

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Ишимский городской общеобразовательный лицей им. Е.Г. Лукьянец»



РАССМОТРЕНО
на Педагогическом Совете
Протокол № 13
от «30» августа 2021 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
О.С. Бороздина
«30» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор MAOU «Ишимский городской
общеобразовательный лицей
им. Е.Г. Лукьянец»

О.В. Афонасьева
Приказ № 167 Од
«30» августа 2021 г.



Рабочая программа курса внеурочной деятельности

Кружок

Учебный год

Класс

Количество часов в год

Количество часов в неделю

Руководитель

Общая физическая подготовка (ОФП)

2021 - 2022

6-9

34

1 час

Ефремов Сергей Леонидович, учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «ОФП» (секция общей физической подготовки) для 6-9 классов составлена в соответствии с:

–**Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации»** от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция);

– Приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (в редакции от 11.12.2020 года) «Об утверждении федерального государственного стандарта среднего общего образования»;

–Санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" от 28 сентября 2020 года N 28;

–Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4.09.2014 г. № 1726-р (в части поддержки внеурочной деятельности и блока дополнительного образования);

–Национальным проектом «Образование» (2019 – 2024г.);

–Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

-Письмом Минобрнауки России от 12.05.2011 №03 – 296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования»;

–Письмом Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011 г. № 03- 296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».

Программа для обучающихся 8-11 классов МАОУ «Ишимский городской общеобразовательный лицей им. Е.Г. Лукьянец» по общей физической подготовке составлена на основе комплекса программы физического воспитания учащихся 7-11 классов под редакцией В. И. Ляха и А.А. Зданевич, утвержденной Министерством образования Российской Федерации.

I - Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

1. Выработка оптимальных двигательных режимов для подростков с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности заниматься физической культурой и спортом;
2. Пробуждение в подростках желания заботиться о собственном здоровье;
3. Формирование знания негативных факторов риска здоровью.

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости подростков, социальной адаптации учащихся, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование

здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков в различных видах спорта, привитие любви к спортивным играм, формированию ЗОЖ.

Ожидаемые результаты

- Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как большая из них проводятся на свежем воздухе;
- учащиеся овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в различные спортивные игры.

Учащиеся должны знать и иметь представление:

1. Об особенностях зарождения видов спорта;
2. О физических качествах и правилах их тестирования;
3. Основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях различными видами спорта; правила предупреждения травматизма;
4. Уметь организовать самостоятельные занятия по видам спорта, уметь организовывать судейство.
5. Организовывать и проводить соревнования по видам спорта в классе, лицее, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

Учащиеся должны уметь:

1. Выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
2. Владеть тактико – техническими приемами в различных видах спорта;
3. Знать основы судейства.

II - Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации видов деятельности

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.

Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

Развитие футбола в России. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

Врачебный контроль. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

Правила игры, организация и проведение соревнований различным видам спорта. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (1 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег, прыжки в высоту, в длину, метание мяча.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол. Футбол. Ручной мяч. Пионербол.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Техническая подготовка.

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

Броски рукой на точность и дальность.

Тактика игры в футбол, волейбол, пионербол.

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий команды при расстановке. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого игрока и команды в целом.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру)

Тактика нападения.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки».

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Актуальность программы определяется тем, что она расширяет двигательный опыт учащихся, позволяет развивать у учащихся такие качества, как – сила, выносливость, быстрота, координация. А также создавать все необходимые предпосылки для дальнейшей специализации в избранном виде спорта.

Программа рассчитана на возраст детей 13 – 18 лет и предусматривает освоение теоретического материала в области легкой атлетики и лыжной подготовки, закрепления его на практических занятиях и тренировках, выполнение контрольных нормативов.

Она рассчитана на один год обучения по одному занятию в неделю по 2 часа каждое занятие. На занятиях используется оптимальный двигательный режим, что способствует сохранению и укреплению здоровья. Уникальность программы в том, что она включает сезонные периоды занятий.

ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа имеет направленность на реализацию вариативности, возможности выбирать материал.

Все тренировочные нагрузки разделены на зоны:

- восстановительная;
- поддерживающая;
- развивающая;
- экономизации;
- максимальная.

Все циклические упражнения выполняются:

- методом непрерывного выполнения (однократно)
- методом прерывного выполнения (многократно).

Главным условием прерывных методов является наличие интервалов Отдыха:

- недозированного (по самочувствию);
- дозированного (по времени и расстоянию).

Имеет место применение в программе контрольно-соревновательного метода.

Для того чтобы повысить темпы физического развития учащихся, в программе предусмотрены подготовки:

- **ОБЩАЯ:** которая направлена на повышение уровня функциональных систем организма, развитие физических качеств, волевых качеств учащихся.
- **СПЕЦИАЛЬНАЯ:** направлена на развитие специфических качеств, техники, тактики. Именно мышечная работа содержит тренирующий потенциал организма. В программе преобладает общая физическая подготовка.

Новизна программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у юношей старших классов в личном физическом совершенствовании своих знаний, умений и навыков в данном виде специализации, а, следовательно, в понимании заботы о собственном здоровье. Программа по дополнительному образованию направлена на развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья.

Основная цель программы:

Всесторонняя подготовка учащихся к соревновательной деятельности. Формирование умений и навыков к самостоятельным занятиям по общефизической подготовке. Воспитание целеустремлённости, взаимовыручки, самообладанию.

