

Управление образования администрации Ачинского района
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Большесалырская СШ»

Согласовано

зам. директора по ВР

Алексеева (П.А.Алексеева)

«28» 08 2018 г



Утверждаю

«31» 08 2018г

Приказ № 2-07 от «31» 08 2018 г

Ефимова (О.М. Ефимова)

Дополнительная общеобразовательная программа
«Спортивный калейдоскоп»

Составитель:

Семенова Елена Леонидовна,
педагог дополнительного образования

с. Большая Салырь

2018 год

Пояснительная записка

Программа «Спортивный калейдоскоп» сочетает в себе следующие направления:

- ✓ командные виды спорта (подвижные и спортивные игры);
- ✓ индивидуальные виды спорта (лыжные гонки, настольный теннис);
- ✓ туристское направление (туризм).

Многопрофильность программы «Спортивный калейдоскоп» во всех формах своей деятельности способствует всестороннему развитию личности ребёнка. В рамках реализации программы предполагается овладение:

- ✓ базовыми умениями и навыками техникой и тактикой подготовкой по командным видам спорта;
- ✓ базовыми умениями и навыками техникой и тактикой подготовкой по индивидуальным видам спорта;
- ✓ базовыми знаниями в туризме;
- ✓ умениями и навыками организации и проведения соревнований по разным видам спорта;
- ✓ умениями и навыками самостоятельной организации активного отдыха.

Овладение программой происходит планомерно в течении всего времени обучения, темы и разделы пересекаются и дополняют друг друга.

Познавательная функция программы заключается в приобретении навыков самостоятельной деятельности, формировании инициативности и коллективизма.

Актуальность.

Занятия спортом одно из самых перспективных направлений формирования здорового образа жизни, развития молодого поколения.

В условиях развития современных информационно-коммуникационных технологий возникает проблема снижения уровня двигательной активности школьников и как следствие снижение уровня здоровья. Социальные сети отрицательно влияют на формирование естественных коммуникативных навыков современных учащихся. Вызывает тревогу и патриотическое воспитание школьников. Спортивная деятельность в данном случае решает сразу несколько проблем:

- ✓ способствует формированию коммуникативных навыков (взаимовыручки, взаимопонимания) в условиях естественной природной среды среди сверстников;
- ✓ планомерная физическая нагрузка в условиях тренировочного процесса и похода непосредственно, позволяет повысить уровень общей и специальной физической подготовки;
- ✓ краеведческая составляющая любого похода способствует формированию патриотического отношения к малой Родине;
- ✓ спорт способствует социальной адаптации школьников при выборе профессии;

Конечно, не для всех детей занятия двигательной активностью является их главным увлечением, лучшим видом досуга, но в каждом ребёнке есть интерес к путешествиям и приключениям. Поэтому в дополнительном образовании важную роль играет и туризм. Соревнования, походы, конкурсы - это та «воспитательная среда», которая может дать двойной, тройной эффект во всестороннем развитии школьников.

Отличительной особенностью учебных занятий по данной программе является акцент на решение следующих задач:

1. Укрепление здоровья.
3. Гармоничное развитие основных мышечных групп.

4. Профилактика заболеваний.
 5. Развитие и совершенствование физических качеств.
 6. Повышение работоспособности и двигательной активности.
 8. Улучшение психического состояния, снятие стрессов.
 9. Повышение интереса к занятиям физической культурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.
- Решение этих задач направлено на воспитание гармонично развитой личности.

Педагогическая целесообразность программы.

Программа рассчитана для учащихся разных возрастных категорий, и возможность реализации каждого ребёнка есть во всех периодах обучения в разных направлениях деятельности, не зависимо от физических возможностей. Программа предусматривает участие родителей и детей в походах выходного дня, участие в реализации проектов и мероприятий, а так же приобщение тех и других к практической деятельности по охране природы. Программа развивает межпредметные связи с такими предметами как ОБЖ, физическая культура, туризм. Дети приобретая знания, умения и навыки по программе по окончании курса могут решить проблему профориентации.

Цель:

средствами спортивных и подвижных игр, создание условий для формирования полноценной личности обладающей хорошим физическим здоровьем, адаптированной к любым жизненным ситуациям, способной к самореализации и самосовершенствованию.

Задачи:

1. Формировать знания в области спорта, а также умения самостоятельно применять на практике полученные знания и умения;
2. Развить двигательные умения и навыки, способности к рациональному выполнению технических, тактических действий;
3. Воспитать активную жизненную позицию, нравственные и волевые качества, способствующие сознательной потребности в занятиях спортом;

Возрастная категория детей, сроки реализации программы.

