МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

Отдел образования Администрации Цимлянского района

МБОУ лицей №1 г.Цимлянска

СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
председатель методического совета лицея	директор МБОУ лицея №1 г. Цимлянска
_____/Кривошлыкова С.В./	_____/Боженко И.А./
протокол №1 от 30. 08.2023 г.	приказ № 121 от 31.08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса дополнительного образования

по общей физической подготовке

г. Цимлянск 2023

Пояснительная записка

Программа разработана на основе учебника для общеобразовательных организаций «Физическая культура» В.И.Ляха – М. Просвещение, 2019 г.

Занятие ОФП в 7-8 классах 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».

Время, отведенное на обучение, составляет 134 часа в год, 4 часа в неделю, при-чем практические занятия составляют большую часть программы. Каждое практи-ческое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, ОРУ),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов, домашнее задание).

В целях улучшения реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, чем будет осуществляться индивидуальный подход к каждому ученику.

Рекомендуемый минимальный состав группы 1 – 3 года обучения 15 человек.

Раздел 1.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка).

Личностными результатами обучения:

- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
-будет укреплено здоровье
-будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
-будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности

Метапредметными результатами обучения:

- будет расширен и развит двигательный опыт,

- будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,

Предметные результаты обучения:

- будут сформированы знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека,
- будут сформированы знания об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения
-будут совершенствоваться функциональные возможности организма,
-будет расширен двигательный опыт
-будут сформированы практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом,
-будут сформированы навыки и умения использовать физическую культуру как средство воспитания и формирование ЗОЖ.

Раздел 2.

Содержание курса с внеурочной деятельности указанием форм организации и видов деятельности.

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.

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

Настольный теннис: Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

Занятия в тренажерном зале: Занятия в тренажерном зале строятся аналогично занятиям общеразвивающего вида, т.е. состоят из трех частей. Вводная часть - длительностью 5 мин. Основная часть занятия (20-25 мин.). Работа строится по методу круговой тренировки - дети переходят от одного тренажера к другому по команде педагога. Круговая тренировка способствует увеличению двигательной активности детей. Занятия в основном проводятся сюжетного характера, используются игровые приемы, предлагается выполнить имитационные движения, например: "Гонка велосипедистов" - езда на велотренажере, мячах-прыгунах и т.д. В каждое занятие включаются упражнения с простыми и сложными тренажерами. Для формирования правильной осанки используются упражнения у гимнастической стенки, а также детские гантели, эспандеры, фитбол-мячи. Количество тренажеров зависит от поставленных задач на занятии (5-7 тренажеров). Время работы на одном тренажере занимает 1-2 мин. Нагрузка определяется индивидуально для каждого ребенка. После работы на каждом тренажере проводятся упражнения на расслабление, восстановление дыхания, далее дети переходят на следующий тренажер. Заключительная часть (3-4 мин.) направлена на расслабление и восстановление. Проводятся малоподвижные игры и упражнения на релаксацию. Во

время проведения физкультурных занятий внимание детей обращают на значение конкретного упражнения для развития определенной группы мышц, для работы различных систем организма.

№	Раздел и тема программы	Количество часов	По плану 1 час 2 раза в неделю	Фактически

Раздел 3
Календарно-тематическое планирование.

