

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение «Оптико-механический лицей»**

**Рассмотрено и принято
на заседании Педагогического Совета
Санкт-Петербургского государственного
бюджетного профессионального
образовательного учреждения
«Оптико-механический лицей»
Протокол № 41 от «31» 08 2020 г.**



**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Быстрее, выше, сильнее» для 9 класса
на 2020-2021 учебный год**

**Срок реализации: 1 год
Направление внеурочной деятельности:
физкультурно-спортивное
и оздоровительное**

**Разработчик: Трещев А.В.,
руководитель физвоспитания**

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО

На заседании МК по направлению
математика, ЕН и ОГСЭ дисциплины

Протокол № 1 от «1» 08 2020 г.

Председатель Андреева Н.Н.

РАЗРАБОТАЛ

Трещев /Трещев А.В.

Оглавление

Пояснительная записка.....	4
Результаты освоения курса внеурочной деятельности	4
Формы организации и виды деятельности	6
Содержание курса внеурочной деятельности.....	7
Тематическое планирование	8
Условия реализации программы	9
Приложения	11

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и реализуется в рамках физкультурно-спортивного направления развития личности.

Программа ориентирована обучающихся в возрасте от 15 до 17 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).

Содержание учебно-тренировочной работы отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей обучающихся.

Основой тренировочного процесса являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость.

Цель программы: развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков, подготовка обучающихся для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

а) образовательные:

- получение знаний и усвоение правил;
- понимание значения изучаемых элементов техники;
- овладение основным арсеналом технических приемов и тактическими действиями;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- усвоение элементарных знаний по личной гигиене;
- всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты,

ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости.

б) развивающие:

- развитие самодисциплины и самоконтроля;
 - развитие волевых качеств спортсмена;
 - повышение общего уровня культуры;
 - укрепление здоровья и закаливание организма;
 - физическое совершенствование;
 - расширение спортивного кругозора обучающихся;
- осуществление постоянного контроля за своим физическим состоянием.

в) воспитательные:

- воспитание патриотизма и трудолюбия;
- ориентация на общечеловеческие ценности и поведение в соответствии с морально-эстетическими нормами и правилами;
- воспитание чувства коллективизма, чувства личной ответственности;
- формирование учебно-познавательного интереса к физической культуре осознание ее значения для укрепления здоровья социализации и успешной учебы.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты освоения программы курса внеурочной деятельности должны отражать:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и

познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

4) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

5) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

6) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

7) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

Метапредметные результаты освоения программы курса внеурочной деятельности должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

7) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

8) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

Формы организации и виды деятельности

Методика работы по рабочей программе курса строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую деятельность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей, в сочетании с практическими заданиями: тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения.

Используемые методы обучения: практический, словесный, наглядного восприятия.

Способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный.

Формы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный, соревновательный.

В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, участие внутрилицейских и городских соревнований. Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Учитель физической культуры, реализующий данную программу, ориентирует свою деятельность на такие важные компоненты как: воспитание моральных и волевых качеств; формирование гуманистических отношений; приобретение опыта общения; формирование потребности и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями; воспитание целостной ориентации на физическое и духовное совершенствование личности.

Этапы подведения итогов: начальный, промежуточный, итоговый. Ведение журнала посещения и оценки результатов.

Формы подведения итогов реализации программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования лицейского, городского и районного масштабов (Приложение 1).

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла.

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений обучающихся;
- протоколы контрольных тестов и упражнений;
- учет и анализ результатов деятельности за период обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Подобная организация учета результатов курса внеурочной деятельности способствует формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также способствует процессу воспитания и развития в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся является значимым участником деятельности.

Режим занятий - 4 часа в неделю.

Недельный план работы по программе:

Вид спорта	Дни проведения занятий	Часы	Время проведения занятий
Тренажерная подготовка	Понедельник	2	15.00 - 17.00
Настольный теннис	Вторник	2	15.30 - 17.30

Содержание курса внеурочной деятельности

1. Тренажерная подготовка (72 часа)

Теоретическая подготовка. Правила техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале. Введение в мир атлетической гимнастики. Понятия о силовых качествах. Основные виды тренажеров. Упражнения для развития различных групп мышц.

Техническая подготовка.

Упражнения, направленные на набор мышечной массы, на развитие силы, на развитие максимальной силы (реализуемые в рамках базовых и специальных предсоревновательных программах).

Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища вперед.

Лежа жим ногами. Сидя разгибание ног на тренажере. Лежа сгибание ног на тренажере. Приседания со штангой «в ножницах».

В висе подъем ног макс. Отжимания в упоре лежа.

Лежа на горизонтальной скамье жим штанги.

Отжимания в упоре на брусьях. Стоя в наклоне разведение рук с гантелями в стороны. Стоя разгибание рук с рукоятью блочного тренажера.

Лежа подъем туловища макс.

Стоя тяга штанги к подбородку. Стоя в наклоне тяга штанги к груди. Стоя сгибание рук со штангой.

Сидя разгибание руки с гантелей из-за головы. Лежа на горизонтальной скамье разведение рук с гантелями.

Подтягивания на перекладине с максимально возможным количеством повторений.

Приседания со штангой на плечах.

Приседания на тренажере «Гак»

Лежа разгибание рук за голову (французский жим).

Подтягивания широким хватом макс.

Тяга становая. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях.

2. Настольный теннис (72 часа)

Теоретическая подготовка. Правила техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале. Введение в мир настольного тенниса. Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки.

Техническая подготовка.

Упражнения, подводящие к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча». Воспитание скоростных и координационных способностей

Удары с отскока. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».

Упражнения, подводящие к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча».

Удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча».

Удар срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».

Сочетания ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнения «школы мяча».

Воспитание координационных способностей.

Удар срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча. Упражнения «школы мяча».

Сочетания ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнения «школы мяча». Воспитание координационных способностей

Удары с перемещением. Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением.

Удары с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении. Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи.

Удары срезкой справа с перемещением вдоль стола.

Удары срезкой справа с перемещением вперед - назад.

Удары срезкой справа и слева в сочетании. Воспитание скоростных и координационных способностей.

Основные стойки теннисиста. Перемещения по площадке. Работа ног при ударах справа в движении.

Работа ног при ударах справа и слева в движении. Воспитание скоростных и координационных способностей.

Удары с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении. Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи.

Тематическое планирование

№ темы	№ занятия	Тема занятия	Количество часов		Формы контроля
			Всего	Практика	
1		Тренажерная подготовка	72	72	
	1	Инструктаж по Т.Б. при занятиях в тренаж зале.	2	2	
	2	Освоение техники жима	2	2	Контрольное упр.
	3	Работа на тренажерах	2	2	Контрольное упр.
	4	Работа на тренажерах	2	2	Контрольное упр.
	5	Работа на тренажерах	2	2	Контрольное упр.
	6	Жим лежа на скамье	2	2	Контрольное упр.
	7	Жим лежа на скамье	2	2	Контрольное упр.
	8	Жим стоя	2	2	Контрольное упр.
	9	Жим стоя	2	2	Контрольное упр.
	10	Жим на блоке	2	2	Контрольное упр.
	11	Жим на блоке	2	2	Контрольное упр.
	12	Жим на блоке	2	2	Контрольное упр.
	13	Работа на тренажерах	2	2	Контрольное упр.
	14	Работа на тренажерах	2	2	Контрольное упр.
	15	Работа на тренажерах	2	2	Контрольное упр.
	16	Приседание с гантелями	2	2	Контрольное упр.
	17	Приседание с гантелями	2	2	Контрольное упр.
	18	Приседание с гантелями	2	2	Контрольное упр.
	19	Приседание с гантелями	2	2	Контрольное упр.
	20	Работа на велотренажерах	2	2	Контрольное упр.
	21	Работа на велотренажерах	2	2	Контрольное упр.
	22	Работа на велотренажерах	2	2	Контрольное упр.
	23	Работа на велотренажерах	2	2	Контрольное упр.
	24	Работа на велотренажерах	2	2	Контрольное упр.
	25	Жим лежа на горизонтальной скамье	2	2	Контрольное упр.
	26	Жим лежа на горизонтальной скамье	2	2	Контрольное упр.
	27	Жим лежа на горизонтальной скамье	2	2	Контрольное упр.
	28	Жим лежа на горизонтальной скамье	2	2	Контрольное упр.
	29	Жим лежа на горизонтальной скамье	2	2	Контрольное упр.
	30	Работа на велотренажерах	2	2	Контрольное упр.
	31	Работа на велотренажерах	2	2	Контрольное упр.
	32	Работа на велотренажерах	2	2	Контрольное упр.
	33	Работа на велотренажерах	2	2	Контрольное упр.
	34	Работа на велотренажерах	2	2	Контрольное упр.