Программа рассчитана на школьников 3-9 классов. Возраст детей с 10 до 15 лет включительно. Срок реализации программы 1 года.

Режим занятий.

Программа рассчитана на 9 часа в неделю в течении 1года обучения. Всего 309 часа в год. Условия проведения занятий может изменяться, в зависимости от погодных условий. В зимнее время занятия проводятся на лыжах и в зале. Осенью и весной занятия проводятся в спортивном зале, учебном классе, на территории туристского полигона. Занятия, связанные с разработкой проектов, проходят в аудиториях. В программе предусматривается раз в месяц участие в соревнованиях различного уровня по туристскому многоборью, спортивному ориентированию. В летнее время организуются походы разной степени сложности.

Формы организации деятельности.

В программе используются групповая, индивидуальная, индивидуально-групповая, коллективная форма.

Формы организации занятий.

Преимущественно в программе используются теоретические, практические, учебно-тренировочные занятия на местности, в условиях спортивного зала. В первый год обучения активно используется игровая форма организации занятий. Мероприятия (тематические праздники), соревнования, походы выходного дня, экскурсии как активные формы позволяют наладить взаимосвязь с родителями воспитанников.

В программе используются следующие методы.

Программа совмещает активные формы обучения с традиционными методами:

- ✓ повторный, повторно-серийный метод, метод круговой тренировки – для организации тренировочного процесса;
- ✓ игровой (подвижные, спортивные игры, организационно-коммуникативная, организационно-деятельностная игра);
- ✓ соревновательный метод как форма контроля деятельности;
- ✓ метод стимулирования – создание ситуации успешности каждого воспитанника;
- ✓ методы контроля самоконтроля и самооценки – решение ситуационных задач на местности, контроль выполнения практических заданий, самоконтроль, диагностика, анализ результатов деятельности обучающихся.

Планируемые результаты освоения учебного курса «Спортивный калейдоскоп»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа по внеурочной деятельности для 5 и 9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

1. Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- **В области познавательной культуры:** владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

- **В области нравственной культуры:** способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

- **В области трудовой культуры:** умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

- **В области эстетической культуры:** красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

- **В области коммуникативной культуры:** анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.
 - **В области физической культуры:** владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
2. **Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.
- **В области познавательной культуры:** понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.
 - **В области нравственной культуры:** бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
 - **В области трудовой культуры:** добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
 - **В области эстетической культуры:** понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.
 - **В области коммуникативной культуры:** владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.
 - **В области физической культуры:** владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

3. **Предметные результаты** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

- **В области познавательной культуры:** знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

- **В области нравственной культуры:** способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

- **В области трудовой культуры:** способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

- **В области эстетической культуры:** способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

- **В области коммуникативной культуры:** способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

- **В области физической культуры:** способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Организация активного отдыха средствами физической культуры.

Самонаблюдение и самоконтроль. Организация и проведение спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий (игры, конкурсы, эстафеты) с привлечением сверстников на спортивных площадках и в спортивных залах.

Физическое совершенствование

Спортивно-оздоровительная деятельность на основе видов спорта:

баскетбол, волейбол, русская лапта: основные технические элементы баскетбола и волейбола, их сочетание в игровой и соревновательной деятельности, в усложненных условиях;

лыжные гонки, настольный теннис: характерные виды движений, их разновидности и модификации в игровой деятельности, с изменением способа, темпа, ритма передвижений, их сочетание в игровой деятельности;

Туризм: знания в области туризма, а также умения самостоятельно применять на практике полученные знания.

Соревновательная деятельность.

Учитывая специфику и задачи курса, ориентированную в большей степени на повышение двигательной активности учащихся, весь материал имеет не обучающую, а скорее игровую и соревновательную направленность, что дает возможность не только для совершенствования двигательных действий и развития физических качеств, но и для развития творчества и воображения. Так как именно подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

В процессе занятий учащиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Учебно-тематический план

№	Название разделов	Общее количество часов
	Инструктаж по технике безопасности. Основные правила игр и проведения соревнований.	В процессе занятий
	Баскетбол	36
	Волейбол	86
	Лыжные гонки	32
	Настольный теннис	32
	Русская лапта	64
	Туризм	24
	Соревновательная деятельность	32
	Всего часов	306

