

Рассмотрена и принята
На заседании педагогического совета
Протокол от 31.08.2022 №1

Утверждена

Директор Лицей

Н.А.Филатчева

приказ от

31.08.2022 №124

Министерство образования Тульской области
Комитет по образованию администрации МО Щёкинский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей»

Программа курса внеурочной деятельности

«Юные чемпионы»

Уровень: *основное общее образование*

Направление: *спортивно-оздоровительное*

Срок реализации: *5 лет*

Форма занятий: *групповая*

Количество часов в неделю: *1ч*

Педагог: *Ляпощенко Ю.А.*

2022-2023 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа кружка «Юные чемпионы» физкультурно-спортивной направленности составлена на основе авторской дополнительной образовательной программы автора Хохлова Л.Л. и реализует спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности.

Конвенция о правах ребёнка (статья 6. 2) гласит о том, что государства-участники обеспечивают в максимально возможной степени выживание и здоровое развитие ребёнка. Концептуальная основа работы с детьми базируется на том, что обществу нужно сильное, физически и психически подготовленное молодое поколение, готовое защищать Родину, понимающее эту готовность как социальную необходимость и ощущающее в ней потребность.

Ухудшение состояния здоровья детей, всё большее увеличение учебной нагрузки, неблагоприятные социальные и экологические условия. Рост социально зависимых показателей неблагополучия свидетельствуют о насущной необходимости применения доступной основной массе школьников, внеурочных форм организаций физкультурно-спортивной и интеллектуальной деятельности. Одним из самых эффективных путей познания ребёнком окружающего мира. Источником положительных эмоций может стать программа «Юные чемпионы».

Актуальность создания программы «Юные чемпионы» аргументируется возможностью с помощью минимальных организационных средств получать максимальный результат.

В связи с тем, что дети в классе могут быть с разными уровнями развития, то и форма занятий имеет место быть как групповая, так и индивидуальная. Программа состоит из 3-х этапов.

1-ый этап – **заочно-подготовительный**. На данном этапе руководитель отслеживает все «личные рекорды» детей. Зачёты проводятся еженедельно. Чем хороша эта система работы, тем, что дети с различным уровнем физического развития соревнуются не между собой, а ставят свои личные рекорды. Отсюда и девиз кружка «Мы хотим всем рекордам свои звонкие дать имена»

2-ой этап – **отборочный**. На этом этапе команды соревнуются между собой по параллелям. Но к спортивному блоку добавляется интеллектуальный блок. В интеллектуальном блоке дети, согласно полученным знаниям в школе, отвечают на вопросы, решают ребусы, кроссворды и т.д. параллельно с выявлением «победителя параллели» выявляются личные рекордсмены по отдельным дисциплинам.

3-ий этап – **финал**. На этом этапе команды «Юных чемпионов» участвуют в городских соревнованиях среди школ города (футболе, легкой атлетике, пионерболе). В команду входят лучшие ученики по видам спорта. Сборная формируется по каждому виду спорта.

Программа долгосрочная, рассчитанная на 3 года. Каждый год, начиная с 5-го класса, учащиеся не только приобретают опыт соревновательного характера, но и формируют в себе позитивные жизненные позиции, гражданско-патриотические качества. Участники программы учатся владеть собой, регулировать состояние собственного организма, снижать эмоциональный накал, управлять своим телом.

Отличительной особенностью программы является неразрывная связь семьи и школы, которая присутствует и развивается с начала работы программы и до её завершения, т. е. с 5 класса по 7 класс. Данная программа подразумевает непосредственное активное участие родителей вместе с детьми и в спортивных блоках, и в интеллектуальных, и в творческих.

В наши дни очень остро стоит вопрос о виртуальной опасности для подрастающего поколения. Одной из альтернатив информационному поражающему

фактору может стать программа «Юные чемпионы». И на этом фоне многообещающим может стать методика подачи школьного материала. Так, физическая подготовка идёт через освоение техники народных игр, а такие предметы как история, география, литература через экскурсии, беседы, викторины. Большим плюсом данной программы с точки зрения здоровьесберегающих технологий является тот факт, что занятия проводятся и в спортзале, и на свежем воздухе.

Организация физкультурно-спортивной и интеллектуальной работы в данной программе построена и представлена в модульно-блочном виде. Такой подход создаёт предпосылки для овладения базовыми основами знаний и техники нескольких видов спорта.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы 10-14 лет. Для 5,6, 9-х классов на обучение по данной программе отведено 34 часа в году. Каждый класс занимается 1 раз в неделю. Продолжительность занятия 45 минут.

Цели и задачи программы

Цель обучения — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров) движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве.

Содержание программы 1-ого года обучения

1. Введение.

1.1. Планы и задачи на учебный год. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Сведения о режиме дня и личной гигиене.

Значение физических упражнений для здоровья человека. Понятие о пульсе.

1.2. История развития спорта в российской империи. Ее чемпионы.

1.3. Игры разных народов

Русские народные игры «Рыбаки», «Ручеек», «Горелки», «Шишки, желуди, орехи», «Волки и овцы», «Золотые ворота», «Пустое место», «Городки». Русские народные игры «Салки с мячом», «Колечко», «Охотники и утки» (игры в парке). Игры мордовского народа «Котел»«Салки». Игры белорусского народа « Михасик»,«Прела-горела». Игры татарского народа «Серый волк»«Скок-перескок».Игры народов Востока «Скачки», «Собери яблоки». Игры украинского народа « Высокий дуб», «Колдун».Игры чувашского народа«Хищник в море»,«Рыбки».Русские народные игры, «Пятнашки с мячом», «Воробы и вороны», «Платочек-летуночек», «Угадай, чей голосок», «Невод».

