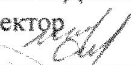
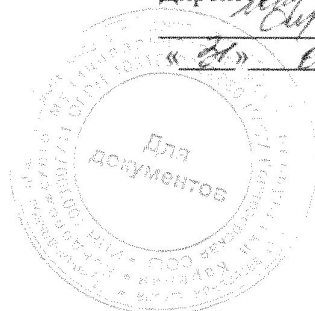


УТВЕРЖДАЮ

Директор

 /И.Ю.Новожилова/

« 21 » 08 2016г.

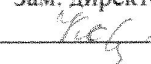


дополнительное образование
направленность: физкультурно-спортивная

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА Карельская народная игра «Кююккя»

Разработчики:
Учитель физической культуры
Тестов В.В.

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
Протокол №1 от 30.08.2016 г

СОГЛАСОВАНО
« 30 » 08 2016 г.
Зам. директора по УВР :
 /Н.С.Корнилова/

с.Кончезеро
2016г.

Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности

Предметные результаты:

- У учащегося выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- Обучающийся сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр; - умение работать в коллективе.
- Привитие интереса к национальному виду спорта.
- Участие в школьных, муниципальных, республиканских соревнованиях.
- Повышение личных показателей детей в различных видах спорта.

Требования к знаниям, умениям, навыкам:

К концу учебного года воспитанники должны знать:

- историю развития игры "Кююккя",
- правила игры "Кююккя",
- основы техники броска,
- не менее двух комплектов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

К концу учебного года должны уметь:

- выполнять первые броски из-за города,
- выполнять правильно хват ручки биты,
- заводить биту назад в группировке,
- выполнять «хлёт» в фазе выброса,
- выполнять броски на дальность,
- оценивать свою двигательную активность,
- выявлять причины нарушения и корректировать её;
- выполнять правила игры.

Дети научатся:

Активно играть, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

Демонстрировать позитивное отношение к участникам игры.

Личностными результатами являются следующие умения:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;
- оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- выражать свои эмоции; понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения

Учебно-методические средства обучения

Материально-техническое обеспечение

Дидактический материал

Видео о игре «Кююккя»

Оборудование:

Площадка для игры «Кююккя»

Биты

Рюхи

Содержание внеурочной деятельности

Данная программа является спортивно-оздоровительной направленности. Программа позволяет не только последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении всех лет обучения в школе, формируя у обучающихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, но и возрождать, прививать интерес к национальным видам спорта.

Кююккя – старинная народная игра, очень популярная среди наших предков.

Технические приемы, тактические действия таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Актуальность и новизна данной программы определяется в привлечении молодых людей к национальным видам спорта, развитие их физических и моральных качеств.

Цель: привитие интереса к данному виду спорта, создание в творческом объединении условий для развития физических качеств, направленных на здоровый образ жизни.

Задачи:

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- привитие интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники и тактики игры "Кююккя";
- подготовка и выполнение нормативов по ОФП, соответствующих возрастной группе;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах спорта, игре "Кююккя";
- знакомство с правилами соревнований игры "Кююккя".

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной программы: 11-14 лет.

Программа рассчитана на 1 год обучения, 35 часов

Формы организации внеурочной деятельности

Основными формами занятий являются: игра, лекции, беседы, объяснение и показ, выполнение имитационных упражнений без биты и с битой, групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, участие в соревнованиях разного уровня.

Виды внеурочной деятельности: игровая, спортивно-оздоровительная, познавательная деятельность.

Для изучения данного курса необходимо изучить понятия:

История развития игры "Кююккя". Основы техники городошного спорта. Техника первого броска из-за города. Техника броска из - за города. Обратная и нормальная плоскости вращения биты. Методика начального обучения технике первого броска из-за города и бросков из города.

Инвентарь и оборудование. Площадка для игры в "Кююккя". «Город». Штрафы. Биты и рюхи.

1. Теоретическая часть (лекции, беседы, сообщения):

история игры "Кююккя", национальная игра в Карелии, правила игры "Кююккя"

2. Практическая часть (групповые, индивидуальные учебно-тренировочные занятия)

3. Подведение итогов

Участие в соревнованиях. Награждение победителей, призёров.

Описание разделов программы

I. История игры "Кююккя".

Истоки, игра "Кююккя" в СССР, игра "Кююккя" в современной России, в Карелии.

II. Современная игра "Кююккя"..

а) Блок методических приёмов для начального обучения и совершенствования техники специальных бросков из- за города.

б) Упражнения для совершенствования техники специальных бросков

в) Упражнения для развития точности полета биты, стабилизации относительной скорости вращения и плоскости вращения биты.

Упрощённые правила игры, техника броска биты, площадка для игры "Кююккя" и инвентарь.

