**Пояснительная записка**

Рабочая программа по элективным курсам ОФП для 9 класса составлена на основе методических разъяснений по определению третьего дополнительного часа физической культуры в 9х классах и письма департамента образования и науки от 17.06.2010года №47-6632/10-14 «О введении третьего дополнительного часа физической культуры в неделю в общеобразовательных учреждениях Краснодарского края в 2010-2011 учебном году. Государственной программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», автор: В. И. Лях, А.А. Зданевич. Москва, «Просвещение», 2010год, которая соответствует стандартам образования и составлена с учётом базисного плана федерального компонента БУП 2004год.

Вводиться обязательный **курс по выбору «ОФП»** продолжительностью 34 часа в год. Курс обшей физической подготовки, направлен на повышение двигательной активности учащихся, формирование основ здорового образа жизни, общее оздоровление организма.

Содержание данного курса базируется на систематических занятиях физическими упражнениями, где особое внимание уделяется развитию основных физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость и их гармоничное сочетание. Элективный курс содержательно направлен на повышение двигательной активности учащихся, формирование основ здорового образа жизни, общее оздоровление организма.

Задачи элективного курса заключаются во всестороннем физическом развитии личности школьников; в освоении физической культуры как социального явления в ее массовом развитии и использовании как средства организации здорового образа жизни человека, укрепления здоровья и поддержании творческого долголетия; в заинтересованности школьников в индивидуальном развитии культуры собственного тела, возможности с его помощью активно включаться в разнообразные трудовые, физкультурно-спортивные и иные сферы и культурные мероприятия.

***Элективный курс ОФП для 9-х классов:***

Учителем физической культуры выбирается тема курса и по этой теме проводиться третий час урока физической культуры в объеме 34 часа в год.

Тема курсов: «Спортивные игры. Гандбол».

В связи с выбранной темой, третий час физической культуры проводится на освоение ОФП в гандболе в сочетании с Государственной программой общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», автор: В. И. Лях, А.А. Зданевич. Москва, «Просвещение», 2010год, которая соответствует стандартам образования и составлена с учётом базисного плана федерального компонента БУП 2004год, основного общего образования по четвертям.

Например, если в первой четверти Государственной программы идет раздел легкой атлетики, то вариативная часть урока по выбранной теме (третий час) проводится в сочетании с развитием скоростно-силовых способностей занимающихся в гандболе (9 часов). Во второй четверти, раздел спортивные игры – на третьем часе изучаются технические и тактические действия, игра по правилам, организация соревнований по гандболу (7 часов). В третьей четверти раздел гимнастика - третий урок «Гандбол» проводится в сочетании с развитием координации движений, силы, гибкости и ловкости (10 часов). В четвертой четверти раздел кроссовой подготовки – третий час проводится в сочетании с развитием выносливости занимающихся в гандболе (8 часов).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Вид программного материала | Количество часов | |
| Государственная программа | Рабочая программа |
| 1. | **Базовая часть** | 36 | 34 |
| 1.1 | Основы знаний О.Ф.К. | В процессе | курса |
| 1.2 | Спортивные игры. | 18 | 34 (9+7+10+8) |
| 2. | **Вариативная часть.** | 18 | - |
| 2.1 | Связанный с региональными национальными особенностями | 9 |  |
| 2.2 | По выбору учителя. | 9 |  |
|  | Итого | 36 | 34 |

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности через формирование физической культуры личности школьника. Слагаемыми культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры.

Достижение цели физического развития обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- развитие двигательных способностей;

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств.

**\* \* \***

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей школ.

Рабочая программа регламентирует проведение элективных курсов по ОФП в 9 классах общеобразовательных учреждений.

**Элективные курсы по ОФП**

**1. Цели и задачи**

На элективных курсах по ОФП в 9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Особенностью элективных курсов является обучение базовым двигательным действиям, включая технику спортивных игр по гандболу. На элективных курсах по ОФП учащиеся 9 классов получают представление о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Главная элективного курса по ОФП- обеспечение всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие) и кондиционных (скоростно–силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости).

Большое значение придается решению воспитательных задач, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

**2.Организационно- методические указания**

В соответствии с задачами элективных курсов по ОФП, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность на уроке достигается четкой постановкой общей цели физического воспитания. Педагог должен умело переходить от стандартно – повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

При обучении движениям, развитии двигательных способностей, следует дифференцировать задачи. Дифференцированный и индивидуальный подходы важны для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств важно учитывать возрастные особенности личности подростка. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

Зачёт по элективному курсу ОФП 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение нормативов.

**Список рекомендуемой учебно-методической литературы:**

1.Настольная книга учителя физической культуры. Л.Б. Кофман. Москва. Физкультура и спорт, 2006 год.

2.Гимнастика с методикой преподавания. Н.К. Меньшикова, Москва. Просвещение 2005 год.

3.Теория и методика физического воспитания. Б.М. Шиян. Москва. Просвещение 2007 год.

4.Журналы физическая культура в школе подписка за 2008-2009 г.