2. Специализация.

2.1.Элементы спортивных игр

Освоение элементарных умений в ловле, бросках, ведении и передачах мяча индивидуально и в парах, стоя на месте и в шаге. Лапта по упрощенным правилам (в зале). Игры с мячом «Горячий мяч», «Рыбы, птицы, звери».

Правила пионербола. Состав команды. Продолжительность игры. Выбрасывание мяча. Броски, передачи и ловля мяча.

Мини-футбол. Способы перемещения. Остановка и ведение мяча. Туристический поход. Игры с мячом «Охотники и утки»

2.2. Основы знаний

Правила поведения и безопасности в физкультурном зале и на спортивной площадке. Здоровый образ жизни. Оказание первой помощи при травмах. Сведения о строении человеческого организма (мышцы, их строение, функции, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп).

2.3. Интеллектуальный конкурс. Викторина с использованием спортивных терминов. Разгадывание и составление простейших кроссвордов.

3. Техническая подготовка.

3.1. Прыжки через скакалку. Техника – это способ выполнения действий. Понятие о технике, её значение для достижения высоких результатов. Представление о технике прыжка, подбор скакалок по длине. Подводящие упражнения, решение конкретной задачи.

Практическая работа. Практический метод подготовки. Общеразвивающие упражнения со скакалкой и без скакалки. Определение интенсивности, уровня сложности прыжка. Перешагивание через вертикальную скакалку на месте и с передвижением вперёд, прыжки в движении лицом, спиной, прыжки через горизонтальную скакалку способом перешагивания. Подвижные игры «Раки», «Карусель».

3.2. Приседание. Исходное положение. Осанка. Дыхание во время выполнения упражнений. Общий темп работы.

Практическая работа. Практический метод подготовки. Приседание с отягощением. Подвижные игры с воздействием на развитие силы ног «Пистолет». Парные упражнения.

3.3. Мальчики – подъём гантелей, девочки – сгибание и разгибание рук от гимнастической скамейки. Техника безопасности при занятиях с гантелями. Хват гантелей. Сдавливающий пальцевой хват. Положение рук во время отжимания. Дыхание во время выполнения упражнений. Наглядный метод поднятия гантелей и отжимание от гимнастической лавки. Выбор интенсивности выполнения упражнения.

Практическая работа. Практический метод подготовки. Работа над техникой поднятия гантелей и отжимания от скамейки. Игры с акцентом на развитие рук, упражнение с эспандером.

3.4. метание мешочков с песком на гладкую поверхность. Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда, исходное положение для метания, отведение снаряда. Траектория полёта снаряда. Меры предосторожности во время метания.

Практическая работа. Броски мешочков на гладкую поверхность. Броски мяча в неподвижную вертикальную цель. Метание способом -снизу вперёд с 1-2 шагов. Подвижные игры с мячом.

3.5. комплекс утренней зарядки. Беседа о пользе утренней зарядки. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) во время утренней зарядки. Творческий подход к подбору комплекса утренней зарядки.

Практическая работа. Отработка синхронности в действиях. Акробатические упражнения. Ритмическая слаженность.

3.6. удар по мячу ногой в цель. Способы удара с места по неподвижному мячу ногами. Правильная постановка бьющей и опорной ноги. Место соприкосновения ноги с мячом.

Практическая работа. Удары по мячу внутренней стороной стопы, носком. Удары на точность в неподвижную цель.

3.7. Эстафета. Правила, виды и способы передачи эстафеты. Элементы техники бега и необходимые двигательные установки. Тактическая подготовка в эстафетном беге. Специальные упражнения, обеспечивающие повышение функциональных возможностей.

Практическая работа. Отработка техники бега змейкой и по прямой. Игры с элементами эстафеты. Бег с препятствиями.

4. Общая физическая подготовка.

4.1. Понятия об ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой подготовки. Разминка, её значение и содержание.

4.2. Развитие силы. Упражнения со снарядами, гантелями, набивными мячами, преодоление собственного веса и веса партнёра, силовые игры. Направленная гимнастика.

4.3. Развитие ловкости. Бег с заданиями (с изменением направления, с прыжками, приседаниями, кувырками, скачками, падением). Комплексы акробатических упражнений, индивидуальных, в парах, в группах (кувырки, перевороты, падения), упражнения на ловкость.

4.4. Развитие быстроты. Подготовительные упражнения на быстроту (семенящий бег, бег с высоким подниманием коленей, с подпрыгиванием, прыжки). Старты из разных положений, бег по прямой, разделённой на отрезки 60-100 м, эстафеты, подвижные игры, бег с препятствием, бег в гору, бег с горы, максимально быстрое выполнение игровых действий.

4.5. Развитие подвижности. Общеукрепляющая гимнастика, упражнения со снарядами (скакалкой, палкой, набивным мячом).

4.6. Развитие выносливости. Длительные процесс: бег на лыжах, бег по лесу, бег быстро-медленно, бег на разные расстояния, повторение цепочки игровых действий.

5. Психологическая подготовка.

5.1. Развитие личности ребёнка. Идеиное воспитание, развитие волевых качеств. Идеино-воспитательная работа расширяет кругозор, помогает понять смысл спортивной деятельности. Воля – комплексное качество, и проявляется в целеустремлённости, выдержке, решительности, самообладании, инициативности и дисциплинированности.