	35	Жим на блоке	2	2	Контрольное упр.
	36	Жим на блоке	2	2	Контрольное упр.
2		Настольный теннис	72	72	
	1	Инструктаж по Т.Б. при игре в настольный теннис	2	2	Контрольное упр.
	2	Правила игры	2	2	Контрольное упр.
	3	Освоение подачи	2	2	Контрольное упр.
	4	Игровая стойка	2	2	Контрольное упр.
	5	Освоение хвата	2	2	Контрольное упр.
	6	Подбивание мяча одной рукой	2	2	Контрольное упр.
	7	Освоение техники удара откидного слева	2	2	Контрольное упр.
	8	Освоение техники удара откидного слева	2	2	Контрольное упр.
	9	Освоение техники удара откидного слева	2	2	Контрольное упр.
	10	Освоение техники передвижений при ударе слева	2	2	Контрольное упр.
	11	Освоение техники передвижений при ударе слева	2	2	Контрольное упр.
	12	Освоение техники передвижений при ударе слева	2	2	Контрольное упр.
	13	Освоение техники одиночных элементов	2	2	Контрольное упр.
	14	Освоение техники одиночных элементов	2	2	Контрольное упр.
	15	Освоение техники одиночных элементов	2	2	Контрольное упр.
	16	Учебная игра	2	2	Контрольное упр.
	17	Учебная игра	2	2	Контрольное упр.
	18	Учебная игра	2	2	Контрольное упр.
	19	Учебная игра	2	2	Контрольное упр.
	20	Учебная игра	2	2	Контрольное упр.
	21	Учебная игра	2	2	Контрольное упр.
	22	Освоение технического элемента срезка	2	2	Контрольное упр.
	23	Освоение технического элемента срезка	2	2	Контрольное упр.
	24	Освоение технического элемента срезка	2	2	Контрольное упр.
	25	Учебная игра	2	2	Контрольное упр.
	26	Учебная игра	2	2	Контрольное упр.
	27	Учебная игра	2	2	Контрольное упр.
	28	Учебная игра	2	2	Контрольное упр.
	29	Учебная игра	2	2	Контрольное упр.
	30	Учебная игра	2	2	Контрольное упр.
	31	Освоение техники комбинаций серия-накат	2	2	Контрольное упр.
	32	Освоение техники комбинаций серия	2	2	Контрольное упр.
	33	Освоение техники комбинаций серия	2	2	Контрольное упр.
	34	Освоение техники комбинаций серия	2	2	Контрольное упр.
	35	Учебная игра	2	2	Контрольное упр.
	36	Учебная игра	2	2	Контрольное упр.
		ВСЕГО	144	144	

Условия реализации программы

Для реализации занятий требуется наличие спортивного зала для игровых видов спорта, открытого стадиона, тренажерного зала.

Спортивный инвентарь:

Турник пристенный (перекладина гимнастическая)
Турник навесной

Стол для настольного тенниса (3 шт)
Скакалка гимнастическая
Степ-платформы
Ракетки для настольного тенниса
Мат гимнастический 200*125*6 см
Комплект для настольного тенниса
Мяч для метания
Комплект гантелей обрезиненный 50 кг
Секундомер
Велотренажер
Эллиптический тренажер
Тренажер «Электрическая беговая дорожка»
Тренажер «Многофункциональный силовой угловой комплекс»
Гриф тяжелоатлетический
Комплект гантелей обрезиненный 90 кг
Комплект дисков по 5 кг
Комплект дисков по 10 кг
Комплект дисков по 15 кг

Приложения

Приложение 1

Календарь лицейских спортивно-массовых мероприятий на учебный год

№ п/п	Мероприятие	Сроки проведения	Место проведения
1.	Турнир по народному жиму (юноши)	сентябрь	Спортивная площадка
2.	Турнир: по жиму лежа	октябрь	Спортзал
3.	Турнир по жиму лежа	ноябрь	Спортзал
4.	Новогодний турнир по настольному теннису (юноши, девушки)	декабрь	Спортзал
5.	Матчевая встреча по настольному теннису между сборными «ОМЛ» и «Школа № 146»	декабрь	Спортзал
6.	Настольный теннис (юноши и девушки)	март	Спортзал