Гоголин Сергей Александрович

МБОУ СОШ №24

Тюменская область, город Сургут

Учитель физической культуры

**Программа внеурочной деятельности «Спартанец»**

**Пояснительная записка**

Программа «Спартанец» составлена в соответствии с требованиями Федерального компонента Государственного стандарта среднего общего образования второго поколения и на основе учебника: «Физическая культура 5-6 кл.: учебник для общеобразоват. Учреждений / Г.И. Погадаева.-М.:Дрофа, 2012.

Согласно базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Время отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В базисном учебном плане общеобразовательных учреждений в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно-оздоровительное направление.

**2. Новизна и актуальность, педагогическая целесообразность**.

Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Физические упражнения в рамках внеурочной работы в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогут предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы.

**Цель:**

* 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:**

1. **Оздоровительные:**

* выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
* способствовать укреплению здоровья;
* содействие гармоничному физическому развитию;
* развитие двигательных способностей;
* всестороннее воспитание двигательных качеств;
* создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.
* укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

2.**Образовательные:**

* обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
* обучить правильному выполнению упражнений.

3**.Воспитательные:**

* выполнение сознательных двигательных действий;
* любовь к спорту;
* чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
* воспитанию нравственных и волевых качеств;
* привлечение учащихся к спорту;
* устранение вредных привычек.

          Программа секции «Спартанец» (общей физической подготовки) составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей  к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей).

          Основой ОФП  являются развитие двигательных качеств человека - быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости посредством физических упражнений, спортивных и подвижных игр, упражнений с элементами гимнастики и акробатики, прикладных видов спорта.

         Программа секции  «Спартанец», на базе МБОУ СОШ №24, рассчитана на учащихся в возрасте от одиннадцати до четырнадцати 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).

          Занятия в секции общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой, формирования моральных и волевых качеств.

           Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Заниматься в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

          Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и игр выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому учащемуся  относится к обучению более сознательно и активно.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

В секцию ОФП привлекаются учащиеся средней группы в возрасте 12 – 13лет

Занятия проводятся в спортивном зале один раз в неделю, продолжительность секции 40 минут.

**Виды деятельности при проведения занятий:**

- подвижные игры, игры с элементами футбола соревнование эстафеты;

- игровые упражнения;

- однонаправленные занятия, комбинированные занятия работа в парах, группах;

- индивидуальная работа;

- контрольные занятия (разбор ошибок);

- итоговые занятия планируется проводить в форме соревнований;

- методы словесные (рассказ учителя. инструктаж, беседа, обсуждение);

- наглядный метод расчлененного упражнения;

- метод целостного упражнения;

- метод строго-регламентированного упражнения;

- метод частично-регламентированного упражнения;

- повторный метод;

- метод активизации игровой соревновательный круговой.

**Ожидаемые результаты:**

**Личностными** результатами освоения учащимися содержания программы по изучению игр являются следующие умения:

• активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными** результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

• характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• находить ошибки при проведении игр, отбирать способы их исправления;

• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и игровой деятельности;

• организовывать самостоятельную игровую деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места проведения игр;

• планировать и распределять нагрузку и отдых в процессе игровой деятельности;

• управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта при использовании их в игровой деятельности.

• умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

• умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

• умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Предметными** результатами освоения учащимися содержания программы по изучению игр являются следующие умения:

• Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

• Использовать подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

• Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

• Организовывать здоровье-сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

• Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;

• Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;

• Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;

• В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

• Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Учебно-тематический план:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы программы |  |
| 1 | Легкая атлетика | 6 часов |
| 2 | Гимнастика | 6 часов |
| 3 | Баскетбол | 7 часов |
| 4 | Лыжная подготовка | 4 часа |
| 5 | Волейбол | 6 часов |
| 6 | Футбол | 4 часа |
|  | Основы знаний | 2 часа |
|  | Итого | 35 часов |

**Содержание программного материала**

Теоретический раздел: (информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности).

Объективные и субъективные показатели состояния здоровья человека. Закаливающие водные процедуры. Выполне­ние физических упражнений с фиксацией частоты дыхания и частоты сердечных сокращений. Основы гигиены питания. Раз­новидности массажа. Особенности их применения. Планирова­ние двигательного режима на одну неделю с учётом данных самоконтроля. Организация соревнователь­ной и игровой деятельности с группой одноклассников до 8—12 человек (эстафеты, народные игры и др.). Самоконтроль в про­цессе занятий, направленный на овладение техникой двига­тельных действий. Правила безопасности при выполнении фи­зических упражнений в спортивном зале, на пришкольной пло­щадке, в бассейне и водоёме.