5.2. Методы и средства психологической подготовленности. Словесный метод – в форме дружеского разговора, убеждения, основанный на внушении или логической аргументации. Мобилизирующее воздействие. Наглядный метод – разбор действий по фото и видеозаписи. Физиологические средства – разогревание и разминка. Биологические средства – питание, сон, психологические средства – беседа, убеждение, одобрение, похвала.

Практическая работа. Упражнения соревновательного характера, эстафеты, игры, моделирование игровых упражнений.

6. Управление тренировочным процессом.

Контроль за подготовкой спортсменов. Определение уровня развития различных сторон подготовки и физических качеств.

Практическая работа. Проведение тестов. Гарвардский степ-тест, тест на гибкость и ловкость, проба Руфье-Диксона.

7. Тактическая подготовка.

7.1. Тактика – этот термин обозначает выбор тех или иных действий, последовательность их использования для достижения поставленных целей. Взаимосвязь техники и тактики. Значение тактики для достижения результатов.

7.2. Методы тактической подготовки. Метод устного общения (представление о технике, о решении проблемы). Наглядный метод.

7.3. оценка ситуации – это значит рассмотреть все факторы, влияющие на решение задачи. Действующие факторы (уровень технической подготовки, цель выступления, степень утомления и т.д.), детализация ситуации.

Практическая работа. Отработка заданий на оценку несложных ситуаций.

8. Творческая деятельность.

8.1. Технология изготовления «самодельной» книги здоровья. Изучение социальной литературы. Разработка содержания книги. Выбор материала для книги. Подбор инструмента.

8.2. Развитие творческих способностей. Процесс развития у детей таких качеств, которые позволят ему творчески действовать в сложных ситуациях.

9. Физиология спортсмена. Гигиена и первая медицинская помощь.

9.1. Органы дыхания. Деятельность лёгких. Влияние тренировки на органы дыхания. Органы кровообращения.

9.2. Личная и общественная гигиена. Распорядок дня. Правила личной гигиены. Питание и питьевой режим. Закаливание. Санитарно-гигиенические условия во время тренировки.

9.3. Понятие о травмах. Причина травм и их профилактика. Оказание первой медицинской помощи.

Практическая работа. Способы транспортировки человека, получившего травму.

10. Техника безопасности. Содержание. Инструкции по безопасности проведения соревнований, тренировок.

11. Подготовка к мероприятиям. Сценарии. Инструктаж с судьями. Определение призов. Подготовка площадок (станций), их оборудование, аппаратура. Изучение специальной литературы и других источников.

12. Проведение мероприятий. Тренировочные занятия, отборочные, финальные соревнования.

13. Подведение итогов. Бал участников спортивно-интеллектуального марафона. Обработка результатов. Оформление отчёта о проведении мероприятий.

14. Подпрограмма «Родники».

14.1. «Старые новые друзья». Встреча. Беседы в классе. Ролевые игры.

14.2. «Зимние забавы».

Практическая работа. Народные игры на снегу.

14.3. «Отцы и дети».

Практическая работа. Викторины, турниры, посвящённые Дню защитника Отечества.

14.4. «Нашим мамам посвящается...»

Практическая работа. Весёлые эстафеты, «несерьёзные» встречи по футболу, пионерболу с мамами, посвящённые Международному женскому дню.

14.5. «Здравствуй, лето».

Практическая работа. Прогулки выходного дня.

14.6. Участие в отборочных, финальных состязаниях. Православные праздники, русские поговорки и пословицы. Спортивная терминология.

Практическая работа. Участие в отборочных и финальных состязаниях.

Учебно–тематический план 1-го года обучения

№урока	Содержание (тема урока)	Количество часов
1	Планы и задачи на учебный год	1
2	История развития спорта в российской империи. Ее чемпионы	1
3	Игры разных народов	1
4	Элементы спортивных игр	1
5	Основы знаний	1
6	Интеллектуальный конкурс	1
7	Прыжки через скакалку.	1
8	Приседание	1
9	Мальчики – подъём гантелей, девочки – сгибание и разгибание рук от гимнастической скамейки.	1
10	Комплекс утренней зарядки	1
11	удар по мячу ногой в цель	1
12	Эстафета.	1
13	Понятия об ОФП.	1
14	Развитие силы.	1
15	Развитие ловкости	1
16	Развитие быстроты.	1
17	Развитие подвижности	1
18	Развитие выносливости.	1
19	Управление тренировочным процессом.	1
20	Тактика	1
21	Методы тактической подготовки	1
22	оценка ситуации	1
23	Технология изготовления «самодельной» книги здоровья	1
24	Развитие творческих способностей.	1
25	Органы дыхания.	1
26	Личная и общественная гигиена	1
27	Понятие о травмах.	1
28	Техника безопасности.	1
29	Подготовка к мероприятиям.	1
30	Проведение мероприятий	1
31	Подведение итогов	1

32	Подпрограмма «Родники».	1
33	Зимние забавы».	1
34	Зимние забавы». Отцы и дети».	1

Предполагаемый результат 1-го года обучения

В результате освоения программного материала по внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности учащиеся должны иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- об играх разных народов;

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные и спортивные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры.

Ожидаемый результат:

- укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни;
- развитие умений работать в коллективе;
- формирование у детей уверенности в своих силах;
- умение применять игры самостоятельно;
- овладение навыками ОФП;
- наличие интереса к спорту; стремление к спортивному самовыражению.

Содержание программы 2-го года обучения

1. Введение.

1.1 Планы и задачи на учебный год. Подведение итогов предыдущего марафона. Знакомство с целями, задачами, средствами и содержанием программы 2-го года обучения. Анкетирование. Выбор капитана команды.