КТП по гандболу 9 класс.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема.** | Кол – во часов. | Даты.  План.Факт. | Оборудование. |
|  | **Спортивные игры.**  **Гандбол.** | **34** |  |  |
|  | **Овладение техникой передвижений.** | **9** |  |  |
| 1. | Упражнения в движении. Стойки игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. | 1 |  | Площадка, гандбольный мяч, свисток. |
| 2. | ОРУ. Перемещения приставными шагами боком и спиной вперёд. Учебная игра. | 1 |  | Площадка, гандбольный мяч, свисток. |
| 3. | Упражнения в движении. Остановка двумя шагами. Учебная игра. | 1 |  | Площадка, гандбольный мяч, свисток. |
| 4. | ОРУ. Остановка прыжком. Учебная игра. | 1 |  | Площадка, гандбольный мяч, свисток. |
| 5. | ОРУ. Повороты без мяча и с мячом. Учебная игра. | 1 |  | Площадка, гандбольный мяч, свисток. |
| 6. | ОРУ. Перемещения в стойке. Учебная игра. | 1 |  | Площадка, гандбольный мяч, свисток. |
| 7. | ОРУ. Перемещения в стойке, остановка. Учебная игра. | 1 |  | Площадка, гандбольный мяч, свисток. |
| 8. | Упражнения в движении. Перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение. Учебная игра. | 1 |  | Площадка, гандбольный мяч, свисток. |
| 9. | ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Учебная игра. | 1 |  | Площадка, гандбольный мяч, свисток. |
|  | **Освоение ловли и передачи мяча.** | **7** |  |  |
| 10. | Упражнения в парах. Ловля и передача мяча двумя руками. Учебная игра. | 1 |  | Площадка, гандбольный мяч, свисток. |
| 11. | ОРУ. Ловля и передача двумя руками на месте и в движении. Учебная игра. | 1 |  | Площадка, гандбольный мяч, свисток. |
| 12. | Упражнения в движении. Ловля и передача двумя руками на месте и в движении в парах. Учебная игра. | 1 |  | Площадка, гандбольный мяч, свисток. |
| 13. | ОРУ. Ловля и передача двумя руками на месте и в движении в тройках. Учебная игра. | 1 |  | Площадка, гандбольный мяч, свисток. |
| 14. | Упражнения в парах. Ловля и передача мяча двумя руками в квадрате и в круге. Учебная игра | 1 |  | Площадка, гандбольный мяч, свисток. |
| 15. | ОРУ. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра. | 1 |  | Площадка, гандбольный мяч, свисток. |
| 16. | Упражнение в движении. Ловля катящегося мяча. Учебная игра. | 1 |  | Площадка, гандбольный мяч, свисток. |
|  | **Освоение техники ведения и бросков мяча**. | **10** |  |  |
| 17. | Упражнение в движении. Ведение мяча в низкой стойке на месте. Учебная игра. | 1 |  | Площадка, гандбольный мяч, свисток. |
| 18. | ОРУ. Ведение мяча в средней стойке на месте. Учебная игра. | 1 |  | Площадка, гандбольный мяч, свисток. |
| 19. | Упражнение в движении. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Учебная игра. | 1 |  | Площадка, гандбольный мяч, свисток. |
| 20. | ОРУ. Ведение мяча в движении по прямой, с изменения направления движения. Учебная игра. | 1 |  | Площадка, гандбольный мяч, свисток. |
| 21. | Упражнение в движении. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. Учебная игра. | 1 |  | Площадка, гандбольный мяч, свисток. |
| 22. | ОРУ. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра. | 1 |  | Площадка, гандбольный мяч, свисток. |
| 23. | Упражнения в движении. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. Учебная игра. | 1 |  | Площадка, гандбольный мяч, свисток. |
| 24. | ОРУ. Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Учебная игра. | 1 |  | Площадка, гандбольный мяч, свисток. |
| 25. | Упражнения в движении. Семиметровый штрафной бросок. Учебная игра. | 1 |  | Площадка, гандбольный мяч, свисток. |
| 26. | ОРУ. Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища. Учебная игра. | 1 |  | Площадка, гандбольный мяч, свисток. |
|  | **Техника защиты и тактика игры.** | **8** |  |  |
| 27. | Упражнение в движении. Вырывание мяча. Учебная игра. | 1 |  | Площадка, гандбольный мяч, свисток. |
| 28. | ОРУ. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра. | 1 |  | Площадка, гандбольный мяч, свисток. |
| 29. | Упражнения в движении. Блокирование броска. Учебная игра. | 1 |  | Площадка, гандбольный мяч, свисток. |
| 30. | ОРУ. Перехват мяча. Игра вратаря. Учебная игра. | 1 |  | Площадка, гандбольный мяч, свисток. |
| 31. | Упражнения в движении. Тактика свободного нападения, позиционное нападение. Учебная игра. | 1 |  | Площадка, гандбольный мяч, свисток. |
| 32. | ОРУ. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Учебная игра. | 1 |  | Площадка, гандбольный мяч, свисток. |
| 33. | Упражнения в движении. Взаимодействие игроков в защите через «заслон». Учебная игра. | 1 |  | Площадка, гандбольный мяч, свисток. |
| 34. | ОРУ. Взаимодействие вратаря с защитником, взаимодействие трёх игроков. Учебная игра. | 1 |  | Площадка, гандбольный мяч, свисток. |