Распределение часов и разделов программы.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов
1. Лапта		
1.	Ознакомление с правилами поведения на спортивной площадке. Правила игры в Русскую лапту.	2
2.	Осаливание и самоосаливание. Ускорения и пробежки.	6
3.	Поддачи и удары по мячу. Ловля мяча с лёта. Метание м/мяча, метание в цель.	6
4.	Передвижения по игровому полю. Метание теннисного мяча по движущей цели.	6
5.	Специальная физическая подготовка.	12
6.	Тактическая подготовка.	9
7.	Учебная игра в Русскую лапту.	15
8.	Соревнования.	8
		64
2. Настольный теннис		
1.	Правила поведения в спортивном зале. Основные правила в настольном теннисе.	1
2.	Стойка игрока. Передвижения.	1
3.	Удары по мячу разных типов.	6
4.	Подача и прием подачи.	1
5.	Специальная физическая подготовка.	5
6.	Тактика игры в настольный теннис.	6
7.	Учебная игра.	6
8	Соревнования.	6
		32
3. Волейбол		
1.	Правила игры в волейбол.	2
2.	Прием мяча.	6
3.	Передача мяча.	6
4.	Нападающий удар.	10
5.	Подача мяча. Способы подачи.	6
6	Тактика игры в волейбол.	8
7.	Специальная физическая подготовка.	19

8.	Учебная игра в волейбол.	21
9.	Соревнования.	8
		86
4. Лыжные гонки		
1.	Инструктаж по технике безопасности. Правила эксплуатации лыжного инвентаря.	1
2.	Лыжные ходы.	6
3.	Спуски, подъемы разными способами.	6
4.	Торможения различными способами.	6
5.	Движение по лыжне.	9
6.	Соревнования.	4
7.		
		32
5. Баскетбол		
1.	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в зале.	1
2.	Ведения мяча различными способами.	3
3.	Броски мяча.	3
4.	Передачи мяча.	3
5.	Тактические действия в игре.	3
6.	Специальная физическая подготовка.	11
7.	Учебная игра.	6
8.	Соревнования.	6
		36
6. Туризм		
6.1	Поход выходного дня.	18
6.2	Экскурсия.	6
<i>Итого</i>		306

Планируемые результаты курса.

По окончании курса учащиеся должны уметь:

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр, эстафет; спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по видам спорта;
- объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений и технических приемов видов спорта;
- находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их.

В результате изучения курса учащиеся должны знать/понимать:

- основные правила спортивных игр, правила проведения соревнований по этим видам спорта и условия участия в них;
- влияние занятий различными видами двигательной активности на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

Уметь:

- выполнять основные технические приемы изучаемых видов спорта ,
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в спортивно-массовых соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Материально-техническое оборудование.

№	Технические средства обучения	
1	Музыкальный центр	1
	Спортивный инвентарь и оборудование.	
1	Скамейка гимнастическая жесткая	2
2	Скакалка гимнастическая	20
3	Мячи баскетбольные	20
4	Мячи волейбольные	20
5	Комплекты лыж	30
6	Стол для настольного тенниса	3
7	Ракетки для настольного тенниса	6
8	Мячи для настольного тенниса	10

9	Бита для игры «Лапта»	1
10	мяч для игры «Лапта»	2
1	Аптечка медицинская	1

Перечень учебно–методических средств обучения.

Список литературы.

1. О. Бар-Ор, О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О.Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. С англ. И. Андреев. – К.: Олимп. Л-ра, 2009. – 528 с.: ил. – Библиогр.: - С. 457 – 527.
2. Francis, L., Francis, P. & Miller, G. Introduction to Step Reebok. Boston, Reebok International, Ltd. 1991.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зациорский. 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009 – 200 с. : ил. (Серия «Спорт без границ»).
4. Шихи К. Фитнес-терапия: Исчерпывающее руководство для тех, кт хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни. Пер. С англ. Гришин А. В. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 216 с.; ил.
5. А.Н.Тяпин, Ю.П.Пузырь. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования. Информационно-методический сборник №6. Центр «Школьная книга» М.2005г.
6. Бегун. И.С., Грибачева М.А. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования. Центр «Школьная»
7. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися... Приказ МО РФ от 13.07.92 г. № 293.
8. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов /В.И.Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2016.
9. Барчукова Г.В., Журавлева А.Ю. Физическая культура. Настольный теннис. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ) / Барчукова Г.В., М. 2013. – 71 с.