Задачи:

Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся; содействие правильному физическому развитию; повышение уровня обще – физической подготовленности; развитие специальных физических способностей необходимых в соревновательной деятельности; приобретение необходимых знаний и навыков в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований, в области физической культуры; воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов; подготовка инструкторов – общественников.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трёх разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности. В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, поддержание контактов с родителями, учителями, классными руководителями. Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Сроки реализации образовательной программы 2 года, состоит из двух возрастных групп.

Для выполнения Программы учащимися отделения секции ОФП распределяются по следующим учебным группам с учетом возраста и спортивной подготовленности:

- - группа начальной подготовки (НП) – 12-13 лет
- группа учебно-тренировочная (УТ) – 14-15 лет.

Группа начальной подготовки: дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, обеспечение разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, развития быстроты, гибкости и подвижности в суставах, обучение умению расслаблять мышцы, обучение основам техники бега, прыжков и метаний, изучение правил соревнований, обучение самостоятельному ведению спортивной борьбы.

Учебно-тренировочная группа: дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, повышение уровня разносторонней, специальной физической и технической подготовленности, развитие быстроты, выносливости, силы, скоростно-силовых качеств, совершенствование ловкости, гибкости, умение расслаблять мышцы, изучение техники избранного вида, анализировать свои выступления и выступления своих товарищей, приобретение навыков в организации и практическом судействе соревнований по легкой атлетике и опыта в проведении учебно-тренировочных занятий.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ:

Учащиеся должны освоить и приобрести следующие знания, умения и навыки:

1. выполнять низкий старт;
2. выполнять стартовый разгон;
3. финиширование;
4. умение передавать эстафету в легкой атлетике и лыжной эстафете;
5. уметь самостоятельно делать разминку;
6. знать названия и применение ходов в зависимости от местности;
7. уметь выполнять спуски с горы и подъемы в гору на лыжах;
8. уметь готовить лыжи к занятиям в зависимости от температуры;
9. не нарушать технику безопасности;
10. уметь оказывать методическую, техническую помощь товарищам;
11. принимать участие в общешкольных и районных соревнованиях.

За год учащиеся должны принять участие в общешкольных соревнованиях по легкой атлетике (сентябрь-октябрь) и лыжных гонках (февраль-март).

Мониторинг реализации программы осуществляется 2 раза в год, включая результаты соревнований.

Главным итогом занятий являются соревнования. Основной показатель работы спортивной секции – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Занятия проводятся в спортивном зале, в тренажёрном зале и на спортивном городке школы. Средствами обучения являются, набивные, баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи, верхние и нижние перекладины, рулетка, гимнастические скамейки, гири, гантели, скакалки, гимнастические маты, карточки с упражнениями, секундомер.

Ожидаемые результаты освоения программы:

Лицеист будет:

Знать:

- Историю возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России.
- Работу сердечно-сосудистой системы. Понятие о телосложении человека.
- Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.
- Способы подсчёта пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.
- Способы восстановления.

Уметь:

- Совершенствовать технику спринтерского и длительного бега.
- Совершенствовать технику прыжка в длину с места.
- Совершенствовать технику поднимания туловища из положения лёжа за 30 секунд.
- Совершенствовать технику подтягивания на высокой перекладине.
- Совершенствовать технику наклона из положения сидя.

Использовать:

Приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Тематический план кружка ОФП

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			УУД
		всего	теория	практика	
1.	Основы олимпийских знаний	1	2	-	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мотивация к обучению • Терпение • Воля • Стремление к достижению цели <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Планирование • Самооценка • Взаимооценка <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выбор эффективной техники • Рефлексия • Решение проблем собственным путем <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сотрудничество • Разрешение конфликтов <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Способность контролировать мяч • Умение наносить удары по мячу различными способами Способность противодействовать сопернику
2.	Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль, оказание первой доврачебной помощи.	2	2	-	
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	2	-	
4.	Легкая атлетика	6	-	6	
5.	Волейбол	6	-	6	
6.	Баскетбол	6	-	6	
7.	Футбол	6	-	6	
8.	Пионербол	6	-	4	
ИТОГО:		36	6	30	

Теоретическая подготовка:

1. Твой олимпийский учебник, Москва, «Физкультура и спорт», 2004г.
2. Физическое воспитание. Москва, «Просвещение», 1998г.
3. Основы методики физического воспитания школьников. Москва, «Просвещение», 1989г.

Легкая атлетика:

1. Медленный бег
2. Кроссовая подготовка 3000м.
3. Бег на короткие дистанции до 100м.

4. Прыжки в длину с разбега способом «Прогнувшись».
5. Прыжки в высоту с разбега способом «Перекидной»
6. Метание гранаты.

Баскетбол:

1. Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой.
2. Бросок мяча в корзину в прыжке двумя руками.
3. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния.
4. Броски мяча в корзину после ведения.
5. Выбивание мяча при ведении и броске.
6. Борьба за мяч, отскочивший от щита.

Волейбол:

1. Перемещение из стойки.
2. Передача мяча сверху двумя руками.
3. Прием мяча снизу двумя руками.
4. Верхняя прямая подача.
5. Нападающий удар.
6. Тактические действия в нападении.
7. Двусторонняя учебная игра.

Футбол:

1. Удары по мячу с места, с хода.
2. Остановка мяча.
3. Ведение мяча с изменением направления.
4. Финты. Выбивания.
5. Отбор мяча. Перехват.
6. учебная игра.