене; полушпагат, танцевальные шаги.

Мальчики – опорный прыжок согнув ноги ; висы и упоры – прыжок в вис углом, вис стоя, оборот назад в упор, подъем разгибом, подьем переворотом: брусья – сед ноги врозь, соскок махом назад. Акробатика - переворот боком; кувырок вперед и назад, стойка на голове и на руках силой.

**Результативность**занятия учащихся определяется с помощью:

1. Мониторинга (постоянного наблюдения за определенным процессом в образовании).
2. Экспресс-тестирования (спринт, отжимание и т.д ).
3. Оценки качества (учебные и контрольные нормативы).

**Формы подведения итогов реализации программы:**стартовая, промежуточная, итоговая. Показательные игры, участие в спортивных праздниках школы, открытые занятия для родителей, участие в районных соревнованиях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-вочасов | 1четверть | 2четверть | 3четверть | 4четверть |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе занятия |  |
| 2 | Способы физкультурной деятельности |  | В процессе занятия |  |
| 3 | Легкая атлетика  | 18 | 6 |  |  | 12 |
| 4 | Спортивные игры:футбол | 10 | 6 |  |  | 4 |
| 5 | Спортивные игры: баскетбол | 20 | 4 | 16 |  |  |
| 6 | Гимнастика с элементами акробатики | 20 |  |  | 20 |  |
| 7 | Всего: | 68 |  |  |  |  |

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА**

**ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Место проведения:**

* Спортивная площадка;
* Класс (для теоретических занятий);
* Спортивный зал.

**Инвентарь:**

* Волейбольные мячи;
* Баскетбольные мячи;
* Скакалки;
* Теннисные мячи;
* Малые мячи;
* Гимнастические снаряды;
* Гимнастические скамейки;
* Сетка волейбольная;
* Щиты с кольцами;
* Секундомер;
* Маты;
* Ракетки;
* Обручи.

**Планирование составлено на основе:**

 - Учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012г)

 - Учебник по Физической культуре (для 10-11 классов) для общеобразовательных организаций под редакцией (В.И.Лях .- М:Просвещение 2014г)

 Информационный поиск:

- Электронная версия «Большой Олимпийской Энциклопедии» <http://slovari.yandex.ru/dict/olimpic/>

- Олимпийский комитет России <http://www.olimpic.ru/>

- Сайт министерства здравоохранения Российской Федерации <http://www.rosminzdrav.ru>