1.2. Казачьи игры. Повторение изученных казачьих игр во 5-7 классах. Казачьи игры «Горилки», «Молчан». Игры с мячом «В потайного», «Горячее место». Групповые казачьи игры «Перетяжки», «Зевака».

Практическая работа. Подвижные игры: «На драку собаками», «Конь вороной», «Невод», «Колдуны» и другие.

1.3. Игры- эстафеты

Эстафеты с мячами. Правила игры «Бег по кочкам».

Большая игра с малым мячом. Игры «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».

Эстафеты с бегом и прыжками.

Эстафеты с преодолением препятствий.

Комбинированные эстафеты.

2. Специализация.

2.1 Элементы спортивных игр

Баскетбол. Способы перемещения. Ведение мяча на месте и при перемещении. Ловля и передача мяча. Броски в кольцо.

Учебно-тренировочная игра «Пионербол». Мини-футбол. Туристический поход. Игры с мячом «Охотники и утки», «Собачка», «Горячая картошка»

2.2 Дневник участника спортивно-интеллектуального марафона. Анализ проделанной работы. Диагностика физического состояния, здоровья, физического развития, физической подготовленности ребёнка.

2.3 Интеллектуальный конкурс. Термины. Названия видов спорта.

Практическая работа. Викторины.

3. Техническая подготовка.

3.1 Прыжки через скакалку. Комплекс динамических упражнений на локальное развитие мышц туловища с дополнительным отягощением.

Практическая работа. Перешагивание через скакалку вперёд и назад, бег через скакалку, прыжки через вращающуюся скакалку в положении «стойка ноги врозь», прыжки через вращающуюся скакалку на двух ногах, на одной ноге, прыжки с изменяющимся темпом вращения.

3.2 Приседание. Практическая работа. Упражнения на развитие координации движения. Силовые упражнения в парах. Повторение ранее пройденных упражнений с увеличением объёма и нагрузки.

3.3 Мальчики – подъём гантелей, девочки – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки. Дыхание при выполнении упражнений. Значение разминки при работе с гантелями. Сдавливающий силовой хват. Выработка оптимального ритма при поднятии гантелей и при отжиманиях. Положение рук и ног при отжимании от лавки.

Практическая работа. Работа с гантелями маленького веса. Одновременное и попеременное поднятие гантелей над головой. Сгибание и разгибание в упоре лёжа от гимнастической лавки. Антогонические упражнения.

3.4 Метание мешочков с песком на гладкую поверхность. Ознакомление с техникой броска теннисного мяча. *Практическая работа.* Закрепление навыков броска снизу вперёд. Броски на табурет, стул. Подвижные игры, развивающие чувство дистанции, меткость, ловкость.

3.5 Комплекс утренней зарядки. Разучивание упражнений для подготовки спортсмена к стартам в различных видах спортивного марафона.

Практическая работа. Отработка синхронности во время проведения утренней зарядки. Упражнения на все группы мышц. Комплексы упражнений на профилактику плоскостопия, заболевания глаз, дыхательные.

3.6 Футбол. История возникновения футбола. Развитие футбола в России и за рубежом. Правила игры в футбол. Классификация и терминология технических приёмов в футбол.

Практическая работа. Передвижение. Ведение мяча. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Подвижные игры «Мячом в цель», «Бой петухов», «Третий лишний».

3.7 Эстафета. Эстафеты с передачей предмета и без передачи предмета.

Практическая работа. Подвижные игры с элементами эстафеты.

3.8 Перетягивание каната. Правила упражнения. Расстановка игроков. Выбор хватки. Сигналы судьбы.

Практическая работа. Отработка синхронных командных действий при перетягивании каната. Динамические упражнения.

4. Общая физическая подготовка. Кроссовый бег. Специальные беговые упражнения с акцентом на изменение направления движения. Упражнения на развитие силы, ловкости, быстроты, выносливости, подвижности; на напряжение и расслабление. Ускорение. ОРУ. Спортивные и подвижные игры. Эстафеты.

5. Психологическая специфика деятельности спортсмена участника спортивно-интеллектуального марафона.

5.1 Мышление в качестве психологического способа регулирования. Мысленные картины. Способность мышления. Положительная установка – признак способа мышления. Три главных свойства положительности. Управление мыслями. Отрицательное мышление. Индивидуальность спортсмена. Регулирование настроения – способ «поворота мыслей».

5.2 Волевая подготовка спортсмена. Виды страхов и их показатели. Приметы страха перед и во время соревнований. Психология и поведение. Устойчивость к соперникам. Стресс в условиях соревнований и до этого. Регулирование стресса.

Практическая работа. Диагностика свойств и психологических состояний нервной системы спортсмена.

6. Тренировка и совершенствование базовых психических качеств.

6.1 Развитие зрительной памяти, переключение и распределение внимания. Распределение внимания. Переключение внимания. Упражнения на развитие зрительной памяти. Упражнения на определение объёма памяти.

7. Техническая подготовка.

7.1 Факторы, влияющие на способ выполнения упражнения. Точность, экипировка участника, соизмерение своих сил и технических умений с конкретной игровой ситуацией, сильными и слабыми сторонами противника. Умение подчинять свои действия интересам команды, командной тактике.

Практическая работа. Эстафеты, подвижные игры, направленные на воспитание командного духа.

7.2 Постигание сущности спортивно-интеллектуального марафона. Анализ ошибок при выполнении упражнений. Целостная модель соревновательной деятельности. Мысленные модели необходимые для создания предпосылок безошибочной деятельности.

7.3 Реализация вариантов восстановления в зависимости от степени утомления.

Физическое утомление. Умственное утомление. Наиболее характерные признаки утомления.

