

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ»

РАССМОТРЕНО
на заседании КНМЦ
протокол № 1 от 30.08.2016

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МБОУ «Гимназия»
протокол № 332 от 31.08.2016

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности в 5-7 классах
«Курс молодого спортсмена»

Разработчик:
Галеев Роман Андреевич

Абакан, 2016

Пояснительная записка

Данная программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению разработана на основе основной общеобразовательной программы основного общего образования МБОУ «Гимназия».

Регулярные занятия спортом, тренировка своего тела, патриотическое воспитание – необходимые условия для становления и жизни полноценного, здорового, дисциплинированного гражданина своей страны.

Если в жизни ребенка есть свободное время, то он его обязательно чем-нибудь заполнит и не всегда это будет полезным времяпровождением. Занятия спортом, основами военной подготовки помогут ребенку не только натренировать свое тело, но и почувствовать свою значимость в социальных течениях своей страны. Возникнет потребность применения навыков полученных на тренировках, для защиты своего государства, народа.

Рабочая программа «Курс молодого спортсмена» позволяет с учетом возрастных особенностей учащихся расширить и углубить знания по предметам «Физическая культура» и «ОБЖ». Проявить практические умения и навыки в работе кружка, развивать способность к самостоятельному принятию решений в сложных ситуациях. Воспитывать в себе дисциплину, учиться преодолевать неудачи, накапливать знания и расширять свой кругозор.

Актуальность программы заключается в содержании программы, которая сочетает в себе спортивное и патриотическое направления воспитания личности, дает учащимся углубленные навыки спортивных умений, в повседневном применении и при возникновении чрезвычайных ситуаций.

Принципы системно - деятельностного подхода реализуются через:

- Взаимосвязь содержания учебных предметов и внеурочной деятельности, которое как механизм обеспечивает полноту и цельность образования в целом;
- развитие индивидуальности каждого ребёнка в процессе социального и профессионального самоопределения в системе внеурочной деятельности;
- единство и целостность партнёрских отношений всех субъектов образования;
- системная организация управления учебно-воспитательным процессом.

Цель курса: Развитие физических и моральных качеств у учащихся, выработка потребности к регулярным занятиям спортом.

Задачи курса:

1. Развивать познавательную активность и физические способности учащихся в процессе углубленного изучения физического образования и физической подготовки;
2. Формировать у детей наблюдательность, логическое мышление, умение сравнивать и анализировать, умение делать выводы на основании полученных результатов тренировок, вести бесконфликтную дискуссию при анализе факторов побед или поражений в состязаниях;
3. Совершенствовать навыки тренировок со спортивным инвентарем, с разными источниками информации, разными формами соревнований;
4. Активизировать самоанализ результатов;
5. Формировать потребности в самопознании, саморазвитии;
6. Содействовать профессиональной ориентации учащихся;
7. Развивать эстетический вкус и гармонию.

Методы работы:

Преимущественно активные: тренировки, игры, состязания, соревнования.

Формы внеурочной деятельности: комплексные тренировки, организация патриотических конкурсов, проведение спортивных игр, состязания, беседы, участие в соревнованиях.

Индивидуальный подход в реализации предложенной программы осуществляется при выборе форм и методов работы с группой учащихся.

Содержание данного курса позволяет учащимся интегрировать в практической деятельности знания, полученные в других образовательных областях. В процессе занятий на внеурочном занятии «Курс молодого спортсмена» осуществляются межпредметные связи с физической культурой, ОБЖ, биологией и другими предметами школьного курса.

Программа «Курс молодого спортсмена» носит практико-ориентированный характер, направлена на овладение учащимися основных приёмов и техник проведения спортивных тренировок, а так же расширения кругозора в области физической культуры, физиологии и бытовой жизнедеятельности.

Обучение по данной программе способствует подготовке учащихся к самостоятельной жизни в современном мире, развитие потребности в регулярных занятиях спортом, профессиональному самоопределению.

