**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по внеурочной деятельности для 9 класса «ОФП» составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования РФ №1887 от 17.12.2010 г.;

-ООП ООО МБОУ СОШ пос. Озерки;

- Примерных программ по внеурочной деятельности под редакцией Ляха В.И.;

-Авторской программы Ляха В.И. Физическая культура.5-9 классы.- М; Москва, «Просвещение».

**Цели программы:**

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;

- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

**Задачи курса**

**Образовательная задачи:**

-представление о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие**;**

**Воспитательные задачи:**

-потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

-пропаганда здорового образа жизни;

-формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;

-отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств.

**Развивающие задачи:**

- повышение уровня выносливости (беговые упражнения);

- укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

**Сроки реализации программы:**

Программа рассчитана на обычный год из расчёта 1 час в неделю. Всего:34 часа.

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками эстафеты и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

-  взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения соревнований;

-  в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

-   находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

-  выполнять технические действия из легкой атлетики, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

-  применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Содержание курса «Общая физическая подготовка»**

***Гимнастические упражнения-8часов***

      Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий физической культурой. В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

        Выполняя задания по построению и перестроению, не рекомендуется много времени тратить на их осуществление, желательно чаще проводить их в игровой форме. Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

        Гимнастические упражнения, включенные в программу группы , направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал програм­мы включает также большой набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

         Большое разнообразие, возможность строго направленного воз­действия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

***Легкая атлетика-8часов***

      Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, педагог решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движении. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате учащиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

      После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на умения или способности определяется только методической направленностью.

       Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и удовольствие. Систематическое проведение этих упражнений позволяет овладеть учащимися простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

***Спортивные игры-18часов***

      Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

       Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

        Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Дата по плану | Дата фактически |
| 1. | Инструктаж по ТБ. Техника высокого старта. Низкий старт |  |  |
| 2 | Финиширование |  |  |
| 3 | Бег на дистанцию 100м |  |  |
| 4 | Прыжок в длину с места и с разбега |  |  |
| 5 | Метание мяча в цель и на дальность |  |  |
| 6 | Встречная и круговая  эстафета |  |  |
| 7 | Бег с препятствиями |  |  |
| 8 | Кроссовый бег |  |  |
| 9 | Инструктаж по ТБ на занятиях  гимнастикой. Строевые упражнения |  |  |
| 10 | Висы. Строевые упражнения |  |  |
| 11 | Висы. ОРУ без предметов. Комбинация из 3-4 элементов на перекладине. |  |  |
| 12 | Акробатика. Кувырки вперёд: длинный, прыжком, 2-3 слитно |  |  |
| 13 | Акробатика.  Кувырок назад согнувшись, ноги врозь, стойку на руках |  |  |
| 14 | Акробатика.  Стойка на лопатках. |  |  |
| 15 | Акробатика.  Комбинация элементов. |  |  |
| 16 | Акробатика.  Комбинация элементов. |  |  |
| 17 | Инструктаж по ТБ на занятиях спортивными играми. Волейбол. Перемещения. Стойки. Остановки. Повороты. |  |  |
| 18 | Волейбол. Верхняя передача мяча |  |  |
| 19 | Волейбол. Приём и передача мяча снизу |  |  |
| 20 | Волейбол. Подача мяча снизу. |  |  |
| 21 | Волейбол. Приём подачи в заданную зону. |  |  |
| 22 | Волейбол. Нападающий удар |  |  |
| 23 | Волейбол. Нападающий удар. Блокирование. |  |  |
| 24 | Волейбол. Верхняя подача |  |  |
| 25 | Волейбол. Техника перемещений в сочетании с приемом мяча |  |  |
| 26 | Волейбол. Прием и передача мяча |  |  |
| 27 | Инструктаж по ТБ при занятиях спортивными играми. Баскетбол. Стойки. Перемещения. Повороты. |  |  |
| 28 | Баскетбол. Ловля и передача мяча |  |  |
| 29 | Баскетбол. Ведение мяча, бросок мяча после ведения. |  |  |
| 30 | Баскетбол. Бросок мяча: штрафной, в прыжке. |  |  |
| 31 | Баскетбол. Комбинированные упражнения. |  |  |
| 32 | Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча |  |  |
| 33 | Баскетбол. Сочетание изученных приемов. |  |  |
| 34 | Итоговое занятие по разделу спортигры. |  |  |