Практическая работа. Использование преимущественно обходных вариантов при физическом утомлении. Использование хорошо отработанного приёма при умственном утомлении.

8. Творческая деятельность.

8.1 Изготовление макета спортплощадки. Выбор лучшего варианта проекта. Обсуждение. Выбор материала для изготовления макета.

Практическая работа. Работа по изготовлению макета.

9. Управление тренировочным процессом. Контроль над подготовкой спортсмена.

Анализ дневника участника спортивно-интеллектуального марафона «Самый классный класс». Тесты: Гарвардский степ-тест (на состояние физической подготовки), тест на гибкость и ловкость. Тест на оценку силовой выносливости мышц.

10. Организация и проведение спортивной тренировки. Способы организации тренировки. Варианты взаимодействия педагога и воспитанника. Коллективная тренировка. Групповая тренировка. Индивидуальная тренировка.

11. Гигиена и первая медицинская помощь.

11.1 Правила личной гигиены. Индивидуальный режим дня и правила его планирования. Режим питания и его соблюдение. Разнообразность и калорийность питания, регулярность питания, гигиенические требования к чистоте посуды и личной гигиене. Общие гигиенические требования по уходу за телом, руками и ногами, глазами и полостью рта.

11.2 Правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах. Дисциплина. Разминка. Контроль над исправностью спортивного инвентаря. Правила доврачебной помощи при ушибах, при вывихах и переломах.

12. Техника безопасности. Инструкция по безопасности проведения соревнований.

13. Подготовка к мероприятиям. Изучение специальной литературы. Подготовка оборудования для проведения соревнований. Приготовление призов, грамот. Изготовление дидактических пособий.

14. Проведение мероприятий. Тренировочные занятия, отборочные, финальные соревнования.

15. Подведение итогов мероприятий. Бал участников спортивно-интеллектуального марафона «Самый классный второй класс».

Учебно – тематический план 2-го года обучения

№урока	Содержание (тема урока)	Количество часов
1	Планы и задачи на учебный год.	1
2	Казачьи игры	1
3	Игры- эстафеты	1
4	Элементы спортивных игр	1
5	Дневник участника спортивно-интеллектуального марафона.	1
6	Интеллектуальный конкурс	1
7	Прыжки через скакалку	1
8	Приседание.	1
9	Мальчики – подъём гантелей, девочки – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки.	1
10	Метание мешочков с песком на гладкую поверхность	1
11	Комплекс утренней зарядки	1
12	Футбол.	1
13	Эстафета	1
14	Перетягивание каната.	1
15	Общая физическая подготовка	1
16	Мышление в качестве психологического способа регулирования.	1
17	Волевая подготовка спортсмена	1
18	Развитие зрительной памяти, переключение и распределение внимания.	1
19	Техническая подготовка. Факторы, влияющие на способ выполнения упражнения.	1
20	Индивидуальность спортсмена	1
21	Комплекс ОРУ	1
22	Комплексы упражнений на профилактику плоскостопия, заболевания глаз, дыхательные.	1

23	Упражнения на определение объёма памяти.	1
24	Факторы, влияющие на способ выполнения упражнения.	1
25	Постижение сущности спортивно-интеллектуального марафона	1
26	Реализация вариантов восстановления в зависимости от степени утомления	1
27	Изготовление макета спортплощадки	1
28	Управление тренировочным процессом. Контроль над подготовкой спортсмена.	1
29	Организация и проведение спортивной тренировки.	1
30	Правила личной гигиены	1
31	Правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах	1
32	Подготовка к мероприятиям	1
33	Проведение мероприятий	1
34	Подведение итогов мероприятий.	1

Предполагаемый результат 2-го года обучения

Иметь представление:

- о планах, целях и задачах работы объединения за год;
- об олимпийском движении в целом;
- о достижениях российских спортсменов;
- о времени проведения православных праздников;
- об изучаемых видах спорта;
- об Олимпийских видах спорта;
- о комплексах разминки;
- о мышлении спортсмена и его силы воли;
- о целях спортивно-интеллектуального марафона «Самый классный класс»;
- об экипировки спортсмена;
- о работах, связанных с конструктором;
- о спортивном инвентаре.

Знать:

- материал предыдущего года обучения;
- тульских олимпийских чемпионов;
- технику безопасности при занятиях в спортивном зале;
- свой режим дня;
- инструмент, связанный с работой по созданию макета спортплощадки;
- упражнения для снятия физической и умственной усталости;
- как соизмерить свои силы с конкретной игровой ситуацией;
- способ регулирования настроения;
- правила изучаемых видов спорта;
- основные технические приёмы изучаемых видов спорта;
- даты основных православных праздников;
- достопримечательности родного города;
- олимпийские виды спорта;
- комплексы упражнений для развития различных групп мышц.

Уметь:

- выполнять упражнения предыдущего года обучения;
- осуществлять веление соревновательного предмета в различных направлениях;
- правильно дышать при выполнении упражнений;
- метать маленькие мячи на точность попадания;
- бегать, прыгать со скакалкой;
- правильно выполнять хватку при перетягивании каната;
- оказать первую медицинскую помощь при травме;
- самостоятельно проходить дистанцию марафона по маршрутному листу.

Содержание программы 3-го года обучения

1. Введение

1.1. Подведение итогов прошлого учебного года. Планы и задачи на учебный год. Подведение итогов спортивной жизни «юных чемпионов». Знакомство с целями, задачами, средствами и содержанием программы 3-го года обучения. Анкетирование. Выбор капитана команды.

