

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Якшур-Бодьинская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР

_____ Н.С.Бабинцева
от « ____ » _____ 20 ____ г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____ А.А.Первошиков
Приказ
№ ____ от « ____ » _____ 20 ____ г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления

«Быстрее, выше, сильнее»

Составители:
Кондратьев А.А
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Настоящая программа по дисциплине «Быстрее, выше, сильнее» направлена на спортивно-оздоровительное развитие личности учащихся.

При разработке программы использованы учебно-методические материалы:

- Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004;
- Л.В. Волков. Физические способности детей и подростков/ Л.В Волков. – Киев: Здоровье, 2008. -24 -27 с.
- Пискарев А.Н. Национальные виды спорта. – М.: Советская Россия, 1976. - 78 с.
- Костарев А.Ю., Валиахметов Р.М., Гусев Л.Г. Русская лапта: Учебная программа для ДЮСШ. – Уфа: БГПУ, 2000. – 30 с.

Программа составлена с учетом следующих нормативно-правовых актов:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- Постановление Правительства РФ от 23.03.2001 № 224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников;
- Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999 «О недоступности перегрузок обучающихся в начальной школе».

Целью программы является освоение навыков по легкой атлетике, лапте, лыжам.

Основными задачами программы являются:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
- Привитие учащимся организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по лапте, легкой атлетике, лыжам
- Подготовка учащихся к районным и республиканским соревнованиям.

Форма организации детей на занятии: групповая.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Общая характеристика курса

Актуальность программы обусловлена доступностью.

Играть в мини-лапту можно как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь

Выбор спортивной игры –лапты - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы.

Занятия легкой атлетикой и лыжами способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, а также в целом укреплению здоровья. Как и любой вид спорта, данные виды влияют на формирование личностных качеств ребенка, таких как коммуникабельность, воля, чувство товарищества, ответственность, дисциплинированность. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы, совершенствовать свои физические возможности и волевые качества.

Занятия создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Быстрее, выше, сильнее», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Адресат программы

К занятиям допускаются все желающие, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Программа рассчитана на детей и подростков от 12 до 14 лет.

Объем реализации программы

Учебно-тренировочная нагрузка на группу составляет 1 раза в неделю по 1 часу, 34 часов в год.

Срок освоения программы - 1 года.

Количество учащихся в группах: 1 года обучения - 15 человек,

Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях легкой атлетикой, лаптой и лыжами стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся. В частности, в области физической культуры результаты заключаются в том числе во владении широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности, владении способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

К концу освоения программы учащиеся

будут знать:

- правила игры в лапту;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;

будут уметь:

- проводить специальную разминку для легкой атлетики
- применять основы техники и тактики игры в лапту;
- применять основы судейства в лапте;
- составлять график соревнований в личном зачете и определить победителя;

разовьют следующие качества:

- координация движений, быстрота реакции и ловкость;

- общая выносливость организма;
- адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность в результате коллективных действий.

Формы аттестации/контроля

Основной показатель работы секции - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Раздел III. Контрольные нормативы.

ОФП.

№	Показатель	Возраст		
		8-9	9-10	10-11
1	Бег 30 м сек.	6,5	6,2	6,0
2	Прыжок в длину с места (см)	105-115	120-130	135-140
3	Отжимание от стола (раз/мин)	10-20	21-27	30-34
4	Скакалка, одинарные прыжки за 45 сек.	60-70	75-80	85-90
5	Сгибание и разгибание туловища (мин.)	15	25	30

Техническая подготовка.

№	Технический прием	Кол-во попаданий из 10 – ти ударов в лапте	Оценка
1	Удар из-за головы с веру вниз «топор»	7	Хорошо
		5	Удовлетворительно
2	Удар с низу вверх «свеча»	7	Хорошо
		5	Удовлетворительно
3	Удар с боку «дальний»	6	Хорошо
		2	Удовлетворительно
3			

Содержание программы

1. Теоретические сведения – 3 часов

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в лапту, легкой атлетике и лыж

Инвентарь и оборудование ;

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях;

Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;

Сведения о строении и функциях организма человека;

Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях ;

Правила игры в лапту;

Оборудование места занятий, инвентарь для проведения занятий;

2. Общефизическая подготовка – 5 часов (развитие двигательных качеств)

Подвижные игры

ОРУ

Бег

Прыжки

Метания

3. Специальная физическая подготовка – 10 часов

Упражнения для развития прыжковой ловкости

Упражнения для развития силы

Упражнения для развития выносливости

Упражнения для развития гибкости

Упражнения для развития внимания и быстроты реакции

4. Техническая подготовка -5 часов

Освоение ударов в лапте

Освоение старта с беговых колодок в легкой атлетике

5. Тактика игры – 2 часов

- мини-лапта в нападении;

- Прием подач ударом;

- Удары атакующие, защитные;

- Удары, отличающиеся по длине полета мяча

6. Учебная игра – 4 часов

Игра лапта, мини-лапта, лапта в зале

Игра « снайперы»

Тематическое планирование

Дата	Наименование раздела, темы	Количество часов			Основные виды деятельности	Формы аттестации (контроля)
		все го	теор ия	практи ка		

					учащихся (УУД)	
Раздел 1. Теоретические сведения 3						
	Тема 1. История возникновения лапты, легкой атлетики и лыж	1	1		Осуществляют поиск необходимой информации в специальной и учебной литературе для выполнения заданий и решения задач.	Исследование
	Тема 2. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, лапты и лыж	1	1			опрос
	Тема 3. Правила игры в лапту	1	1		Слушают рассказ, ведут беседу, слушают объяснение; смотрят иллюстрации примеров, наблюдают демонстрацию позиций на доске.	Опрос
Раздел 4. Техническая подготовка 5						
	Техника ударов в лапте	5		5	выполняют упражнения, тренинг, принимают решения, участвуют в соревнованиях, работают над ошибками.	
Раздел 5 Тактика игры. 10						
	Игра в нападении	1	2	2	выполняют упражнения, тренинг, принимают решения, участвуют в соревнованиях, работают над	
	Игра в защите	1	2	2		

					ошибками.	
Раздел 6 Учебная игра. 4						
					выполняют упражнения, тренинг,	Анализ партий между
	Игра защитника против атакующего	1	0.5	0.5	принимают решения, участвуют в	Анализ партий между
	Игра атакующего против защитника.	1	0.5	0.5	соревнованиях, работают над ошибками	Анализ партий между

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал 12х24

спортивный инвентарь и оборудование:

Биты для игры в лапту 65, 70, 75, 80, 85, 90 см и мячи на каждого обучающегося

набивные мячи

перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук

скакалки для прыжков на каждого обучающегося

секундомер

гимнастические скамейки – 5-7 штуки

мячи для тенниса на каждого человека по 2 шт.

стартовые колодки

гимнастические маты – 8 штук

гимнастическая стенка

табло для подсчёта очков

волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч

Лыжи . 1 пара на человека

Список используемой литературы.

- Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004;
- Л.В. Волков. Физические способности детей и подростков/ Л.В Волков. – Киев: Здоровье, 2008. -24 -27 с.
- Пискарев А.Н. Национальные виды спорта. – М.: Советская Россия, 1976. - 78 с.
- Костарев А.Ю., Валиахметов Р.М., Гусев Л.Г. Русская лапта: Учебная программа для ДЮСШ. – Уфа: БГПУ, 2000. – 30 с.