Организация тренировочного процесса

Снятие первичных физических показателей, силовая подготовка, отработка бросков, тактика игры, контрольные нормативы

III. Подведение итогов работы по программе

Награждение учащихся с вручением им почетных грамот за победы в соревнованиях различных уровней, анализ результатов

Учебно-тренировочные и теоретические занятия проходят комплексно

Тематическое планирование

№п/п	Название тем занятий	Кол-во часов
1.	Теория: введение в историю игры "Кююккя". Техника безопасности. <i>Практика:</i> выполнение первичных нормативов	1
2.	<i>Теория</i> : Ознакомление с нормативами по ОФП, с блоками упражнений.	1

	<i>Практика:</i> выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости, быстроты, гибкости	
3.	<i>Практика:</i> выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости, быстроты, гибкости	1
4.	<i>Практика:</i> упражнения и метод. приемы специальной скоростно-силовой подготовки и для развития специальной выносливости в соответствии с возрастной группой	1
5.	<i>Теория:</i> Объяснение и показ в целом броска, просмотр видеоматериалов, фото. <i>Практика:</i> начальное обучение основ техники	1
6.	<i>Теория:</i> Ознакомление с ведением дневника <i>Практика:</i> Заполнение дневника. <i>Практика:</i> выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости, быстроты, гибкости	1
7.	<i>Теория:</i> Ознакомление с правилами соревнований. <i>Практика:</i> Задания на точное выполнение техники бросков с преодолением сбивающих факторов	1
8.	<i>Практика:</i> выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости, быстроты, гибкости	1
9.	<i>Практика:</i> упражнения и метод. приемы специальной скоростно-силовой подготовки и для развития специальной выносливости	1
10.	<i>Практика:</i> Задания на точное выполнение техники бросков с преодолением сбивающих факторов	1
11.	<i>Практика:</i> выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости, быстроты, гибкости	1
12.	<i>Практика:</i> упражнения и метод. приемы специальной скоростно-силовой подготовки и для развития специальной выносливости	1
13.	<i>Практика:</i> Задания на точное выполнение техники бросков с преодолением сбивающих факторов	1
14.	<i>Практика:</i> выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости, быстроты, гибкости	1
15.	<i>Практика:</i> упражнения и метод. приемы специальной скоростно-силовой подготовки и для развития специальной выносливости	1
16.	<i>Практика:</i> Задания на точное выполнение техники бросков с преодолением сбивающих факторов	1
17.	<i>Практика:</i> выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости, быстроты, гибкости	1
18.	<i>Практика:</i> упражнения и метод. приемы специальной скоростно-силовой подготовки и для развития специальной выносливости	1
19.	<i>Практика:</i> Задания на точное выполнение техники бросков с преодолением сбивающих факторов	1
20.	<i>Практика:</i> выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости, быстроты, гибкости	1
21.	<i>Практика:</i> упражнения и метод. приемы специальной скоростно-силовой подготовки и для развития специальной выносливости	1
22.	<i>Практика:</i> Задания на точное выполнение техники бросков с преодолением сбивающих факторов	1
23.	<i>Практика:</i> выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости, быстроты, гибкости	1

24.	<i>Практика:</i> упражнения и метод. приемы специальной скоростно-силовой подготовки и для развития специальной выносливости	1
25.	<i>Практика:</i> Задания на точное выполнение техники бросков с преодолением сбивающих факторов	1
26.	<i>Практика:</i> выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости, быстроты, гибкости	1
27.	<i>Практика:</i> упражнения и метод. приемы специальной скоростно-силовой подготовки и для развития специальной выносливости	1
28.	<i>Практика:</i> Задания на точное выполнение техники бросков с преодолением сбивающих факторов	1
29.	<i>Практика:</i> выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости, быстроты, гибкости	1
30.	<i>Практика:</i> упражнения и метод. приемы специальной скоростно-силовой подготовки и для развития специальной выносливости	1
31.	<i>Практика:</i> Задания на точное выполнение техники бросков с преодолением сбивающих факторов	1
32.	См. календарный план школьных, муниципальных соревнований, план соревнований Федерации городошного спорта <i>Теория:</i> Знакомство с правилами соревнований. <i>Практика:</i> Приобретение навыков в организации и проведении соревнований	1
33.	<i>Теория:</i> Особенности Судейства и проведения <i>Практика:</i> Включение в занятия упражнений до обязательного выполнения условий с концентрацией внимания на деталях техники броска	1
34.	Выполнение нормативов по ОФП	1
35.	Выполнение нормативов по ОФП	
	Итого:	35 часов

Учебно-методические средства обучения

Список литературы

- **Никитин Н.Д.** Городки. Рожденная народом – современная спортивная игра (Теория, методика, практика) – Мурманск, 1990г.
- **Верхошанский Ю.В.** Программирование и организация тренировочного процесса – Москва, «ФиС», 1985 год.
- **Матвеев Л.П.** Основы спортивной тренировки – Москва, «ФиС», 1977г.
- **Духанин В.Д.** Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ всех видов 2000г