1.2. Значение олимпийского движения в установлении дружбы и мира между народами. Деятельность людей, во благо укрепления мира между народами, в духе взаимопонимания, уважения и доверия. Принцип развития олимпийского движения. Принцип «Фэйр Плэй».

1.3. «Игры разных народов мира». Влияние русских народных игр на укрепление здоровья, улучшение осанки, на общий уровень культуры школьника. Определение взаимосвязи народных игр и быта русского народа. Взаимопомощь и взаимовыручка через использование народных игр.

Практическая работа. Подвижные игры на развитие силы (перетягивание каната, борьба на поясах, «Цепи кованы», «Петушиный бой»), выносливости (лапта, «Салки с мячом»), ловкости («Чехарда», «Козел»), быстроты («Горелки», «Третий лишний») и осанку («Цветок», «Кошечка»).

2. Специализация

2.1. Отработка прохождения дистанции марафона по маршрутному листу. Самостоятельное чтение маршрутного листа. Определение скорости движения.

2.2. Формы проведения тренировок. Поточная. На установленных местах. Маятниковая. Параллельная. Круговая.

3. Техническая подготовка

3.1. Прыжки через скакалку. Закрепление техники прыжка с вращением скакалки вперед.

Практическая работа. Упражнения, пройденные в 5 и 7 классах. Прыжки с вращением головы, спиной, боком через скакалку. Прыжки на месте через вращающуюся (вперед, назад) скакалку с двух ног на одну и обратно. Прыжки через вращающуюся скакалку в паре с партнером лицом, спиной, боком друг другу, в бегании и выпрыгиванием в зону прыжков.

3.2. Приседание. Разучивание комплексов упражнений на развитие силы ног.

Практическая работа. Упражнения, пройденные в 5 и 7 классах. Упражнения на расслабление. Приседания с легкими полулегкими гантелями. Подвижные игры «Наездник», «Слоники». Направленная гимнастика в парах. Упражнение «Пистолет».

3.3. Мальчики-подъем гантелей, девочки-сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической лавки. Разучивание комплекса упражнений для развития предплечий. Упражнения для руки плечевого пояса.

Практическая работа. Упражнения, пройденные в 5 и 7 классе. Упражнения с эспандером. Упражнения с набивными мячами.

3.4. Метание. Упражнения, пройденные в 5 и 7 классах. Изучение техники броска движущуюся цель. Угол и скорость полета снаряда в зависимости от расстояния и расположения цели.

Практическая работа. Подводящие и вспомогательные игры. Метание малого мяча в движущуюся цель. Броски из-за головы, метание мяча изученными способами по «коридору».

3.5. Комплекс утренней зарядки. Дозировка упражнений. Разучивание новых комплексов.

Практическая работа. Отработка синхронности во время проведения утренней зарядки. Упражнения на все группы мышц.

3.6. Футбол. Техника передачи мяча. Остановки мяча. Основные правила игры в футбол. *Практическая работа.* Ведение мяча. Передачи внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

3.7. Эстафета. Понятие встречных эстафет.

Практическая работа. Эстафеты, проводимые в 5 и 7 классе. Встречные эстафеты с передачей предмета. Подвижные игры с элементами эстафет.

3.8. Перетягивание каната. Совершенствование тактики при выполнении упражнения.

Практическая работа. Отработка синхронных командных действий при перетягивании каната. Динамические упражнения.

3.9. Подъем туловища из положения лежа. Техника выполнения упражнения.

Практическая работа. Упражнения на развитие мышц шеи, мышц живота и мышц туловища.

3.10. Шахматы. История развития шахмат. Шахматный кодекс. Организация соревнований. Правило «Тронул - ходи». Первоначальные понятия. Правила превращения пешки, рокировки. Мат. Ничья. Пат. Вечный шах.

Практическая работа. Запись партий. Игра в «Морской бой». Упражнения на усвоение шахматных правил. Упражнения на мат различными фигурами.

4. Общая физическая подготовка. Кроссовый бег. Специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения. Упражнения: на развитие силы, выносливости, гибкости, ловкости. Упражнения на напряжение и расслабление. Ускорения. Общеразвивающие упражнения. Спортивные и подвижные игры. Эстафеты.

5. Психологическая специфика деятельности спортсмена - участника спортивно-интеллектуального марафона

5.1. Умение делать правильные выводы из своего результата и результатов соперника. Извлечение уроков из поражений. Разбор итогов соревнований.

5.2. Самоуверенность. Самоуверенность и самостоятельность друг от друга зависимые понятия. Развитие самоуверенности. Методы, помогающие развитию самоуверенности.

Практическая работа. Расслабление самостоятельно и с помощью специальных аудиокассет. Владение внутренним миром с помощью мысли.

6. Тренировка и совершенствование базовых качеств

6.1. Правило закрепление воспоминанием. «Нельзя сразу переключить внимание, с одного упражнения на другое, нужно скорее вспомнить и закрепить образ в памяти».

6.2. Упражнения на внимание и память. Распределение и переключение внимания. Работа с таблицами, текстами. Выполнение упражнений: на определение объема внимания, развивающих: интенсивность внимания; устойчивость внимания; память и воображение.

7. Тактическая подготовка

7.1. Выбор оптимального темпа в выполнении упражнения. Выбор темпа определяет физическое утомление. Оптимизация ритма и темпа в выполнении различных упражнений.

7.2. Определение тактики в интеллектуальном конкурсе. Распределение роли ведущего и роли ведомых. Особенности гимнастических снарядов, на которых

выполняются упражнения.

8.Творческая деятельность

8.1. Музыкально-художественная композиция. Подбор материала. Режиссура. Выбор костюмов. Сценарий, выступления.

