**Муниципальное образование Кореновский район**

**станица Платнировская**

**муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа № 5**

**муниципального образования**

**Кореновский район**

Утверждаю

Решением педсовета протокол№1

«30» августа 2023 года Председатель педсовета

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.В.Домащенко

Рабочая программа

дополнительного образования

спортивного кружка: «Формирование здорового образа жизни подростков в современном образовательном пространстве ОФП»

(указать предмет, курс)

Класс 9-11

Учитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_Гронь Юрий Григорьевич \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Количество часов всего: 34 часов

Рабочая программа составлена учителем физической культуры Гронь Юрием Григорьевичем на основе комплексной программы В.И. Лях «Физическая культура 9-11 классы», «Просвещение» 2015 год. В соответствии с ФКГОС-2004 г основного общего образования. Учебник В.И. Ляха «Физическая культура» 9-11 классы, М., «Просвещение», 2014 год.Согласно примерной программы http://window.edu.ru/resource/196/37196 и комплексной программы общеобразовательных учреждений «Основы безопасности жизнедеятельности». Программы общеобразовательных учреждений. Под общей редакцией А.Т. Смирнова. 5-11 классы. Для учителей общеобразовательных учреждений, 3-е издание. – М.: Просвещение. 2015 г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа дополнительного образования спортивной секции «Формирование здорового образа жизни подростков в современном образовательном пространстве.О Ф П» разработана на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012); Образовательной программы МОБУ СШ № 5станица Платнировская Кореновский район .; Учебного плана МОБУ СШ № 5 г станица Платнировская Кореновский район. на 2016-2017 учебный год.

Программа секции «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, сдача нормативов ГТО и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий). Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

**Направленность данной программы –** Физкультурно – спортивная .

Занятие в секции ОФП направлено на совершенствование конкретных двигательных действий, развитие двигательных способностей, формирование умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Ключевыми становятся такие разделы программного материала, как «спортивные игры», «гимнастика с элементами акробатики», «легкая атлетика», «кроссовая подготовка».

**Новизна данной программы** состоит в том , что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге , овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических , психических и нравственных качеств.

**Актуальность образовательной программы** обусловлена несколькими причинами:

- ухудшение здоровья школьников, повышение роста заболеваемости;

- высокая умственная и психологическая нагрузка в школе;

- частые стрессовые состояния.

Приоритетными задачами программы являются формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья. Которые решаются в следствии удовлетворения детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающих физическое, духовное и нравственное развитие учащихся. В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни.

**Педагогическая целесообразность программы** проявляется в том, что в секции «О Ф П » особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровье сбережения.

Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ школьного образования.

**Цель программы:** укрепление здоровья учащихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков , повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Задачи :

*Образовательные:*

* Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
* Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
* Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
* Обучение игровой и соревновательной деятельности;
* Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

*Развивающие:*

* Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
* Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
* Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
* Развитие инициативы и творчества учащихся;
* Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
* Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

*Воспитательные:*

* Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
* Воспитать умение работать в группе, команде;
* Воспитать психологическую устойчивость;
* Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
* Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов

**Отличительные особенности данной образовательной программы:**

* Программа состоит из трёх разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.
* В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, поддерживание контактов с родителями, классными руководителями.
* Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.
* Набор в секцию производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься физкультурной деятельностью.
* В процессе обучения формируются команды для участия в школьных и городских соревнованиях.

**Возраст детей :**в реализации данной программы участвуют юноши 12-17 лет. Для начала занятий в секции специальной подготовки не требуется. Количество занимающихся 10-15 человек.

**Срок реализации данной программы** – 1 год. Программа рассчитана на 68 учебных часов в год.

**Формы организации занятий:**

* Групповые практические занятия;
* Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
* Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
* Самостоятельные тренировки по заданию тренера;
* Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
* Участие в спортивных соревнованиях.

**Основные формы проведения занятий:** учебная, учебно-тренировочная, модельная, соревнования.

**Режим занятий:** занятия в секции проводятся для юношей 6 – 10 классов, два раза в неделю по 90 минут.

**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.

**Результативность** занятия учащихся в секции определяется с помощью:

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

**Формы подведения итогов реализации программы:** начальная, промежуточная, итоговая. Показательные игры, участие в спортивных праздниках школы, открытые занятия для родителей, участие в городских и районных соревнованиях, сдача нормативов Г Т О.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Виды спортивной подготовки** | **Кол-во часов** |
|
| **1** | **Основы знаний (теоретическая подготовка)** | **2** |
| **2** | **Легкая атлелика** | **7** |
| **3** | **Гимнастика** | **7** |
| **4** | **Спортивные игры и подвижные игры** | **18** |
| **5** | **Контрольные упражнения и спортивные соревнования.** | **согласно плану спорт.мероприятий** |
| **ИТОГО** | | **34** |

**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.  Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья! Значение и способы закаливания. Правила спортивных игр: Баскетбол, Волейбол, Гандбол, Футбол. Правила самоконтроля. Правила страховки и самостраховки. Питание – необходимое условие для жизни человека. 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.

