


**РАССМОТРЕНО**  
на заседании МО  
руководитель ШМО



Парчайкина Л.А.  
протокол № 1 от  
«30» августа 2017 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
зам. директора по  
НМР



Львова Л.В.

«30» августа 2017 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
директор МБОУ  
Лицей № 1



Тютюрев В.А.

№ приказа от  
«30» августа 2017 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**ОФП «Чемпион»**

**МБОУ Лицей № 1 МО «город Бугуруслан»**

наименование ОО

**Хивинцева Наталья Николаевна, высшая**

Ф.И.О. педагога, категория

**6В**

Рабочая программа ОФП «Чемпион» составлена на основе директивных и нормативных документов:

1. Закон РФ «Об образовании»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
3. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
4. Планируемые результаты основного общего образования;
5. Авторская программа «Физическая культура. 1 – 11 классы: комплексная программа физического воспитания В.И. Ляха, М.Я Виленского ( М.: Просвещение, 2012).

В основе принципов развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи демократизации, гуманизации, развития личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года, принятая Правительством Российской Федерации 7 августа 2009 г., определяет основные направления развития и значение физической культуры и спорта в стране как создание условий для здорового образа жизни граждан, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышение массовости физической культуры и спорта, обеспечение доступа к развитой спортивной инфраструктуре, повышение конкурентоспособности российского спорта, пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта.

**Направленность** дополнительной образовательной программы «Островок здоровья» - спортивно-оздоровительная. В процессе овладения двигательной деятельностью у младших школьников не только совершенствуется физическая природа, но и активно развивается сознание и мышление, творчество и самостоятельность. Предлагаемая учебная программа характеризуется направленностью усиления оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Актуальность:** обеспечение полноценного развития ребенка на разных ступенях образовательной лесенки можно лишь при условии единого концептуального подхода к определению целей, задач и содержания образования на каждой его ступени. Обучение в начальной школе будет результативным в том случае, если у первоклассника уже сформированы необходимые и достаточные для начального этапа обучения качества, которые в дальнейшем будут развиваться и совершенствоваться. Необходимо выделить любознательность как основу познавательной активности школьника, творческое воображение как направление интеллектуального и творческого развития ребенка, а также открытость и доброжелательность как основа построения разумных отношений со взрослыми и сверстниками в процессе обучения.

**Новизна:** своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения подвижным играм и спортивным играм. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в волейбол, баскетбол, футбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей.

**Педагогическая целесообразность** разработанной программы связана с тем, что за последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей

здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста. Значительно снизилось число абсолютно здоровых детей, отмечается выраженный рост функциональных возможностей организма. В сложившихся условиях одним из эффективных средств, которые помогли бы ребенку справиться с возросшей нагрузкой и остаться здоровым являются физкультурно - оздоровительные занятия. В программу входят игровые упражнения, спортивные игры, направленные на предотвращение нарушений.

### **Возраст детей 12-13 лет. Срок реализации программы 1 года.**

Занятия по программе ОФП «Чемпион» проводятся на базе спортивного зала МБОУ «Лицей» № 1 МО «город Бугуруслан». Тренировки учебной группы проводятся: один раз в неделю по 1 учебному часу, продолжительность занятия: 40 минут. Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 34 недели занятий непосредственно в условиях лицея.

**Цель** — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха. Развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из игровых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- воспитание положительных качеств личности, нормам коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Результатом образования в области физической культуры является освоения учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций).

**Универсальными компетенциями** учащихся по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

**Отличительные особенности:** принадлежность содержания деятельности к определенным видам спорта: волейболу, баскетболу; подвижные игры. В процессе усвоения курса у учащихся формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**Формы работы** внеурочной деятельности — занятия в спортивной секции, спортивные соревнования, спортивные праздники.

### Учебно - тематический план ОФП "Чемпион"

Вид программного материала	Кол-во часов
Основы знаний и техника безопасности	1
Подвижные игры	12
Волейбол	11
Баскетбол	11
Итого	34

### Учебно - тематическое планирование.

№ п\п	Название раздела	№ занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Дата
I	Введение (1ч.)				
	Вводное занятие	1	1	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях.	
II	Подвижные игры(12 ч)				
		2	1	Игра «Перестрелка»	
		3	1	Игра «Салки с мячом»	
		4	1	Игры «Передал - садись», «Мяч капитану»	
		5	1	Игры «Салки спиной к щиту», «10 передач»	
		6	1	Эстафеты с элементами баскетбола. Игра «Мяч среднему»	
		7	1	Игры «Борьба за мяч», «Перестрелка».	
		8	1	Эстафеты с элементами баскетбола	
		9	1	Эстафеты с элементами волейбола	
		10, 11, 12	1	Игры «Пасовка волейболистов», «Салки с мячом»	
III	Баскетбол(11ч)				
		13,14,15,	1	Правила игры. Стойки и передвижения. Повороты, остановки.	
		16,17,	1	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	
		18,19,20,	1	Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления. Учебная игра.	
		21,22,	1	Бросок мяча по кольцу со средней дистанции. Ловля и передача мяча в движении. Учебная игра.	
		23	1	Ведение и передача мяча. Броски мяча по кольцу. Учебная игра.	
IV	Волейбол(11 ч.)				

