ФИЛИАЛ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА П.ВОЗРОЖДЕНИЕ» В С.БЛАГОДАТНОЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласовано»  Руководитель МО  Ермохина Н.Н./ /  Протокол №\_\_\_\_ от  «\_\_\_» \_\_\_\_ 2021г. | «Согласовано»  Заместитель директора УВР  \_\_\_\_\_\_/Пилюгина Г.В. /  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021г. | «Утверждаю»  \_\_\_\_Пузырникова С.А.  Приказ № \_\_\_\_\_\_ от  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_2021г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учителя Ермохиной Надежды Николаевны

Соответствие занимаемой должности

по секции «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА » , 5 - 7 класс

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

протокол № \_1\_ от

« » августа 2021г.

2021- 2022 учебный года

1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа секции «ОФП» для 5-7 классов разработана в соответствии:

* с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);
* СП 2.4.3648-20 ««Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» зарегистрирован в Минюсте 18.12.2020 г №61573;
* нормативные правовые акты министерства образования Саратовской области, регламентирующие деятельность образовательных учреждений региона;
* Учебного плана филиала МОУ « СОШ п. Возрождение» в с. Благодатное
* ООП ООО МОУ «СОШ п. Возрождение»

Рабочая программа ориентирована на использование **УМК:**

* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
* Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
* Учебник по Физической культуре для учащихся 5-7; кл. общеобразовательных учреждений под ред. В.И.Ляха, Л.Е.Любомирского, Г.Б.Мейксона.- М.: «Просвещение», 2001.

Направленность дополнительной и образовательной программы секции «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. Секция 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 учебно-тренировочные группы по ОФП призваны решать следующие задачи:

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

В учебно-тренировочных группах занимаются девочки и мальчики в возрасте от 11 до 14 лет. В этот период, помимо общей для всех лет задачи общеобразовательной школы укрепление здоровья, всесторонней физической, моральной и психической подготовки занимающихся решается задача формирования специальных физических качеств (сила, быстрота, гибкость, прыгучесть, координация движений), приобретая навыки правильного выполнения движений.

## Цель занятий ОФП:

1. удовлетворять биологические потребности учащихся в движениях;
2. увеличивать двигательный режим ребенка;
3. формировать мотив, потребность в активной двигательной деятельности;
4. повышать положительное психолого-эмоциональное состояние ребенка;
5. развивать коммуникативные навыки;
6. сокращать адаптационный период пребывания в школе.

## Задачи ОФП:

1. Укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности;
2. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
3. Воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;
4. Содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровью учащихся;
5. Повышение тренировочных и соревновательных нагрузок уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки ;
6. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
7. Достижение высоких показателей в физической и технической подготовках;
8. Воспитание нравственных и волевых качеств;
9. Воспитание активности, сознательности и самодисциплины и на их основе создание дружного, боеспособного коллектива;
10. Воспитание трудолюбия, благородства и умения переживать неудачи и радости побед;
11. Развитие чувства ответственности за себя, за коллектив, за спортивные достижения команды;
12. 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.

**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.

Отличительные особенности данной программы:

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

На занятиях занимающиеся должны получать элементарные навыки судейства игр волейболу, баскетболу.

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

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

В секции занимаются дети в возрасте 11-14 лет. Количество занимающихся в секции – 6 человек.

Продолжительность занятий в секции – 1 час 1 раз в неделю. За год – 35 часов

Изучение программного материала рассчитано на 1 год.

## Личностные и метапредметные результаты освоения программы

**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 физической подготовленности.

-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.

## Планируемые результаты программы «ОФП»

После первого года обучения занимающийся в кружке ожидает, что он наберѐт достаточный уровень общей физической подготовки, приобретѐт навыки и умения игры На первом году обучения занимающиеся владеет игровыми ситуациями и достичь высокого уровня специальной подготовки.

* разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями
* значение правильного режима дня юного спортсмена;
* выполнять основные технические действия и приѐмы игры в , волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

## Ученик научится:

* 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);
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы,
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приѐмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

## Ученик получит возможность научиться:

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учѐтом имеющихся индивидуальных нарушений 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 нормативы по физической подготовке.
* управлять своими эмоциями;
* владеть игровыми ситуациями на поле;
* уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов
* технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальный уровень работоспособности;
* уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле.

Все занятия, которые проводятся в кружке, должны носить воспитывающий характер. Руководитель кружка разъясняет занимающимся высокую идейную направленность Российской системы физического воспитания, большую государственную значимость еѐ, подчѐркивает повседневную заботу Российского правительства о развитии физической культуры и спорта в России. У занимающихся надо воспитывать уважение к товарищам, коллективные навыки, высокую сознательность, умение преодолевать трудности и другие морально-волевые качества.

Воспитанию кружковцев способствуют чѐткая организация проведения занятий, требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях, соревнованиях и в бытовых условиях.

## Содержание курса «ОФП»

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

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Правила спортивных игр: Баскетбол, Волейбол . Правила личной гигиены и здорового образа 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 (16 часов)

ТБ на занятиях. Методика и содержание занятий Понятие о физической культуре. Бег на короткие дистанции 60 м , бег на выносливость. Бег на короткие дистанции 300 м , совершенствование прыжка в д/м. Совершенствование метания м/м, бег 3х10м Метание м/м (контр.), кроссовая подготовка. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстафетной .палочки Бег на короткие дистанции (30м, 60м), совершенствование старта и финиширования в беге. Старты в беге. Бег на короткие дистанции 60м (контр.), силовая подготовка. Совершенствование метания м/м, прыжки через скакалку Бег на выносливость 8 кругов Прыжковые упражнения. «Кто дальше прыгнет?».

Бег на короткие дистанции 300 м Прыжок в д/м (контр). Совершенствование легкоатлетических упражнений. Бег на выносливость, бег на короткие дистанции 30 м (контр.).

## Спортивные игры : Баскетбол (5 часов)

ТБ на занятиях. Баскетбол. Элементы спортивных игр (стойки, передвижения). Элементы спортивных игр (остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой). Элементы спортивной игры ( бросок мяча одной и двумя с места и в движении) Прыжки через скакалку (контр.). Элементы спортивной игры (индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия ), метание набивного мяча Элементы спортивной игры. Двусторонняя игра.

## Волейбол (14 часов)

Элементы спортивной игры (стойка игрока- верхняя, средняя, нижняя). Подтягивание **(контр)** Элементы спортивной игры (передвижения игрока). Элементы спортивной игры (верхняя передача мяча; нижняя подача ). Элементы спортивной игры (прием снизу ). Приседание **(контр.)** Элементы спортивной игры (Прямой нападающий удар) . Штрафные баскетбольные броски **(контр.).** Броски в движении- **(контр.).** Игра в баскетбол. Передачи волейбольные **(контр.)** Подачи в волейболе **(контр.)** Игра в пионербол.. Игра в волейбол.

**4. Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Виды спортивной подготовки | Кол-во часов |
|
| 1 | Легкая атлетика | 16 |
| 2 | Баскетбол | 5 |
| 3 | Волейбол | 14 |
|  |  |  |
| 4 | Контрольные упражнения и спортивные соревнования. | согласно плану спорт. мероприятий |
| ИТОГО | | 35 |

