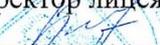


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МОСКАЛЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ОМСКОЙ ОБЛАСТИ
«МОСКАЛЕНСКИЙ ЛИЦЕЙ»

Согласовано
Заместитель директора по ВР
 Н.В.Полегенько
« 02 » 09 2024г.

Утверждаю
Директор лицея
 О.Н.Пелюх
« 02 » 09 2024г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Формула здоровья»

Реализуют:

Сухой Н.В.

Касимов С.О.

2024 г.

Пояснительная записка

Программа рассчитана на школьников 7 - 16 лет. Программа рассчитана на 170 часов в год (5 часов в неделю). Она носит физкультурно-спортивную направленность и предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях.

Программа направлена на социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, удовлетворение индивидуальных потребностей в самопознании и саморегуляции.

Цель программы: развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

Задачи:

Оздоровительные задачи:

- Охрана и укрепление здоровья учащихся;
- достижение полноценного физического развития, гармоничного телосложения;
- повышение умственной и физической работоспособности.

Образовательные задачи:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей.

Воспитательные задачи:

- формирование интереса и потребности в занятиях ОФП;
- воспитание активности, самостоятельности и нравственно-волевых качеств.

Особенности данной программы заключаются в следующем:

- направленность на реализацию принципа дифференциации вариативности, включающего возможность подбирать содержание программного материала в соответствии с возрастными особенностями, биологическим возрастом, регионально-климатическими условиями;

- объемность и многообразие средств и форм спортивной деятельности ориентировано на достижение результата каждым занимающимся.

На этапе начальной подготовки первого года обучения (7-16 лет) необходимо решить следующие задачи:

- содействовать гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и

технической подготовленности и укреплению здоровья;

- приучить детей к регулярному тренировочному режиму;
- освоить основные упражнения для развития всех физических качеств организма;

-освоить основные беговые и прыжковые упражнения.

Актуальность данной программы в том, что она позволяет восполнить дефицит движений современных школьников доступными средствами ОФП.

Обоснование необходимости программы

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:
несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
перегрузка учебных программ;
ухудшение экологической обстановки;
недостаточное или несбалансированное питание;
стрессовые воздействия;
распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

Общая физическая подготовка (далее – ОФП) - это не спорт, но она необходима в каждом виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

Заниматься в спортивном объединении может каждый обучающийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Основная задача спортивного объединения - воспитание участников объединения в процессе овладения физической культурой. Она решается руководителем объединения на основе изучения каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности воспитанника в детском коллективе. Это осуществляется при обязательном врачебно-педагогическом контроле за влиянием занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья и развития личности участников объединения. Необходимо также поддерживать связь с родителями (законными представителями) занимающихся.

Программа спортивного объединения общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей)

к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основные задачи теоретических занятий:

- дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель объединения должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, и т. д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

-подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.);

-основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, проводятся подвижные и спортивные игры;

-заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце

заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в объединении с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем объединения совместно с обучающимся (воспитанником).

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем объединения на основе норм для данной возрастной группы.

Спортивные соревнования в объединении повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически с приглашением родителей.

Инструкторские и судейские навыки приобретаются в процессе проведения участником объединения одной из частей практического занятия с группой (с методической помощью руководителя объединения) и судейства соревнований.

Разнообразие форм и методов, используемых в процессе занятий, позволяет учитывать как коллективные, так и индивидуальные потребности и способности детей.

Для усвоения программного материала:

Словесные: рассказ, объяснение, беседа, инструктирование, опрос, разбор, обсуждение, словесная оценка и т.д.;

Демонстрационные: показ движений, демонстрация наглядных пособий (рисунков, фотографий, плакатов, таблиц), кино- и видео-демонстрация;

Методы разучивания упражнений:

а) метод расчлененного обучения (выполнение подготовительных и подводящих упражнений при обучении сложным движениям по гимнастике);

б) метод избирательного обучения (акцентируется отдельный элемент техники выполнения движения, например отталкивание в прыжке в длину с разбега);

в) метод целостного обучения (выполнение легких и доступных упражнений в целом);

г) метод строго регламентированного упражнения, который подразделяется на метод стандартно-повторного выполнения упражнений (упражнение выполняется при постоянной величине нагрузки и времени отдыха и метод переменного выполнения упражнений (чередование величины нагрузки и времени отдыха в обе стороны);

д) игровой метод (моделирование различных подвижных игр и эстафет, спортивные игры);

е) соревновательный метод (деление на команды, проведение двухсторонних игр по волейболу, баскетболу, футболу по упрощенным и стандартным правилам).