		24	1	Верхний прием и передача мяча. Учебная игра.	
		25,26,	1	Верхний прием и передача мяча. Учебная игра.	
		27,28,	1	Нижний прием и передача мяча. Учебная игра.	
		29,30,	1	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча после подачи. Учебная игра.	
		31,32,	1	Прием мяча после передвижения. Учебная игра.	
		33,34.	1	Передача мяча сверху над собой. Учебная игра.	

### **Содержание курса ОФП «Чемпион».**

#### **Основы знаний.**

Требование к технике безопасности. Первая помощь при травмах. Понятие утомление, переутомление. Профилактика переутомления. Контроль и самоконтроль уровня физической нагрузки. Краткая характеристика видов спорта, отличия спортивных и подвижных игр.

#### **Подвижные игры.**

Виды подвижных игр. История возникновения. Становление правил игры. Организация подвижных игр. Тактические приемы. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

#### **Баскетбол.**

Правила игры. Стойки, перемещения, повороты, остановки. Ведение, ловля и передача мяча. Бросок по кольцу. Тактика игры Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

#### **Волейбол.**

Правила игры. Стойки, перемещения, повороты, остановки. Прием и передача мяча. подача мяча. Прием мяча после подачи. Тактика игры. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

#### **Универсальные действия, развиваемые при прохождении материала курса.**

##### ***Личностные:***

- оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;
- оценивать ситуации, свои и чужие поступки с точки зрения этики;
- анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом;
- выразить готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения,
- проявлять в конкретных ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность, помощь и др.;

##### ***Регулятивные:***

- удерживать цель деятельности до получения ее результата;
- анализировать собственную работу: находить ошибки, устанавливать их причины;
- корректировать деятельность: вносить изменения в процесс с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения;

- анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности;

- оценивать уровень владения тем или иным учебным действием.

**Коммуникативные:**

- составлять небольшие устные монологические высказывания, «удерживать» логику повествования, приводить убедительные доказательства;

- характеризовать качества, признаки объекта, различать существенные и несущественные;

**Познавательные:**

- преобразовывать объект: импровизировать, изменять, творчески переделывать

- моделировать различные отношения между личностями, группами социума.

- высказывать предположения, обсуждать проблемные вопросы.

**Материально – техническое обеспечение образовательного процесса.**

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество	Примечание
<b>1</b>	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.	Д	
1.2	Стандарт среднего общего образования по физической культуре (базовый уровень)	Д	
1.3	Стандарт среднего общего образования по физической культуре (профильный уровень)	Д	
1.4	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 класс.	Д	
1.5	Примерная программа по физической культуре среднего общего образования (базовый уровень)	Д	
1.6	Примерная программа по физической культуре среднего общего образования (профильный уровень)	Д	
1.7	Рабочие программы по физической культуре	Д	
1.8	Учебник по физической культуре	Д	
1.9	Научно-популярная литература и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	
1.10	Методические издания по физической культуре для учителя	Д	
<b>2</b>	<b>Демонстрационные печатные пособия</b>		
2.1	Плакаты методические	Д	
<b>4</b>	<b>Технические средства обучения</b>		
4.1	Аудиоцентр		
4.2	Ноутбук		
<b>5</b>	<b>Учебно – практическое и лабораторное оборудование</b>		
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Перекладина гимнастическая	Г	
5.3	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
5.4	Маты гимнастические	Г	
5.5	Скакалка гимнастическая	Г	

5.14	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.15	Мячи баскетбольные	Г	
5.16	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
5.17	Сетка волейбольная	Д	
5.18	Мячи волейбольные	Г	
5.19	Мячи футбольные	Г	
5.20	Насос для надувания мячей	Д	
<b>Средства доврачебной помощи</b>			
5.22	Аптечка медицинская	Д	
<b>6</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
6.1	Зал спортивный игровой		
6.2	Кабинет учителя		
6.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря		
<b>7</b>	<b>Пришкольная площадка</b>		
7.1			
7.2	Игровое поле для мини-футбола		

### **Результаты освоения курса ОФП «Чемпион»**

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины относящиеся к конкретным видам спорта, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- использовать подвижные и спортивные игры, для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
  - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
  - выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
  - выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
  - уметь играть и организовывать подвижные игры с учетом правил, уровнем физической подготовки и возрастными особенностями детей;
  - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега.
- Метапредметные результаты освоения.
- производить обработку цифровых фотографий с использованием возможностей компьютерных инструментов, создавать презентации на основе цифровых фотографий;
  - работать с особыми видами сообщений: диаграммами;
  - избирательно относиться к окружающей информации;
  - использовать различные приемы поиска информации в Интернете;
  - использовать приёмы поиска информации на персональном компьютере в информационной среде учреждения;
  - формировать собственное информационно пространство

#### **Методическая литература.**

1. Гриженя *В.Е.* Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: Учебно-методическое пособие – М., Советский спорт, 2011. – 40 с.
2. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 2012
3. Дусовицкий А.К., Воспитывая интерес. – М., 2011
4. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2011
5. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. – М., 2012
6. Литвинов М.Ф., Русские народные подвижные игры. – М., 2011.
7. Миньков Н.Б., Игры и воспитание способностей. – М., 2011.
8. Осокина Т.И., Детские подвижные игры. – М., 2013.
9. Портных Ю.И., Спортивные и подвижные игры. – М., 2011.