Практическая работа. Изготовление декораций. Репетиции.

9.Управление тренировочным процессом. Контроль за подготовкой спортсмена. Анализ дневника спортсменов. Тесты: Гарвардский степ-тест (на состояние физической подготовки), проба Руфье-Диксона (показатель сердечной деятельности), тест на скоростно-силовые качества. Тест, характеризующий силовую выносливость мышц. Тест на гибкость и ловкость.

10.Планирование учебно-тренировочного процесса.

1.1Определение цели каждого этапа тренировки. Методика контроля над состоянием тренирующегося. Определение средств и методов для оптимального проведения процесса тренировки. Перспективное планирование, текущее, оперативное.

1.2Эмоции и здоровье. Умение переключаться с умственной работы на физическую. Положительные и отрицательные эмоции. Правила общения. Правила честной игры.

1.3Оказание первой помощи при потертости, ссадинах, солнечных ударах, переохлаждении. Содержимое аптечки. Предназначение марли, ваты, перекиси водорода и т.д. Действия при солнечном ударе и переохлаждении.

12.Правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований

12.1.Этика соревновательной деятельности. Понятие об этике как системе взглядов и представлений о нравственном поведении человека, проявляющихся в отношении соперников и своих товарищей.

12.2.Основные правила общения во время совместных занятий. Уважение к личности. Техника безопасности во время тренировки и соревнований.

12.3.Роль занятий физической культуры в формировании нравственных качеств. Сила воли, терпение, преодоление чувства страха и не уверенности в себе, ответственность за выполнение принятых обязательств.

13.Техника безопасности. Инструкция по безопасности проведения соревнований. Инструктаж по технике безопасности.

14.Подготовка к мероприятиям. Изучение специальной литературы. Подготовка спортивного инвентаря для проведения соревнований, изготовление дидактических пособий. Определение призов.

15.Проведение мероприятий. Тренировочные занятия. Отборочные соревнования. Финальные состязания.

16.Подведение итогов спортивно-интеллектуального марафона «Самый классный класс».

Учебно-тематический план 3-го года обучения

№урока	Содержание (тема урока)	Количество часов
1	Подведение итогов прошлого учебного года	1
2	Значение олимпийского движения установлении дружбы и мира	1
3	Отработка прохождения дистанции марафона по маршрутному листу.	1

4	Формы проведения тренировок.	1
5	Прыжки через скакалку.	1
6	Приседание.	1
7	Мальчики-подъемгантелей, девочки–сгибаниеиразгибание	1
8	Метание	1
9	Комплексутренейзарядки	1
10	Футбол.	1
11	Комплекс утренней зарядки	1
12	Футбол.	1
13	Эстафета	1
14	Перетягивание каната.	1
15	Подъем туловища из положения лежа	1
16	Шахматы	1
17	Общая физическая подготовка.	1
18	Психологическая специфика деятельности спортсмена-участника спортивно-интеллектуального марафона	1
19	Умение делать правильные выводы	1
20	Тренировка и совершенствование базовых качеств	1
21	Правило закрепления воспоминанием.	1
22	Упражнения на внимание и памяти	1
23	Упражнения на внимание и память	1
24	Выбор оптимального темпа в выполнении упражнения.	1
25	Определение тактики в интеллектуальном конкурсе	1
26	Творческая деятельность	1
27	Музыкально-художественная композиция	1
28	Управление тренировочным процессом	1
29	Планирование учебно-тренировочного процесса.	1
30	Эмоциииздоровье.	1
31	Оказание первой помощи при потертости, ссадинах, солнечных ударах, переохлаждении.	1
32	Этика соревновательной деятельности	1
33	Основные правила общения	1
34	Роль занятий физической культурой	1

Предполагаемые результаты 3-го года обучения.

Иметь представление:

- О планах, целях и задачах работы объединения на год;
- О принципе «Фэйр Плэй»;
- Об этике соревновательной деятельности;
- О принципах Олимпийского движения;
- О правилах общения;
- О проводимых тестах;
- О ритме и темпе выполняемых упражнений;
- О самостоятельном расслаблении организма;
- О простейших шахматных правилах.

Знать:

- Материал предыдущего года обучения;
- Принципы развития олимпийского движения;
- Этику спортивных состязаний;
- Методы контроля над своим состоянием, вовремя и после тренировки;
- Оптимальную скорость выполняемого упражнения;
- Правила и необходимые ходы при разыгрывании шахматной партии;
- Совершенствовать знания правил изучаемых видов спорта;
- Основные технические приемы изучаемых видов спорта;
- Русские поговорки, пословицы.

Уметь:

- Выполнять действия предыдущего года обучения;
 - Играть по упрощенным правилам в мини-футбол;
 - Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
 - Выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения;
 - Оказывать первую медицинскую помощь при различных травмах;
- Выбирать оптимальный темп.

Перечень оборудования для реализации программы

1. Большая гладкая стенка.
2. Малая стенка-4 шт.
3. Легкоатлетический барьер - 8 шт.
4. Небольшие - 2 шт. и большие переносные ворота - 2 шт.
5. Стойки с флажками - 24 шт.
6. Мячи футбольные - 12 шт.
7. Мячи баскетбольные - 12 шт.
8. Стойки со щитами установленного образца - 2 шт.
9. Переносные стойки с корзинами стандартного размера - 2 шт.
10. Стойки для обводки - 6 шт.
11. Демонстрационная доска - 1 шт.
12. Сетка-2 шт.
13. Комплект для игры в настольный теннис - 6 шт.
14. Игровая площадка для занятий.
15. Бита - 5 шт.
16. Мячи для большого тенниса - 12 шт.
17. Спортивный инвентарь для игры в лапту.
18. Комплект шахмат - 6 шт.
19. Шахматные часы-6 шт.