Для организации учебной деятельности на тренировочных занятиях:

Фронтальная (общегрупповая) организация деятельности учащихся:

а) одновременное выполнение упражнений (в колоннах и шеренгах);

б) попеременное выполнение упражнений (чаще практикую задания в парах);

в) посменное выполнение упражнений (одинаковые задания выполняют сразу несколько человек);

г) поточное выполнение упражнений (задание выполняется поочередно, один за другим).

Звеньевая (групповая) организация деятельности (деление учащихся на группы по разным признакам: полу, физическому развитию, подготовленности);

Индивидуальная организация деятельности (каждый учащийся выполняет определенные или заранее подготовленные упражнения; задания разделяются для сильных и слабых учеников);

Круговая форма организации деятельности (упражнения разного вида выполняются на отдельных станциях с последующей сменой по кругу).

Помимо игровых заданий, упражнений и подвижных игр, в подготовку детей и подростков включаются и элементы спортивных игр на уменьшенных площадках и по упрощенным правилам.

На всех этапах обучения (ознакомления, разучивания, совершенствования) должен осуществляться дифференцированный подход по следующей схеме:

1 деление учащихся на группы со сходной физической подготовкой и выполнение соответственных заданий;

2 . выполнение индивидуальных заданий для сильных и слабых учеников;

3 последовательный переход учащихся от решения одной части двигательной задачи к другой, более сложной и наоборот.

Использование различных способов дифференцированного обучения обеспечивает для слабых учеников более тщательную работу над элементами техники, целенаправленному развитию двигательных качеств; для сильных – возможность опережающего обучения и движению вперед к более сложным двигательным действиям.

Качество полученных знаний, умений и знаний проверяется через итоговый контроль:

Правильно поставленная и организовано проводимая учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке к сдаче нормативов.

По теории «Основы знаний»: доклады, рефераты, тесты, викторины, беседы, согласно теоретического курса данной программы.

По технике выполнения упражнений:

Контрольные испытания на развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, скорости, выносливости, прыгучести, гибкости, координации движений).

Участие в школьных соревнованиях (не менее 2 раз в год), выполнение норм ГТО.

Образовательная программа составлена с учетом психологических и физических особенностей развития детей (7-16 лет).

Учебно-тренировочный процесс включает в себя три периода:

1 Подготовительный:

- легкая атлетика; подвижные игры; волейбол; баскетбол (сентябрь, октябрь)

- подвижные игры; волейбол; баскетбол (ноябрь, декабрь)

2 Соревновательный:

- сдача норм ГТО (сентябрь - март)

3 Переходный:

- легкая атлетика; подвижные игры; волейбол; баскетбол (март - май)

Основная форма обучения: очная.

Состав обучающейся группы: неоднородный (девочки и мальчики).

Наполняемость группы – 15 человек.

Общее количество часов в год: 170 часа.

Форма обучения образовательного процесса: традиционная; включающая групповые, учено- тренировочные занятия; с использованием элементов проектирования и ИКТ.

Планируемые результаты изучения программы секции «Патриот»

В результате изучения курса учащиеся

Научатся:

в сфере предметных результатов

играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;

выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;

оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;

пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта; пробегать в равномерном темпе до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки);

выполнять прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов;

выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;

метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;

в сфере метапредметных результатов:

ставить цели и задачи на каждом занятии;

планировать учебную деятельность на занятии и дома;

осуществлять рефлекссию и самоконтроль учебной деятельности;

работать с учебным материалом по физической культуре, осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

излагать грамотно свои мысли в устной и письменной речи;

осуществлять рефлекссию и самоконтроль самооценку;

работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

в сфере личностных результатов оценивать личностную значимость тех или иных учебных заданий;

контролировать процесс и личный результат учебной предметной деятельности (вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами).

Получат возможность научиться:

в сфере предметных результатов организовывать самостоятельные систематические занятия;

физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;

оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;

описывать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

Учебно-тематический план

| № | Раздел/тема | Всего часов | Теоретических | Практических | Итоговое занятие |
|-----------|---|--------------|-----------------|--------------|------------------|
| | | | Дата проведения | | |
| I | Теория | 16ч. | | | |
| 1 | История отечественного спорта. Техника безопасности при занятиях и спортивных мероприятиях | 2ч. | | | |
| 2 | Режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Здоровый образ жизни. Вредные привычки | 14ч. | | | |
| II | Практика | 154ч. | | | |

