

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка (ОФП)» для 5 – 9 классов разработана в соответствии с ФГОС основного общего образования, рабочими программами:

- В.И. Ляха: Физическая культура. 5 – 9 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха, М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М: «Просвещение» 2019;
- Примерной программой внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности/ Подготовка учащихся к сдаче нормативов ГТО;

Цель и задачи проведения занятий ОФП в школе – здоровьесбережение, здоровьеподдержание и здоровьесформирование учащихся и содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих задач:

- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей и резистентности организма;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;
- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- контроль дыхания при выполнении физических упражнений обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- формирование у обучающихся культуры здоровья.

Курс «*Общая физическая подготовка*» имеет спортивно-оздоровительную направленность и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности школьников 5 – 9 классов. Программа курса рассчитана на 35 часов для 5 – 8 классов, для 9-х классов – 34 часа. Распределение занятий на теоретические и практические достаточно условно, при необходимости теоретические и практические занятия объединяются.

Режим занятий 1 раз в неделю. Продолжительность занятий: 40 минут.

Формы занятий:

Основными формами образовательного процесса при реализации курса являются:

- групповые, теоретические и практические занятия,
- соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, муниципальные),
- подвижные игры,
- квалификационные испытания.

Методы работы:

- словесные: объяснение, беседа;
- наглядные: наблюдение, повторение, закрепление тактико-технических элементов игры;

- практические: тренировочная игра.

Методы и приемы обучения:

- метод серийно-стандартного упражнения с прогрессирующей нагрузкой;
- круговая тренировка;

- игровой;
- соревновательный.

Используемые технологии:

- лично-ориентированное обучение;
- здоровьесберегающие технологии;
- игровые технологии;
- информационно-коммуникационные технологии;
- соревновательные.

Форма проведения промежуточной аттестации: *соревнования*

В своих целях и задачах, программа для обучающихся, соотносится с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка (ОФП)» для 5 – 9 классов разработана с учётом требований к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования по предмету «Физическая культура».