**Гандбол:** стойка игрока, ловля и передачи мяча, передвижения игрока(движения с ведением и без него), передачи в движении, броски по воротам, броски по воротам в прыжке, ловля и отбивание мяча вратарем, двусторонняя 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, подьемпероворот; 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 ногив; 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.

**Методическое обеспечение :**

* 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; 10-11 кл. общеобразовательных учреждений под ред. В.И.Ляха, Л.Е.Любомирского, Г.Б.Мейксона.- М.: «Просвещение», 2001.
* Алгоритмы выполнения комплекса упражнений.
* Видеоматериалы с выступлениями профессиональных спортсменов, видеоуроки .

**Материально-техническое обеспечение :**

* Спортивный зал при школе №8.
* Спортивная площадка при школе № 8.
* Баскетбольные щиты, волейбольная сетка, ворота для минифутбола и гандбола.
* Мячи различные:футбольные,баскетбольные,волейбольные,гандбольные, резиновые,теннисные, набивные различной массы, малые для метания.
* Скакалки, стойки для обводки, гимнастические стенки, перекладины,гимнастические маты, гимнастические скамейки, гантели, обручи,гимнастические палки, гимнастический козел, гмнастические коврики.
* Секундомер, свисток, рулетка, динамометр.

**Список использованной литературы:**

* + - * Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
* Настольная книга учителя физкультуры / под редакцией Л.Б. Кофмана / «Ф и С» Москва 1998г.
* Б.Н.Минаев, Б.М. Шиян, «Основы методики физического воспитания школьников» Москва, «Просвещение», 1989г.
  + - * Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры. / М.В.Видякин/ «Учитель» Волгоград 2007г.
      * Новиков Ю.А**.**Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: «Физкультура и спорт»,2010 г.

Согласовано Зам. директора по УВР МОБУ СОШ № 5 МО Кореновский район \_\_\_\_\_\_\_\_\_/Гарькуша О.А. / «30» августа 2023 года

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение средняя общеобразовательная школа №5 имени трижды Героя Советского Союза Александра Ивановича Покрышкина Муниципального образования Кореновский район**

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**По внеурочной деятельности спортивного кружка «Формирование здорового образа жизьни подростков в современном образовательном пространстве»**

(указать предмет, курс)

Класс \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_10- 11 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Учитель \_ГроньЮрий Григорьевич

Количество часов: всего \_\_ 34 \_\_ часа; в неделю \_\_\_1\_\_ час.

Планирование составлено на основе рабочей программы авторского коллектива учителей, утвержденной решением педагогического совета № 1 от 30 августа 2023 года.

В соответствии с ФКГОС-2004 г основного общего образования.

Учебник В.И. Ляха «Физическая культура» 9-11 классы, М., «Просвещение», 2014 год.Согласно примерной программы http://window.edu.ru/resource/196/37196 и комплексной программы общеобразовательных учреждений «Основы безопасности жизнедеятельности». Программы общеобразовательных учреждений. Под общей редакцией А.Т. Смирнова. 5-11 классы. Для учителей общеобразовательных учреждений, 3-е издание. – М.: Просвещение. 2015 г.