- Сайт Министерства спорта Российской Федерации <http://minsport.gov.ru>

- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lip.sportedu.ru>

 **Календарно -тематическое планирование на 2022-2023 учебный год.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия  | Тип занятия. | Содержание учебного материала. | Требования к уровню подготовки обучающихся | Дата проведения |
| план | факт |
|  |  |  | **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - 6ч** |  |  |  |
| 12 | Спринтерский бег, эстафетный бег. | Вводное  | Техника безопасности во время занятий л/а. Высокий старт. Эстафетный бег. | уметь бегать с максимальной скоростью |  |  |
| 34 | Бег на средние дистанции. | Комбинированное | Техника бега на средние дистанции. Бег1000-1500-2000м. Без учета времени. | Уметь бегать на дистанцию 1000м. |  |  |
| 56 | Бег на средние дистанции. | Комбинированное | Бег на результат 1000-1500-2000м. Развитие выносливости. | Уметь бегать на дистанцию 1000м. |  |  |
|  |  |  | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ:** **ФУТБОЛ-6ч.** |  |  |  |
| 78 | Элементы футбола | Вводное | Инструктаж по ТБ во время занятий футболом. Правила игры. Ведение мяча. | уметь играть в футбол |  |  |
| 910 | Элементы футбола | Комбинированное | ОРУ. Ведение мяча по кругу, змейкой. Обработка мяча внутренней стороной стопы. | уметь играть в футбол |  |  |
| 1112 | Элементы футбола | Комбинированное | ОРУ. Ведение мяча. Удары по мячу. Игра в футбол. | уметь играть в футбол |  |  |
|  |  |  | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ****БАСКЕТБОЛ - 16ч** |  |  |  |
| 1314 | Элементы баскетбола | Вводное | Инструктаж ТБ при игре в баскетбол. Ведение мяча в высокой стойке на месте. | уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам |  |  |
| 1516 | Элементы баскетбола | Комбинированное  | Остановка 2 шагами. Передача мяча 2 руками от груди. Штрафной бросок. | уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам |  |  |
| 1718 | Элементы баскетбола | Комбинированное | Остановка 2 шагами. Передача мяча 2 руками от груди. Сочетание приемов ведение-передача-бросок. | уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам |  |  |
| 1920 | Элементы баскетбола | Комбинированное |  Остановка 2 шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Учебная игра. | уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам |  |  |
| 2122 | Элементы баскетбола | Комбинированное | Ведение мяча в низкой стойке. Остановка 2 шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Учебная игра | уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам |  |  |
| 2324 | Элементы баскетбола | Комбинированное | Ведение мяча в низкой стойке. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Учебная игра | уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам |  |  |
| 2526 | Элементы баскетбола | Комбинированное | Ведение мяча в низкой стойке. Позиционное нападение. Учебная игра  | уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам |  |  |
| 2728 | Элементы баскетбола | Комбинированное | Ведение мяча в низкой стойке. Личная защита. Учебная игра  | уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам |  |  |
|  |  |  | **ГИМНАСТИКА** **С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ - 20ч** |  |  |  |
| 2930 | Висы. Строевые упражнения. | Вводное | Техника безопасности во время занятий гимнастикой. ОРУ. Подъем переворотом в упор. Подтягивание. | Уметь выполнять упражнения в висе, строевые упражнения |  |  |
| 3132 | Висы. Строевые упражнения. | Совершенствования  | Выполнение строевых команд. ОРУ. Подъем переворотом в упор. Вис лежа, вис присев. | Уметь выполнять упражнения в висе, строевые упражнения |  |  |
| 3334 | Висы. Строевые упражнения. | Совершенствования  | ОРУ. Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь, вис присев. | Уметь выполнять упражнения в висе, строевые упражнения |  |  |
| 3536 | Опорный прыжок. Строевые упражнения. | Совершенствования | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см). ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Выполнение строевых команд. | Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения. |  |  |
| 3738 | Опорный прыжок. Строевые упражнения. | Совершенствования  | Прыжок ноги врозь. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения. |  |  |
| 3940 | Опорный прыжок. Строевые упражнения. | Совершенствования  | Прыжок ноги врозь. ОРУ с обручем. Эстафеты. Выполнение строевых команд. | Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения. |  |  |
| 4142 | Акробатика | Совершенствования | ОРУ в движении. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. |  |  |
| 4344 | Акробатика | Совершенствования | ОРУ с мячами. Выполнение акробатической комбинации (4-5 элементов) | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. |  |  |
| 4546 | Акробатика | Совершенствования | ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение акробатической комбинации (6-7 элементов) | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. |  |  |
| 4748 | Акробатика | Совершенствования | Комплекс ОРУ. Выполнение акробатической комбинации. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. |  |  |
|  |  |  | **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - 12ч** |  |  |  |
| 4950 | Спринтерский бег  | Комбинированный  | Низкий старт. Бег по дистанции 40-50м. Встречные эстафеты. | уметь бегать с максимальной скоростью |  |  |
| 5152 | Спринтерский бег  | Совершенствования  | Высокий старт. Финиширование. Специально беговые упражнения.  | уметь бегать с максимальной скоростью |  |  |
| 5354 | Спринтерский бег | Контрольный  | Бег на результат 60-100м. ОРУ. Эстафеты. | уметь бегать с максимальной скоростью |  |  |
| 5556 | Прыжок в высоту. Метание мяча. | Комбинированный  | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега «перешагиванием». Подбор разбега отталкивание. Метание мяча | Уметь прыгать в высоту с разбега. Метать мяч на дальность. |  |  |
| 5758 | Прыжок в высоту. Метание мяча. | Комбинированный  | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега «перешагиванием». Переход через планку. Правила соревнований по прыжкам в высоту. Метание мяча | Уметь прыгать в высоту с разбега. Метать мяч на дальность. |  |  |
| 5960 | Прыжок в высоту. Метание мяча. | Комбинированный  | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега «перешагиванием». Приземление. Метание мяча | Уметь прыгать в высоту с разбега. Метать мяч на дальность. | 06.05 |  |
|  |  |  | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ:** **ФУТБОЛ – 8ч** |  |  |  |
| 6162 | Элементы футбола | Совершенствования | ОРУ. Развитие скоростных качеств. Удары по мячу. Учебная игра. | Уметь играть в футбол |  |  |
| 6364 | Элементы футбола | Совершенствования | ОРУ. Тактика в нападении, защите. Учебная игра. | Уметь играть в футбол |  |  |
| 6566 | Элементы футбола | Совершенствования | ОРУ. Тактика в нападении, защите. Учебная игра. | Уметь играть в футбол |  |  |
| 6768 | Элементы футбола | Совершенствования | ОРУ. Тактика в нападении, защите. Учебная игра. | Уметь играть в футбол |  |  |