

« Омутинская специальная школа» филиал МАОУ ООСШ №1

Согласовано
Заместитель директора
по УВР Чемр
/Л.С.Чемакина/

Утверждено
Директор школы Каза
/Казаринова Е.В./
Пр. № 315 от 31.08.2023г.



**Рабочая программа
внеурочной деятельности « ОФП»
для обучающихся 5-9 класса**

Ожидаемый результат.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

повысить уровень своей физической подготовленности;

приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;

уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;

использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;

уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;

- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ-это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Содержание курса

Данная программа разработана для реализации в Омутинской специальной школе . Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа секции рассчитана на учащихся 5-11 классов. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных соревнованиях.

Работа секции предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Для учащихся, посещающих секцию первый год . ставятся частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической

подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, закаливание организма.

Учебное время по видам подготовки распределено таким образом, чтобы текущие темы совпадали с годовым планированием уроков физкультуры, что дополнительно стимулирует учащихся к занятиям и повышению уровня подготовки по тому или иному виду спорта.

Цель: совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата. Повышение сопротивляемости организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды.

Задачи:

1. Укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию.
2. Обучение жизненно-важным двигательным навыкам и умениям.
3. Воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений.
4. углубленное изучение правил спортивных игр и проведение соревнований,
5. Изучение технико-тактических действий в игре.

Организация работы.

Занятия проходят 1 раз в неделю по утверждённому расписанию, 34 часов за год.

Тематическое планирование

№	Наименование темы	Кол-во часов
I	Волейбол	10
1	Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	1
2	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.	5

3	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	2
4	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	2
II	Настольный теннис.	10
5	Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений.	1
6	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач.	3
7	Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов.	3
8	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	3
III	Баскетбол.	14
9	Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	5
10	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.	4
11	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии.	2
12	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.	2
13	Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока.	1
ИТОГО:		34