Практический раздел

Методико-практическая часть: (формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни).

Методико-практические занятия предусматривают ус­воение учащимися содержания личностно значимых показате­лей в процессе занятий физическими упражнениями.

Учебно-тренировочная часть: (физическая культура для практического применения приобретённых знаний умений в практической повседневной жизни).

Легкая атлетика

Бег. Повторный бег с максимальной интенсивностью со старта с опорой на одну руку, с низкого старта на 20—40 м (3—6 раз). Повторный бег с интенсивностью выше средней на 150—200 м. Бег с высоким подниманием бедра, толчками-многоскоками. Повторение упражнений, разученных в 5 классе. Бег с умеренной интенсивностью до 2100м (девочки) и до 2600 м (мальчики). Медленный бег до 1-5 мин. Челночный бег 4 х10 м. Эстафеты с передачей палочки - этапы до 40 м (встречные, линейные).

Прыжки в длину. Повторение учебного материала, пройден­ного в 5 классе. Освоение дополнительных специальных трени­ровочных упражнений. Закрепление выполнения отдельных элементов техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги» с учётом возрастных изменений. Определение и устранение технических ошибок. Прыжки на результат.

Прыжки в высоту. Специальные тренировочные упражне­ния. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешаги­вание» с учётом возрастных изменений. Устранение техниче­ских ошибок. Прыжки на результат.

Метания. Специальные и другие метательные упражнения. Восстановление умений, приобретённых в 5 классе. Коррекция техники метания с учётом возрастных изменений. Закрепление техники метания малого мяча в вертикальную и горизонтальную цели, на дальность с места (из исходного положения с колена), с укороченного и полного разбега.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения. Повторение ранее разученных упражнений. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!».

Лазанье по канату (шесту) удобным способом на 2—3,5 м.

Висы и упоры (перекладина). Махом од­ной и толчком другой ногой подъём переворотом в упор;

Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну (высота 60-70 см) на носках в ускоренном темпе; повороты на 180 градусов на носках в полуприседе; из стойки поперёк соскок прогнув­шись. Произвольная комбинация из освоенных упражнений (4- 6 элементов).

Акробатические упражнения. Два кувырка вперёд слитно; кувырок назад в стойку на одном колене, полушпагат; «мост» из положения стоя с помощью. Произвольная акробатическая комбинация (4- 5 упражнений).

Опорные прыжки (гимнастический козёл в ширину, высота 95-105 см). Прыжок ноги врозь.

Лыжные гонки

Одновременный двухшажный и бесшажный ход. Подъ­ём «ёлочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3 км.

Кроссовая подготовка

Преодоление препятствий на местности шагом, насту­пая, перешагивая, прыжком в шаге, прыжком согнувшись. Марш-бросок, кросс до 3 км.

Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр

Подвижные игры. «Перетягивание парами», «Развед­чики и часовые», «Сильные и ловкие» и др.

Народные игры подбираются учителем с учётом состава классов, готовности учащихся к их проведению, местных тра­диций.

Бадминтон, теннис, настольный теннис (по выбору). Восста­новление и закрепление ранее приобретённых умений и навы­ков в избранной игре с учётом возрастных изменений.

Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, од­ной рукой от плеча с шагом, со сменой мест, в движении. Бро­ски мяча в кольцо в движении после ведения и двух шагов. Учебная игра по упрощённым правилам.

Волейбол. Перемещение приставными шагами. Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещения вперёд. При­ём мяча снизу на месте.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъёма, по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Ведение мяча носком. Остановка катя­щегося мяча подошвой. Игра вратаря

**Контроль в учебно-тренировочном процессе**

• Основными источниками информации об эфективности учебно-тренировачного процесса являются:

• Данные педагогических наблюдений за занимающими на занятиях и соревнованиях;

• Результаты, показанные занимающимися в контрольных упражнениях (двигательных тестах) по технической тактической и физической подготовке;

• Показатели функциональных проб (проба с приседаниями, ортостатическая проба, проба Штанге и др). с регистрацией и анализом частоты сердечных сокращений (пульсометрия). Пульс дает важную и оперативную информацию о деятельности сердечно-сосудистой системы занимающихся.

**Литература:**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ 06.10.2010 г. №373)

2. Учебник : «Физическая культура 5-6 кл.: учебник для общеобразоват. Учреждений / Г.И. Погадаева.-М.:Дрофа, 2012.