На занятиях учащиеся приучаются к дисциплине, умению подстраховать товарища, выполнению поставленных задач. Особое внимание уделяется технике безопасности при занятиях на спортплощадке и тренировкам со спортивным инвентарем, а также используются здоровьесберегающие технологии.

Программа дает возможность осуществить высокий физический уровень подготовки с повышением общей успеваемости в учебном процессе. При проведении тренировок, наряду с физическими требованиями, уделяется большое внимание требованиям эстетическим, морально-этическим.

Учащиеся 5-7 классов увлечённо интересуются современными направлениями спорта, возможностью планирования индивидуальных тренировок для достижения различных целей.

Возраст обучаемых 11–13 лет.

Ведущая деятельность – межличностное общение в процессе спортивных тренировок.

Реализация программы предполагает использование следующих методов и форм обучения:

- словесные: беседа, собеседование, дебаты;
- объяснительно-иллюстративные: демонстрация физических упражнений, работа с видео-, фотоматериалами;
- репродуктивные: тренировки по индивидуальным программам, тренировки взаимного обучения;
- проблемно-поисковые: индивидуальные тренировочные программы; поиск необходимой информации в различных источниках;
- патриотические конкурсы и состязания: «Строевая песня», «Зарница», «Квест»;
- диагностические: контроль за эффективностью тренировок, самоконтроль.

На изучение курса «Курс молодого спортсмена» в 5-7 классах отводится 102 часа, 34ч в год из расчёта 1 час в неделю.

По окончании курса учащиеся овладевают безопасными приемами тренировок с наивысшей результативностью, составлением индивидуальных и групповых программ, проведением тренировок индивидуальных и групповых, специальными и общими знаниями и умениями повышения интенсивности тренировок, методами восстановления, диагностики и самодиагностики состояния организма. В процессе выполнения программы «Курс молодого спортсмена» осуществляется развитие физического и морального состояния учащихся, скрытых способностей личности, формируется социальное мировоззрение, навыки бесконфликтного делового общения.

Планируемые результаты изучения курса

Личностными результатами освоения учащимися курса «Курс молодого спортсмена. КМС» являются:

- проявление познавательных интересов и активности в данной области;
- развитие потребности в регулярных занятиях спортом;
- овладение приемами и техникой выполнения физических упражнений;
- становление самоопределения в выбранной сфере будущей профессиональной деятельности;
- развитие самостоятельности и личной ответственности в деятельности.
- бережное отношение к спортивному оборудованию и инвентарю;
- готовность к самостоятельному ведению спортивных тренировок;
- проявление тактико-методического и методологического мышления при организации своих тренировок;

Метапредметными результатами освоения курса «Курс молодого спортсмена. КМС» являются:

- алгоритмизированное планирование процесса тренировок;
- определение адекватных имеющимся организационным и материально-техническим условиям способов решения учебной или трудовой задачи на основе заданных алгоритмов;
- комбинирование известных алгоритмов физического воспитания в ситуациях, не предполагающих стандартного применения одного из них;
- проявление инновационного подхода к решению практических задач в процессе планирования тренировки;
- самостоятельная организация и выполнение различных физических упражнений и тренировок для достижения поставленных целей;
- согласование и координация совместной физкультурной деятельности с другими ее участниками;
- объективное оценивание вклада своей физкультурной деятельности в решение общих задач коллектива;
- оценивание своей физкультурной деятельности с точки зрения нравственных, правовых норм, эстетических ценностей по принятым в обществе и коллективе требованиям и принципам;
- диагностика результатов физкультурной деятельности по принятым нормам и показателям;
- обоснование путей и средств устранения ошибок или разрешения противоречий в выполняемых физических упражнениях;
- соблюдение норм и правил физической культуры в соответствии с принятыми стандартами;
- соблюдение норм и правил безопасности физкультурной деятельности.

Уровень воспитательных результатов работы по программе:

Первый уровень результатов освоения программы «Курс молодого спортсмена» будет: духовно-нравственные и физические **приобретения**, которые получают обучающиеся вследствие участия их в строевых конкурсах, спортивных состязаниях, спортивных соревнованиях, приобретение учащимися социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе).