***Календарно – тематический план***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | | Тема занятия | **Дата** | |
|  | **по теме** | **план** | **факт** |
| ***Раздел “Легкая атлетика” - 5 часов*** | | | | |
| **1.** | 1. | ТБ на занятиях. Методика и содержание занятий Понятие о физической культуре. | 01.09 |  |
| **2.** | 2. | ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 60 м , бег на выносливость. | 08.09 |  |
| **3.** | 3. | ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 300 м , совершенствование прыжка в д/м. | 15.09 |  |
| **4.** | 4 | ОРУ. СБУ Совершенствование метания м/м, бег 3х10м **(контр.)** | 22.09 |  |
| **5.** | 5 | ОРУ. СБУ Метание м/м **(контр.),** кроссовая подготовка. | 29.09 |  |
| ***Раздел “Спортивные игры” - 5 часов.*** | | | | |
| **6** | 1. | ТБ на занятиях. Баскетбол. Элементы спортивных игр (стойки, передвижения). | 06.10 |  |
| **7** | 2. | ОРУ. Стр. упр. Элементы спортивных игр (остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой). | 20.10 |  |
| **8** | 3. | ОРУ. Элементы спортивной игры ( бросок мяча одной и двумя с места и в движении) Прыжки через скакалку **(контр.).** | 27.10 |  |
| **9** | 4. | ОРУ. Элементы спортивной игры (индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия ), метание набивного мяча. | 03.11 |  |
| **10** | 5. | ОРУ. Элементы спортивной игры. Двусторонняя игра | 10.11 |  |
|  |  | ***Раздел “Спортивные игры” - 14 часов*** |  | |
| **11** | 1 | Волейбол. ОРУ. Элементы спортивной игры (стойка игрока- верхняя, средняя, нижняя). Подтягивание **(контр)** | 17.11 |  |
| **12** | 2 | ОРУ. Элементы спортивной игры (передвижения игрока). | 01.12 |  |
| **13** | 3 | ОРУ. Элементы спортивной игры (верхняя передача мяча; нижняя подача ). | 08.12 |  |
| **14** | 4 | ОРУ. Элементы спортивной игры (прием снизу ). Приседание **(контр.)** | 15.12 |  |
| **15** | 5 | ОРУ. Элементы спортивной игры (Прямой нападающий удар) | 22.12 |  |
| **16** | 6 | ОРУ. Элементы спортивной игры (Одиночное блокирование ). | 29.12 |  |
| **17** | 7 | ОРУ. Штрафные баскетбольные броски **(контр.).** | 12.01 |  |
| **18** | 8 | ОРУ . Броски в движении- **(контр.).** | 19.01 |  |
| **19.** | 9 | ОРУ. Игра в баскетбол. | 26.01 |  |
| **20** | 10 | ОРУ. Передачи волейбольные **(контр.)** | 02.02 |  |
| **21** | 11 | ОРУ. Подачи в волейболе **(контр.)** | 09.02 |  |
| **22** | 12 | ОРУ. Игра в пионербол. | 16.02 |  |
| **23** | 13 | ОРУ. Игра в волейбол. | 02.03 |  |
| **24** | 14 | ОРУ. Игра в волейбол. | 09.03 |  |
|  |  | ***Раздел “Легкая атлетика” - 11 часов.*** | | |
| **25** | 1 | Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. | 16.03 |  |
| **26**  **27** | 2-3 | ОРУ. СБУ Совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстаф. палочки | 23.03  30.03 |  |
| **28**  **29** | 4-5 | ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции (30м, 60м), совершенствование старта и финиширования в беге. Старты в беге. | 13.04  20.04 |  |
| **30** | 6 | ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 60м **(контр.),** силовая подготовка. | 27.04 |  |
| **31** | 7 | ОРУ. СБУ Совершенствование метания м/м, прыжки через скакалку **(контр.).** | 04.05 |  |
| **32** | 8 | ОРУ. СБУ Бег на выносливость 8 кругов (**контр**). | 11.05 |  |
| **33** | 9 | ОРУ. СБУ Прыжковые упражнения. «Кто дальше прыгнет?».Бег на короткие дистанции 300 м **(контр.).** | 18.05 |  |
| **34** | 10 | ОРУ. С.Б.У. Прыжок в д/м (**контр**). Совершенствование легкоатлетических упражнений. Бег на выносливость, бег на короткие дистанции 30 м **(контр.).** | 25.05 |  |
| **35** | 11 | Резерв |  |  |