20. Аптечка.
21. Учебные плакаты по изучаемым видам спорта.
22. Учебные фильмы.
23. Костровое оборудование.
24. Компасы - 10 шт.
25. Набор инструментов.
26. Наборы для рисования, аппликаций.
27. Анкеты, дневники для проведения диагностики.

Формы занятий, планируемые по каждому разделу программы

Формы занятий, планируемые при изучении раздела «Введение»

Традиционное занятие.

- экскурсия;
- беседа;
- встреча с лучшими спортсменами города;
- консультация сотрудника Музея-усадьбы «Ясная Поляна».
- просмотр матчей, игр

Формы занятий, планируемые при изучении раздела «Специализация»

- беседы с участниками предыдущих марафонов;
- практическая работа по отработке навыков

Формы занятий, планируемые при изучении раздела «Техническая подготовка»

- практическая работа по отработке навыков;
- мастер-классы лучших спортсменов города;
- мини-лекция;
- круговые, поточные, коллективные, групповые, индивидуальные тренировки

Формы занятий, планируемые при изучении раздела «Базовые средства двигательной деятельности»

- занятия-игры;
- практическая работа при отработке навыков;
- выезды в музеи Тульской области;
- круговые, поточные, коллективные, групповые, индивидуальные тренировки

Формы занятий, планируемые при изучении раздела «Творческая деятельность»

- реализация творческих проектов «Самодельная книга» о здоровом образе жизни;
- совместное оформление наглядного пособия к занятиям по теме «Художественный конкурс»;
- показ костюмов для художественного конкурса;
- практическая работа по отработке навыков;

Формы занятий, планируемые при изучении раздела «Интеллектуальный конкурс»

- посещение библиотек;
- занятие-игра «Умники и умницы»;
- практическая работа по отработке навыков;

Формы занятий, планируемые при изучении темы «Судейские навыки»

- беседа и демонстрация как иллюстраций жестов, выполненных на плакатах. Так и просмотр специальных видеофильмов;
- практическая работа по отработке навыков

Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса

Словесные:

- беседа;
- рассказ;
- диалог;

- изложение;
- поощрение;
- разъяснение;
- пояснение;
- устный комментарий;
- анализ действий;
- исследования истории слов;
- использование «поучений»;
- использование элементов театрализации, фольклора:
 - чтение сказок;
 - разработка сценариев;
 - отработка навыков и подготовка выступлений;
 - выступления;

Практические:

- программное обучение;
- самостоятельная деятельность детей;
- пример педагога и других детей;
- практическое овладение навыками и приёмами работы;
- упражнения;
- моторный метод;
- продолжение работы дома с родителями;
- отработка навыков, их совершенствование

Личностные:

- опора на имеющийся опыт;
- систематизация уже имеющихся знаний;
- затрагивание эмоционально-чувственной сферы детей;
- обратная связь;
- роль коллектива, общественного мнения;
- совместная деятельность с родителями, их поддержка;
- правило «Научился сам – помоги другому»;
- выступление в роли судей

Наглядные:

- демонстрация действий, приёмов работы педагогом;
- создание интерактивной среды;
- увлечённость педагога, родителей, педагогов передающаяся детям;
- схемы, таблицы, репродукции, иллюстрации, альбомы, папки

Игровые:

- сюжетно-ролевая игра;
- деловая игра;
- игровые упражнения и действия;
- конкурсы;
- викторины

Стимулирующие:

- звание «Самый классный класс»;
- рост личностных достижений;
- звание победителя в личном первенстве

Формы подведения итогов

- викторины, КВН, конкурсы;
- тематические итоговые выставки выполненных работ;
- выполнение творческих работ высокого уровня;
- участие в мероприятиях ЦДТ;

- фоторепортаж о поездках, встречах, проведённых экскурсиях, отборочных соревнованиях;
- письменные отчёты;
- выполнение творческих заданий;
- участие в мероприятиях различного масштаба;
- оформление наглядных пособий по темам;
- самопрезентации в газетах города;
- бал участников марафона «Самый классный класс».

Список литературы

1. Белоножкина О.В. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе. – Волгоград: Учитель. 2007.
2. Болонов Г.П. Физкультминутки. Подвижные игры. Полезные советы. – М.: Школа-пресс – 1. 2004.
3. Воробьёв А. Курс молодого спортсмена. – М.: Физкультура и спорт. 2004.
4. Кук М., Шоулдер Дж. Тренировочные программы упражнения от ведущих тренеров мира. – М.: АСТ – Астрель. 2007.
5. Лепешкин В.А. Подвижные игры для детей. – М.: Школа – пресс. 2004.
6. Народное образование. – 2004. -№№ 3, 4.

Список литературы, рекомендуемый для детей

1. Болдырев Н.В. Мир занятий и увлечений. – Волгоград: Учитель. 2007.
2. Гринин Л.Е. Тренажеры. Тесты. Самоучители. – М.: Просвещение. 2006.
3. Иванова Л.В. Если друг в беде. – СПб.: Питер. 2006.
4. Кошохин С.К. Путешествие в мир искусства. – М.: Знание. 2004.
5. Рогов А. Веселые старты. – М.: Просвещение. 2002.

ЛИЦЕЙ, Филатчева Надежда Алексеевна, Директор
31.10.2022 14:08 (MSK), Сертификат 3E18E700E9AD8C96451AB9B57DC3C32F