| | | | | | |
|---|--|-------------|--|--|--|
| 1 | Общая физическая подготовка | 9ч. | | | |
| | -обще-развивающие упражнения, специально-беговые упражнения, н/старт, бег на короткие дистанции. | 3ч. | | | |
| | -ОРУ, специально-беговые упражнения, высокий старт, бег на средние и длинные дистанции. | 3 | | | |
| | -акробатические упражнения, упражнения в равновесии, упражнения висах и упорах. | 3 | | | |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 35ч. | | | |
| | Подвижные игры на развитие скоростных качеств | 7 | | | |
| | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств | 7 | | | |
| | Подвижные игры на развитие выносливости | 7 | | | |
| | Подвижные игры на развитие силовых качеств, гибкости | 7 | | | |
| | Подвижные игры на развитие координации, ловкости | 7 | | | |
| 3 | Футбол | 28ч. | | | |
| | История футбола | 1ч | | | |

| | | | | | |
|---|---|-------------------|--|--|--|
| | Терминология футбола. ТБ на занятиях | 1ч | | | |
| | Правила и организация соревнований | 1ч | | | |
| | Стойки и перемещения футболиста | 1ч | | | |
| | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема | 2 | | | |
| | Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема | 2 2 | | | |
| | Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема | 2 2 | | | |
| | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой | 2 2 | | | |
| | Игра вратаря | 2 | | | |
| | Комбинация: ведение, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам | 2 2 2 2 | | | |
| | Игра футбол, мини-футбол на самоконтроль | На каждом занятии | | | |
| 4 | Волейбол | 25ч. | | | |

| | | | | | |
|---|--|-------------------|--|--|--|
| | История волейбола | 3ч | | | |
| | Терминология волейбола. ТБ на занятиях | | | | |
| | Правила и организация соревнований | | | | |
| | Стойки и перемещения волейболиста | 2ч | | | |
| | Комбинации из передвижений и владения мячом | | | | |
| | Передача мяча сверху над собой, у стены, в парах, через сетку | 2 | | | |
| | Передача мяча снизу над собой, у стены, в парах, через сетку | 2 | | | |
| | Передача мяча сверху и снизу в парах, у стены, в тройках, со сменой мест | 2 | | | |
| | Передача мяча сверху и снизу, стоя спиной к сетке | 2 | | | |
| | Верхняя прямая подача мяча | 2 | | | |
| | Нижняя прямая подача мяча | 2 | | | |
| | Прием мяча сверху и снизу после подачи сверху и снизу | 2 | | | |
| | Прямой нападающий удар | 2 2 | | | |
| | Блокирование | 2 | | | |
| | Игра волейбол на самоконтроль | На каждом занятии | | | |
| 5 | Баскетбол | 26ч. | | | |

| | | | | | |
|--|--|-------------------|--|--|--|
| | История баскетбола | 3ч. | | | |
| | Терминология баскетбола. ТБ на занятиях. | | | | |
| | Правила и организация соревнований. | | | | |
| | Стойки и перемещения баскетболиста, остановка прыжком, двумя шагами, повороты. | 1ч. | | | |
| | Комбинации из элементов перемещений и владения мячом | 4 | | | |
| | Ведение мяча с изменением направления скорости; с сопротивлением | 2 | | | |
| | Ведение мяча с изменением частоты отскока; с сопротивлением | 4 | | | |
| | Передачи мяча в парах, в тройках, четверках на месте от груди, сверху; с сопротивлением. | 2 | | | |
| | Передачи мяча от груди в парах, в тройках в движении; с сопротивлением. | 2 | | | |
| | Бросок от груди, головы со средней дистанции на месте, в прыжке, с сопротивлением | 2 6 | | | |
| | Игра в баскетбол, стрит- | На каждом занятии | | | |

| | | | | | |
|---|---|--------------------------------|--|--|--|
| | бол на самоконтроль | | | | |
| 6 | Национальные игры и состязания | 21ч. | | | |
| | История национальных игр. Лучшие спортсмены Хакасии | 8ч. | | | |
| | Терминология национальных игр и состязаний. ТБ на занятиях | | | | |
| | Правила и техника игр: «волк и табун лошадей», «Отбери кость» | 4ч. | | | |
| | «Поднятие вверх», «прыжки с шестом» | 5 | | | |
| | «Чертик», «спрячь колечко» | | | | |
| | «Передай ремень», «девять ударов кнутом» | | | | |
| | «Поднятие партнера», «рукоборье» | | | | |
| | «Борьба курес» | 4 | | | |
| 6 | Участие в соревнованиях и мероприятиях | 10 ч. (По мере провед.) | | | |
| | На школьном уровне | | | | |
| | На районном уровне | | | | |
| | На республиканском уровне | | | | |
| | На всероссийском уровне | | | | |
| | Товарищеские игры | | | | |
| | ИТОГО | 170 | | | |

