МБОУ «Верховажская средняя школа

имени Я.Я.Кремлёва»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  Председатель педагогического совета школы Г.И.Воробьева  протокол № 10от 30.08.2023 г | **«Согласовано»**  Председатель методического совета школы  подпись ЗНВЗам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В.Зобнина  Протокол №5 от 30.08.2023  . | **«Утверждаю»:**  печать2Директор МБОУ  «Верховажская средняя школа  имени Я.Я. Кремлева»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.И.Воробьёва  Приказ № 53 от 30.08.2023г. |

***Рабочая программа внеурочной деятельности***

***«*Общая физическая подготовка*»***

***9 класс***

Учитель: Ручьев О.Г.,

высшая категория

с.Верховажье

2023 г.

**Введение.**

Внеурочная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Общая физическая подготовка»** для 9 класса составлена **на основе:**

**программы** «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012; примерной программы начального общего образования по физической культуре УМК «Школа России» М: Просвещение 2009г; допущенной Министерством образования и науки РФ

**и** **в соответствии:**

**с приказом** Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2018 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. №1897»

**с приказом** Министерства образования Российской Федерации № 1312 от 9 марта 2018г. «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»,

***с приказом***департамента образования, науки и молодёжной политики Вологодской области №840 от 30.08.2019 г. «О внесении изменений в приказ департамента образования, науки и молодёжной политики Вологодской области от 27. 07.2019 №760»,

***с учебным планом*** МБОУ «Верховажская средняя школа имени Я.Я.Кремлева»

***Направленности*** (профиль) программы – физкультурно – спортивныйный.

**Уровень освоения** – базовый.

**Актуальность**  своевременность, современность предлагаемой программы, соответствие государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирование на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей .

**Отличительные особенности** : 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.

Программа рассчитана для учащихся -х классов. Возраст – 15-16 лет, для мальчиков и девочек с отсутствием медицинских противопоказаний при занятиях физической культурой и спортом.

**Обоснование необходимости данного курса.**

Направленность дополнительной и образовательной программы учебного курса «ОФП» (общефизической подготовки) - одно из важных средств - всестороннего воспитания детей школьного возраста. Характерная ее особенность - комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Урок общей физической подготовки является одной из форм дополнительной работы по предмету

«Физическая культура» и переходной ступенью к специализированным занятиям спортом. Она создает для желающих улучшить свою физическую подготовленность и определить интересы и возможности для специализации в том или ином виде спорта.

**Целью** образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью. В целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Привлечение школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

В соответствии с концепцией физического воспитания учебный курс «ОФП» призван решать следующие **задачи**:

* Закреплять и совершенствовать умения и навыки, полученные на уроках физическойкультуры;
* Содействовать формированию жизненно необходимых физических качеств;
* Воспитывать у школьников общественную активность и трудолюбие;
* Развивать творческую инициативу, самостоятельность и организаторские способности.

**Цель занятий ОФП**:

удовлетворять биологические потребности учащихся в движениях;

увеличивать двигательный режим ребенка;

формировать мотив, потребность в активной двигательной деятельности;

повышать положительное психолого-эмоциональное состояние ребенка;

развивать коммуникативные навыки;

сокращать адаптационный период пребывания в школе.

**Задачи ОФП:**

Укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности;

Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;

Воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;

Содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровью учащихся;

Повышение тренировочных и соревновательных нагрузок уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки ;

Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

Достижение высоких показателей в физической и технической подготовках;

Воспитание нравственных и волевых качеств;

Воспитание активности, сознательности и самодисциплины и на их основе создание дружного, боеспособного коллектива;

Воспитание трудолюбия, благородства и умения переживать неудачи и радости побед;

Развитие чувства ответственности за себя, за коллектив, за спортивные достижения команды;

Развитие физических качеств и психических свойств личности.

Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т. д.

**Место учебного курса «Физическая культура» в учебном плане.**

В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования на изучение предмета «ОФП» в 9 классе отводится 1 час в неделю (34 часов). Итого, согласно учебному плану МБОУ «Верховажская средняя школа имени Я.Я.Кремлева» на изучение предмета «ОФП » в 8 классе отводится 34 часов.

Материально-техническое обеспечение

*Литература:*

стандарт общего образования по физической культуре;

примерные программы по учебным предметам. («Физическая культура. 5—9 классы»);

рабочие программы по физической культуре;

учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;

методические издания по физической культуре для учителей.

*Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:*

стенка гимнастическая;

бревно гимнастическое напольное;

скамейки гимнастические;

перекладина гимнастическая;

канат для лазанья;

комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);

маты гимнастические;

мячи набивные (1 кг);

скакалки гимнастические;

мячи малые (резиновые, теннисные)

обручи гимнастические;

планка для прыжков в высоту;

стойки для прыжков в высоту;

рулетка измерительная (10 м, 50 м);

щиты с баскетбольными кольцами;

большие мячи (резиновые, баскетбольные);

стойки волейбольные;

сетка волейбольная;

мячи средние резиновые:

гимнастические кольца;

аптечка медицинская.

**Планируемые предметные результаты.**

Личностные результаты:

положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) 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.

В области познавательной культуры:

-владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физическойподготовленности.

-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствам физической культуры

В области нравственной культуры:- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; - способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

В области трудовой культуры: - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; - соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;

В области эстетики: - красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;

-хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

В области коммуникативной культуры: - анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

-находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, а различных изменяющихся внешних условий; - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

В области познавательной культуры:

-понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и

( отклоняющегося) поведения;

понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека. В области нравственной культуры:

-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Организационно – педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

Формы и режим занятий.

Форма проведения занятий: аудиторная. Занятия проводятся в групповой и индивидуальной форме. Для успешного освоения программы количество детей в группе – от 7 человек. Время проведения занятий: в течение года 1 раз в неделю. Благодаря форме, содержание занятий обретает внешний вид и становится приспособленным к использованию. В каждой из форм по-разному организуется деятельность учеников.

Индивидуальная форма - углубленная индивидуализация обучения, когда каждому дается самостоятельное задание и предполагается высокий уровень познавательной активности и самостоятельности каждого ребѐнка.

Групповая форма - предусматривает разделение группы обучающихся на подгруппы для выполнения определенных одинаковых или различных заданий.

Форма обучения: очная.

Разнообразие методов обучения способствует успешному овладению содержания программы:

− методы устного изложения материала педагогом и активизации познавательной деятельности обучающихся: рассказ, объяснение, беседа;

− методы иллюстрации и демонстрации при устном изложении изучаемого материала (вербальные методы);

− эвристический метод;

− методы закрепления изучаемого материала

− методы самостоятельной работы

− методы проверки и оценки деятельности: повседневное наблюдение за работой, анкетирование, тесты.

В основу данной программы положены следующие педагогические принципы: − принцип гуманности;

− принцип самооценки личности;

− принцип увлекательности;

− принцип толерантности;

− принцип креативности.

Личностно-ориентированный, интегрированный и культурологический подходы к образованию позволяют реализовать концепцию настоящей программы в полном объеме и добиться стабильных позитивных результатов. Комплексно-целевой подход к образовательному процессу, предполагает:

− дифференцированный подбор основных средств обучения и воспитания;

− демократический стиль общения и творческое сотрудничество педагога и ребѐнка.

Применяемые средства обучения

− Печатные (книги для чтения, специальная литература).

− Электронные ресурсы.

− Аудиовизуальные (слайды, слайд-фильмы, видеофильмы , фильмы на цифровых носителях).

− Наглядные плоскостные (плакаты, иллюстрации, альбомы, магнитные доски, интерактивная доска)

**Содержание учебного курса «ОФП»**

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, и его основное содержание и правила планирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека;

-влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма;

-гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и питания, профилактика травматизма;

-техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи;

-основы методики обучения и тренировки , порядок обучения технике и тактики; правила игры, организация и проведение соревнований;

-оборудование и инвентарь, роль специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса;

-тактические планы игры, установка на игры и их разбор, индивидуальные и командные действия в процессе соревнований и контрольных игр.

*Легкая атлетика (8 часов)*

Т.Б., гигиенические требования. Понятия: низкий старт. Медленный бег до 8 минут. Разновидности ходьбы. Челночный бег. Бег на скорость 500 метров. Самоконтроль

физических занятий. Бег 60 метров.

*Спортивные игры : Баскетбол (10 часов)*

Т/Б во время спортивных игр. Эстафеты с ловлей и передачей мяча двумя руками. Передвижение с мячом. Ведение мяча с заданием. Бросок мяча с места. Передача мяча в движении. Различные остановки (прыжком, шагом) после ведения мяча. Бросок мяча с места. Передача мяча в движении. Выполнение штрафного броска. Эстафеты с ловлей и передачей мяча с ведением.