Второй уровень результатов - получение учащимися опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к сопернику. Это взаимодействие обучающихся между собой на уровне класса, образовательного учреждения, т. е. в защищённой, дружественной социальной среде, в которой ребёнок получает первое

практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить, участвуя в соревнованиях, в конкурсах, в умении использовать результаты своих тренировок в быту.

Третий уровень результатов - получение учащимся начального опыта самостоятельного общественного действия, формирование у школьника социально приемлемых моделей поведения. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося с представителями различных социальных субъектов за пределами образовательного учреждения, в открытой общественной среде. С этой целью спланированы мероприятия: спортивные соревнования, эстафеты, строевые конкурсы.

Основное содержание курса

№п/п	Разделы	Класс/количество часов								
		5 класс			6 класс			7 класс		
		всего	теор.	практ.	всего	теор.	практ.	всего	теор.	практ.
1	Введение. Правила организации тренировочного процесса. Правила техники безопасности.	1	1		1	1		1	1	
2	Общefизическая подготовка (ОФП)	14	6	8	14	4	10	14	4	10
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	6	2	4	6	2	4	6	2	4
4	Строевая подготовка	3	0	3	4	0	4	5	0	5
5	Методы восстановления систем организма после тренировки, соревнований	10	5	5	9	3	6	8	1	7
	Итого:	34			34			34		

Новизной данной программы является новый методологический подход, направленный на оздоровление школьников. Эта задача будет реализована, прежде всего, на занятиях по изучению восстановительных методов и методик. Эти занятия способствуют формированию у школьников ответственного отношения к своему здоровью.

В содержании данного курса сквозной линией проходит патриотическое и эстетическое воспитание учащихся при подготовке и участии в конкурсах-смотрах песни и строя.

При изучении всего курса у учащихся формируются устойчивые навыки безопасной организации тренировочного процесса.

При изучении темы «Общefизическая подготовка. ОФП» у учащихся формируется потребность в регулярных занятиях спортом, выполнению утренней зарядки.

При изучении темы «Специальная физическая подготовка. СФП» учащиеся специализируются на развитии навыков и умений, характерных для конкретных видов спорта.

При изучении темы «Методы восстановления систем организма после тренировки, соревнований» учащиеся знакомятся с накопленным опытом спортивной медицины, для скорейшего восстановления организма после воздействия физической нагрузки.

Все это позволяет реализовать современные взгляды на предназначение, структуру и содержание физкультурного образования.

Тематическое планирование. 5 класс

№ урока	Тема урока	Основное содержание
1	Введение. Правила организации тренировочного места. Правила техники безопасности.	Организация тренировочного места, правила безопасного поведения на спортивной площадке и в спортивном зале, правила безопасного обращения со спортивным инвентарем.
Растяжка. Бег на выносливость. Силовые упражнения. (14 часов).		
2-3	Растяжка.	Упражнения на развитие гибкости, растяжение мышц индивидуальные и с партнером.
4-5-6-7	Бег на выносливость.	Физиологические процессы, проходящие в организме человека при беге. Бег на 1000, 3000, 5000 м.
8-9 10-11 12-13 14-15	Силовые упражнения.	Упражнения с отягощением и без, тренировки на турниках и гимнастических брусьях и скамьях, занятия в парах и индивидуально. Групповые тренировки.
Специальная физическая подготовка. (6 часов). Выбор специализации в соответствии со своим видом спорта.		
16-17 18-19 20-21	Бег с препятствиями, приседания с весом, метание гимнастического мяча, прыжки через гимнастического коня.	Выбор оптимальных физических упражнений для достижения наибольшего эффекта в выбранном виде спорта. Футбол, баскетбол, хоккей, легкая атлетика.
Строевая подготовка (3 часа). Методы восстановления систем организма после тренировки, соревнований (10 часов)		
22-23-24	Строевые упражнения.	Построение в шеренгу, колонну, изучение строевых команд, движение в колонне с песней.
25	Средства медицины. Спортивной пищевой промышленности.	Витамины, биодобавки, протеины, аминокислоты, креатин, карнитин и т.д.
26-27 28-29 30-31 32-33 34	Народные средства восстановления.	Закаливание, контрастный душ, обливания, обтирания, русская баня, продукты пчеловодства, массаж и самомассаж.