Календарно тематическое планирование дополнительного образования «ОФП» 12-17лет.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Название темы** | **Кол- -во часов** | Дата проведения | | | | **Оборудова-ние** | |
| По плану | | фактически | |
| 1 | **Инструктаж ТБ на урокахЛ/а**. Совершенствование техники спринтерского бега, высокий и низкий старт до 40м. Тестирование. | 1 |  | |  | Спортивная площадка,беговая дорожка, свисток | |
| 2 | Бег с ускорением от 50 до 60м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. **ОФП подтягивание.** | 1 |  | |  | | Спортивная площадка, беговая дорожка | |
| 3 | **Бег на результат 100 м.** | 1 |  | |  | | Спорт. пло-щадка,бег.дорожка. | |
| 4 | Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег в чередовании с ходьбой (10 мин). | 1 |  | |  | | Спортивная площадка, бег.дорожка | |
| 5 | Бег на 1000м (мальчики) и на 800м (девочки) | 1 |  | |  | | Спортивная площадка, бег.дорожка | |
| 6 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега с 13-15 шагов. **ОФП - отжимание**. | 1 |  | |  | | Спортзал, рулетка, секундомер | |
| 7 | **Кроссовая подготовка**. Совершенствование техники длительного бега.Бег в равномерном и переменном темпе 10мин (д); 15(м) |  |  | |  | | Спортзал,рулетка,беговая дорожка. | |
| 8 | Равномерный бег 15-20 мин. **ОФП – прыжки на скакалке за 30с** | 1 |  | |  | | Спортзал,рулетка,беговая дорожка | |
| 9 | Равномерный бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. С/и | 1 |  | |  | | Спортзал,рулетка,беговая дорожка | |
| 10 | **. Бег на 2000м.**  **С/игры** | 1 |  | |  | | Спортзал,рулетка,беговая дорожка | |
| 11 | **. Бег на 3000м (мальчики) и 2000м (девочки). С/игры** | 1 |  | |  | | Спортзал,рулетка,беговая дорожка | |
| 12 | **Спортивные игры**. **Футбол**. **ТБ**. Совершенствование техники передвижений игрока, поворотов, остановок и стоек. | 1 |  | |  | | Футбольная площадка | |
| 13 | Совершенствование техники ударов по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой, грудью. | 1 |  | |  | | Футбольная площадка | |
| 14 | Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Игра по правилам. | 1 |  | |  | | Футбольная площадка | |
| 15 | **Спортивные игры.ТБ.** Баскетбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. | 1 |  | |  | | Баскетбольная площадка, мячи, свисток | |
| 16 | Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 |  | |  | | Баскетбольная площадка, мячи, свисток | |
| 17 | Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 |  | |  | | Баскетбольная площадка, мячи, свисток | |
| 18 | **Ведение 2 шага бросок.**  Игра по упрощенным правилам. | 1 |  | |  | | Баскетбольная площадка, мячи,свисток, конусы. | |
| 19 | Совершенствование техники бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 |  | |  | | Баскетбольная площадка, мячи,свисток, конусы. | |
| 20 | Броски одной и двумя руками от груди, от плеча с места. **Штрафной бросок.** | 1 |  | |  | | Б/больная площадка,Б/б корзины, мячи, свисток | |
| 21 | **Штрафной бросок. ОФП Учебная игра баскетбол.** | 1 |  | |  | | Б/больная площадка,Б/б корзины, мячи, свисток | |
| 22 | Совершенствование техники защитных действий против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание). | 1 |  | |  | | Б/больная площадка, мячи, свисток,стойки для обводки | |
| 23 | Совершенствование техники защитных действий против игрока без мяча и с мячом (перехват, накрывание). | 1 |  | |  | | Б/больная площадка, мячи, свисток,стойки для обводки | |
| 24 | Совершенствование тактики игры. Групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | 1 |  | |  | | Б/больная площадка, мячи, свисток,стойки для обводки | |
| 25 | Закрепление техники владения мячом. Комбинация: передача, ловля, ведение, бросок | 1 |  | |  | | Б/больная площадка, мячи, свисток,стойки для обводки | |
| 26 | Закрепление техники перемещений и владения мячом. Учебная игра. **ОФП – набивание т/мяча** | 1 |  | |  | | Б/больная площадка, мячи, свисток,стойки для обводки | |
| 27 | Освоение тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. | 1 |  | |  | | Б/больная площадка, мячи, свисток,стойки для обводки | |
| 28 | **Волейбол. ТБ**. Совершенствование техники подач и приема мяча. ОФП. **Подача мяча**. | 1 |  | |  | | Спортзал,набивныемячи,рулетка,маты, гимн. стенка | |
| 29 | Совершенствование техники нападающего удара через сетку. Игра по правила. | 1 |  | |  | | Спортзал, вол.сетка, мячи, свисток. | |
| 30 | Овладение игрой по упрощенным правилам волейбола. ОФП. **Прием мяча.** | 1 |  |  | | | Спортзал, волейбол. сетка,мяч | |
| 31 | Овладение игрой по упрощенным правилам волейбола. | 1 |  |  | | | Спортзал, волейбол. площадка,мяч | |
| 32 | Совершенствование тактики игры.  Учебная игра. | 1 |  |  | | | Спортзал, волейбол. сетка,мяч | |
| 33 | Совершенствование тактики игры.  Учебная игра. | 1 |  |  | | | Спортзал, волейбол. сетка,мяч | |
| 34 | **Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.** Совершенствование строевых упражнений**.** Повороты и перестроения в движении.С/и | 1 |  |  | | | Спортзал, гимн.палки, маты, коврики. | |
| 35 | Освоение и совершенствование опорных прыжков ноги врозь - М, углом – Д (конь – высота 110-115см). С/и волейбол | 1 |  |  | | | Спортзал, гимн.маты, коврики. | |