*Лыжная подготовка (8 часов)*

Развитие координации*:*перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости:передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

*Волейбол (8часов)*

Т.Б. на занятиях по волейболу. Подача мяча. Нападающий удар. Блокирование мяча. Подача мяча. Учебно- тренировочная игра. Нападающий удар. Блокирование мяча. Групповые тактические действия в нападении и защите

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование учебного раздела** | **Количество часов** |
| 1 | Легкая атлетика | 8 |
| 2 | Баскетбол | 10 |
| 3 | Лыжная подготовка | 8 |
| 4 | Волейбол | 8 |
|  | Итого | 34 |

**Оценочные материалы**

освоения программы осуществляется следующими способами:

-текущий контроль знаний в процессе устного опроса;

-текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;

-тематический контроль умений и навыков после изучения тем;

-взаимоконтроль;

-самоконтроль;

-итоговый контроль умений и навыков;

-контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

**Контрольно – измерительные материалы**

**Основные требования к уровню подготовленности**

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

Перечисленные ниже контрольные упражнения (тесты) очень показательны, на их основе делают соответствующие выводы и при необходимости вносятся коррективы в тренировочный процесс. Например, если уровень физической подготовленности занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки.

**Учебный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № **п/п** | Название раздела, темы | **Кол-во часов** |
| **Легкая атлетика 4 часов** | | |
| 1 | Т.Б., гигиенические требования. Понятия: низкий старт. | 1 |
| 2 | Медленный бег до 8 минут. Разновидности ходьбы. | 1 |
| 3 | Челночный бег. Бег на скорость 500 метров. | 1 |
| 4 | Самоконтроль  физических занятий. Бег 60 метров. | 1 |
| **Баскетбол 10 часов** | | |
| 5 | Основная стойка  баскетболиста .Ведение мяча. | 1 |
| 6 | Т/Б во время спортивных игр. Передачи мяча | 1 |
| 7 | Эстафеты с ловлей и передачей мяча двумя руками. | 1 |
| 8 | Передвижение с мячом. Ведение мяча с заданием. | 1 |
| 9 | Бросок мяча с места. Передача мяча в движении. | 1 |
| 10 | Различные остановки (прыжком, шагом) после ведения мяча. | 1 |
| 11 | Бросок мяча с места. Передача мяча в движении. | 1 |
| 12 | Выполнение штрафного броска. | 1 |
| 13 | Эстафеты с ловлей и передачей мяча с ведением. | 1 |
| 14 | Дружеская встреча по  баскетболу 5 классы. Различные остановки(прыжком, шагом) | 1 |
| **Лыжная подготовка 8 часов** | | |
| 15 | Т.Б. на занятиях.  Правила, уход за  лыжами. Лыжные мази, дистанция 1 км. | 1 |
| 16 | Оказание медицинской  помощи при  обморожении.  Дистанция 1,5 км | 1 |
| 17 | Совершенствование  попеременного  двухшажного хода.  Эстафета на лыжах по  кругу. | 1 |
| 18 | Совершенствование одновременного  бесшажного хода. Правила соревнований. | 1 |
| 19 |  | 1 |
| Спуск с гор в средней стойке, подъѐм  «ѐлочкой». |
| 20 | Спуск с гор в средней стойке, подъѐм  «ѐлочкой». | 1 |
| 21 | Совершенствование спусков и подъѐмов. Торможение  «Плугом». | 1 |
| 22 | Передвижение на лыжах 1-1,5 км на время. | 1 |
| **Волейбол- 8 часов** | | |
| 23 | Т.Б. на занятиях по волейболу. Подача мяча. | 1 |
| 24 | Нападающий удар. Блокирование мяча. | 1 |
| 25 | Подача мяча. Учебно- тренировочная игра. | 1 |
| 26 | Нападающий удар. Блокирование мяча. | 1 |
| 27 | Нападающий удар. Блокирование мяча. | 1 |
| 28 | Учебно-тренировочная игра. Соревнования. | 1 |
| 29 | Учебно-тренировочная игра. Соревнования. | 1 |
| 30 | Групповые тактические действия в нападении и защите | 1 |
| **Легкая атлетика 4 часов** | | |
| 31 | Т.Б. на занятиях. Бег на короткие дистанции | 1 |
| 32 | Бег на короткие дистанции. | 1 |
| 33 | Бег по пересеченной местности | 1 |
| 34 | Бег по пересеченной местности | 1 |
|  |  | Итого: 34 часа |

Оценочные материалы

**Список литературы**

1. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры.-М.: СпортАкадемПресс, 2012.- 279 с.
2. 500 игр и эстафет.- Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2013.- 304 с., ил.- (Спорт в рисунках)
3. Глейберман А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и Спорт, 2015 – 224 с., ил. (Спорт в рисунках)
4. Глейберман А.Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка.- М.: Физкультура и Спорт, 2016 – 256 с., ил. (Спорт в рисунках)
5. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2010.- 448 с.