Тематическое планирование. 6 класс

№ урока	Тема урока	Основные сведения
1	Введение. Правила организации тренировочного места. Правила техники безопасности.	Организация тренировочного места, правила безопасного поведения на спортивной площадке и в спортивном зале, правила безопасного обращения со спортивным инвентарем.
Растяжка. Бег на выносливость. Силовые упражнения (14 часов).		
2-3	Растяжка.	Комплексы упражнений на развитие гибкости и растяжку.
4-5-6-7	Бег на выносливость.	Бег на 3000, 5000, 7000 м.
8-9 10-11 12-13 14-15	Силовые упражнения.	Упражнения с отягощением и без, тренировки на турниках и гимнастических брусьях, скамьях, занятия в парах и индивидуально. Групповые тренировки.
Специальная физическая подготовка. (6 часов). Выбор специализации в соответствии со своим видом спорта.		
16-17 18-19 20-21	Бег с препятствиями, приседания с весом, метание гимнастического мяча, прыжки через гимнастического коня.	Выбор оптимальных физических упражнений для достижения наибольшего эффекта в выбранном виде спорта. Футбол, баскетбол, хоккей, легкая атлетика.
Строевая подготовка (4 часа). Методы восстановления систем организма после тренировки, соревнований (9 часов).		
22-23 24-25	Строевые упражнения.	Построение в шеренгу, колонну, изучение строевых команд, движение в колонне с песней.
26-27	Средства восстановления организма спортивной медицины. Спортивной пищевой промышленности.	Витамины, биодобавки, протеины, аминокислоты, креатин, карнитин и т.д.
28-29 30-31 32-33 34	Народные средства восстановления организма после физической нагрузки.	Закаливание, контрастный душ, обливания, обтирания, русская баня, продукты пчеловодства, массаж и самомассаж. Внушение и самовнушение.

Тематическое планирование. 7 класс

№ урока	Тема урока	Основные сведения
1	Введение. Правила организации тренировочного места. Правила техники безопасности.	Организация тренировочного места, правила безопасного поведения на спортивной площадке и в спортивном зале, правила безопасного обращения со спортивным инвентарем.
Растяжка. Бег на выносливость. Силовые упражнения (14 часов).		
2-3	Растяжка.	Комплексы упражнений на развитие гибкости и растяжку.
4-5-6-7	Бег на выносливость.	Бег на 5000, 7000, 10000 м.
8-9 10-11 12-13 14-15	Силовые упражнения.	Упражнения с отягощением и без, тренировки на турниках и гимнастических брусьях, скамьях, занятия в парах и индивидуально. Групповые тренировки.
Специальная физическая подготовка. (6 часов). Выбор специализации в соответствии со своим видом спорта.		
16-17 18-19 20-21	Бег с препятствиями, приседания с весом, метание гимнастического мяча, прыжки через гимнастического коня.	Выбор оптимальных физических упражнений для достижения наибольшего эффекта в выбранном виде спорта. Футбол, баскетбол, хоккей, , легкая атлетика.
Строевая подготовка (5 часа). Методы восстановления систем организма после тренировки, соревнований (8 часов).		
22-23 24-25 26	Строевые упражнения.	Построение в шеренгу, колонну, изучение строевых команд, движение в колонне с песней.
27	Средства восстановления организма спортивной медицины. Спортивной пищевой промышленности.	Витамины, биодобавки, протеины, аминокислоты, креатин, карнитин и т.д.
28-29 30-31 32-33 34	Народные средства восстановления организма после физической нагрузки.	Закаливание, контрастный душ, обливания, обтирания, русская баня, продукты пчеловодства, массаж и самомассаж. Внушение и самовнушение. Победная мотивация.