	Волейбол	68		
1.	**Совершенствование техники передвижения. Двусторонняя игра.**	5	01.09.	
2.	Совершенствование техники передвижения. Двусторонняя игра.		05.09.	
3.	Совершенствование техники передвижения. Двусторонняя игра.		08.09.	
4.	Совершенствование техники передвижения. Двусторонняя игра.		12.09.	
5.	Совершенствование техники передвижения. Двусторонняя игра.		15.09.	
6.	**Игра в парах и тройках. Двусторонняя игра.**	5	19.09.	
7.	Игра в парах и тройках. Двусторонняя игра.		22.09.	
8.	Игра в парах и тройках. Двусторонняя игра.		26.09.	
9.	Игра в парах и тройках. Двусторонняя игра.		29.09.	
10.	Игра в парах и тройках. Двусторонняя игра.		03.10.	
11.	**Варианты подачи мяча верху и снизу. Двусторонняя игра.**	6	06.10.	
12.	Варианты подачи мяча верху и снизу. Двусторонняя игра.		10.10.	
13.	Варианты подачи мяча верху и снизу. Двусторонняя игра.		13.10.	
14.	Варианты подачи мяча верху и снизу. Двусторонняя игра.		17.10.	
15.	Варианты подачи мяча верху и снизу. Двусторонняя игра.		20.10.	
16.	Варианты подачи мяча верху и снизу. Двусторонняя игра.		24.10.	
17.	**Приём мяча сверху и снизу. Двусторонняя игра.**	6	27.10.	
18.	Приём мяча сверху и снизу. Двусторонняя игра.		07.11.	
19.	Приём мяча сверху и снизу. Двусторонняя игра.		10.11.	
20.	Приём мяча сверху и снизу. Двусторонняя игра.		14.11.	
21.	Приём мяча сверху и снизу. Двусторонняя игра.		17.11.	
22.	Приём мяча сверху и снизу. Двусторонняя игра.		21.11.	
23.	**Передача мяча по заданию. Двусторонняя игра.**	6	24.11.	
24.	Передача мяча по заданию.		28.11.	

	Двусторонняя игра.			
25.	Передача мяча по заданию. Двусторонняя игра.		01.12.	
26.	Передача мяча по заданию. Двусторонняя игра.		05.12.	
27.	Передача мяча по заданию. Двусторонняя игра.		08.12.	
28.	Передача мяча по заданию. Двусторонняя игра.		12.12.	
29.	**Варианты нападающего удара. Двусторонняя игра.**	6	15.12.	
30.	Варианты нападающего удара. Двусторонняя игра.		19.12.	
31.	Варианты нападающего удара. Двусторонняя игра.		22.12.	
32.	Варианты нападающего удара. Двусторонняя игра.		26.12.	
33.	Варианты нападающего удара. Двусторонняя игра.		29.12.	
34.	Варианты нападающего удара. Двусторонняя игра.		09.01.	
35.	**Варианты блокирования нападающего удара.**	7	12.01.	
36.	Варианты блокирования нападающего удара.		16.01.	
37.	Варианты блокирования нападающего удара.		19.01.	
38.	Варианты блокирования нападающего удара.		23.01.	
39.	Варианты блокирования нападающего удара.		26.01.	
40.	Варианты блокирования нападающего удара.		30.01.	
41.	Варианты блокирования нападающего удара.		02.02.	
42.	**Отработка страховки. Двусторонняя игра.**	7	06.02.	
43.	Отработка страховки. Двусторонняя игра.		09.02.	
44.	Отработка страховки. Двусторонняя игра.		13.02.	
45.	Отработка страховки. Двусторонняя игра.		16.02.	
46.	Отработка страховки. Двусторонняя игра.		20.02.	
47.	Отработка страховки. Двусторонняя игра.		27.02.	
48.	Отработка страховки. Двусторонняя игра.		01.03.	
49.	**Учебная игра.**	6	05.03.	
50.	Учебная игра.		12.03.	
51.	Учебная игра.		15.03.	
52.	Учебная игра.		19.03.	
53.	Учебная игра.		22.03.	

54.	Учебная игра.		02.04.	
55.	Учебная игра.		05.04.	
56.	Учебная игра.		09.04.	
57.	Учебная игра.		12.04.	
58.	Учебная игра.		16.04.	
59.	Учебная игра.		19.04.	
60.	Учебная игра.		23.04.	
	Занятия в тренажёрном зале.	3		
61.	Занятия в тренажёрном зале.		26.04.	
62.	Занятия в тренажёрном зале.		03.05.	
	Настольный теннис.	5		
63.	**Учебная игра.**	3	07.05.	
64.	Учебная игра.		14.05.	
65.	Учебная игра.		17.05.	
66.	**Варианты подачи.**	2	21.05.	
67.	Варианты подачи. Учебная игра..		24.05.	

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания №1
Методического совета
МБОУ лицей № 1
от 30» августа 2023 года
_____С.В.Кривошлыкова
Подпись руководителя МС

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____С.В.Кривошлыкова
(подпись)
«30» августа 2023 года
(дата)