**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя школа №39»**

Утверждена

приказом директора

МБОУ школа № 39

от 01.09.2020 №344-п

**Рабочая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**Физкультурно-спортивной направленности**

**«ОФП»**

**возраст обучающихся: 6-9 класс**

**срок реализации: 1 год.**

**Автор-составитель**

**Гришкова С.А.**

**г. Дзержинск**

**2020-2021г.**

**1.Ожидаемые результаты следующие:**

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами

— представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— 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 подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

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

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

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

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

**2.Содержание программы.**

1. Физическая подготовка.
2. Перемещения волейболиста.
3. Верхняя передача мяча двумя руками.
4. Нижняя прямая подача.
5. Прием мяча с подачи.
6. Правила игры и судейство.
7. Вторая передача.
8. Прямой нападающий удар.
9. Прием мяча снизу.
10. Верхняя прямая подача.
11. Передача мяча в прыжке.
12. Верхняя передача мяча назад, за голову.
13. Техника и тактика игры.
14. Прием мяча от верхней прямой подачи.
15. Тактические действия в нападении.

16.Защитные действия.

Образовательный процесс, тренировочный цикл складывается из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Подготовительный период (продолжительность 6-12 занятий) подразделяется на три этапа: обще-подготовительный, социально-

подготовительный и предсоревнователъный.

Задачи:

1. Создание расширение предпосылок, на основе которых формируется спортивная форма.
2. Постепенное приобретение высокой и устойчивой спортивной формы.
3. Совершенствование технико-тактического мастерства, углубление специальных знаний и овладение новыми игровыми приемами.
4. Повышение уровня физической подготовленности и совершенствование функциональных возможностей организма, обеспечивающих готовность к высоким длительным напряжениям.
5. Воспитательная работа и обеспечение психологической готовности учащихся к участию в соревнованиях и достижению высоких результатов.

Средства: ОФП, СФП, специальные средства технико-тактической подготовки.

Обще-подготовительный этап:

* развитие основных физических качеств;
* расширение круга двигательных навыков и умений;
* воспитание морально-волевых качеств, позволяющих использовать высокие тренировочные нагрузки

ФП - 50% тренировочного времени.

ОФП - 60-70% тренировочного времени.

Упражнения из других видов спорта и разнообразные подвижные и спортивные игры.

Техника - 30-35%.

Тактика игры - 15-20%.

Социально-подготовительный этап.

Цель - создание условий для становления спортивной формы.

Ведущее положение занимают специально-подготовительные упражнения. ФП - 30-35% (специальные физические качества). Основное содержание тренировок - изучение и совершенствование техники и тактики игры; разучивание тактических комбинаций, систем игры, сыгрывание внутри звеньев и в линиях команды. В конце этапа - первые контрольные встречи и соревнования, которые позволяют уточнить тактическую модель команды.

Предсоревнователъный этап. Завершается становление спортивной формы.

Задача - дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности.

СФП - 25-30% (приобретение спец.выносливости, развитие скоростно­силовых качеств). Главенствующее значение принадлежит технико­тактической подготовке. В учебных двусторонних играх моделируется предполагаемый противник и осваиваются контр.модели организации соревновательных действий. Окончательно определяется состав команды, наиболее рациональный способ организации индивидуальных и командных действий игроков.

Соревновательный период. Создаются наиболее благоприятные условия для реализации достигнутой спортивной формы в спортивные результаты.

Общая задача - поддержание постоянно высокого уровня спортивной работоспособности, сохранение психической и физической свежести, желания соревноваться. Важное значение имеют восстановительные мероприятия, соблюдение гигиенического режима, эмоциональность, разнообразие средств и условий тренировки.

Переходный период. Восстановление нервных и физических сил, подготовка учащихся к новому циклу тренировок.

Задачи — постепенное снижение нагрузок и переход к активному отдыху, дальнейшее совершенствование техники и физической подготовленности.

**3.Тематическое планирование.**

|  |  |
| --- | --- |
| Название темы | Количество часов |
| Всего | Теория | Практика |
| 1. Физическая подготовка | 3 | - | 3 |
| 2. Перемещения волейболиста | 1 | - | 1 |
| 3. Верхняя передача мяча двумя руками | 3 | 1 | 2 |
| 4. Нижняя прямая подача | 3 | 1 | 2 |
| 5. Прием мяча с подачи | 3 | 1 | 2 |
| 6. Правила игры и судейство | 1 | - | 1 |
| 7. Вторая передача | 2 | - | 2 |
| 8. Прямой нападающий удар | 3 | 1 |  |
| 9. Прием мяча снизу | 3 | 1 | 2 |
| 10. Верхняя прямая подача. | 2 | - | 2 |
| 11. Передача мяча в прыжке | 1 | - | 1 |
| 12. Верхняя передача мяча назад, за голову | 2 | - | 2 |
| 13. Техника и тактика игры | 1 | - | 1 |
| 14. Прием мяча от верхней прямой подачи | 3 | - | 3 |
| 15. Тактические действия в нападении | 1 | - | 1 |
| 16. Защитные действия | 4 | 2 | 2 |
| **Итого:** | **36** | **6** | **30** |