муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 77» городского округа Самара

«Рассмотрено»	«Проверено»	«Утверждаю»
на заседании МО учителей	Зам. директора по УВР	Директор МБОУ Школы №77
_____	_____Макарова В.В.	г.о. Самара
Протокол № 1	«29» 08 2022 г.	_____
от «29» 08 2022 г.		Воронцов А.Г.
Председатель МО		Приказ № _____
_____		от «29» 08 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Алтимат-фризби»
6-7 классы

Программу составила:
Костина Г.А.

Самара, 2022

Пояснительная записка

Алтимат – одна из самых интересных игр с летающим диском. Права и обязанности игроков. Укрепление здоровья при занятиях алтиматом. Развитие системы личных и общественных ценностей:

- персональная ответственность перед командой;
- соблюдение правил;
- уважение к другим;
- умение соревноваться;
- обобщение.

Развитие психологических качеств:

- познание;
- настойчивость;
- контроль восприятия, способы повышения контроля и самоконтроля;
- уверенность в себе;
- самосознание и самоуважение.

Положительный опыт. Рабочий стиль тренера.

Постоянные взаимодействия с диском способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в алтимат развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мыши.

Программа курса алтимат рассчитана на 34 недели. Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 часу. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы поведения себя на поле, правил алтимата, а также техники и тактики игры. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 13-17 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры.

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. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни

Задачи:

1. Сформировать общие представления о технике и тактике игры в алтимат.
2. Обучить правилам алтимата, сформировать сплоченную команду.
3. Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности, и в самостоятельных занятиях.

Содержание программы.

Программа курса алтимат рассчитана на 34 недель. Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 часу.

Введение: История возникновения и развития алтимата. Правила безопасности при занятиях алтиматом.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке игроков в алтимат.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в алтимате.

Практика: Приёмы и передачи летающего диска из любой позиции. Выбор позиции на поле. Защитные действия (чтение поля, выбор позиции).

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в алтимат. Значение тактической подготовки в алтимате.

Практика: Тактика атаки. Тактика защиты.

Ожидаемый результат.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Дух игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий алтиматом.

Формой подведения итогов являются:

- участие в соревнованиях и проверка изученных технических приёмов.

№	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Основные правила игры. Освоение базовых бросков – бэкхэнд, форхэнд, хаммер. Учебная игра.	1
2.	Отработка базовых пасов. Упражнения на ловлю диска в движении. Освоение главных принципов духа игры. Учебная игра.	1
3.	Отработка базовых пасов. Отработка комплекса беговых приёмов (катов). Учебная игра.	1
4.	Отработка базовых пасов. ОФП. Упражнения на сплочение. Учебная игра.	1
5.	Отработка базовых пасов. Упражнения на ловлю диска в движении. Отработка работы маркера. Учебная игра.	1
6.	Отработка базовых пасов. ОФП. Упражнения на сплочение. Учебная игра.	1
7.	Отработка базовых пасов. Упражнения на ловлю диска в движении. Освоение стратегических построений – вертикальный стек. Освоение понятия форс. Учебная игра.	1
8.	Отработка базовых пасов. Освоение бросков повышенной сложности - скубер. ОФП. Упражнения на ловлю диска в движении. Учебная игра.	1
9.	Отработка базовых пасов. Освоение стратегических построений – вертикальный стек. Освоение понятия форс. Упражнения на ловлю диска в движении. Учебная игра.	1
10.	Отработка базовых пасов. Освоение бросков повышенной сложности - скубер. ОФП. Упражнения на ловлю диска в движении. Учебная игра.	1
11.	Отработка базовых пасов. Упражнения на ловлю диска в движении. Освоение стратегических построений – горизонтальный стек. Освоение понятия форс. Учебная игра.	1

12.	Отработка базовых пасов. ОФП. Упражнения на сплочение. Освоение Учебная игра.	1
13.	Отработка базовых пасов. Упражнения на ловлю диска в движении. Освоение стратегических построений – горизонтальный стек. Освоение понятия форс. Учебная игра.	1
14.	Отработка базовых пасов. ОФП. Упражнения на ловлю диска в движении. Учебная игра.	1
15.	Отработка базовых пасов. Упражнения на ловлю диска в движении. Отработка работы маркера в стеке и с игроком с диском. Учебная игра.	1
16.	Отработка базовых пасов. ОФП. Упражнения на сплочение. Учебная игра.	1
17.	Отработка базовых пасов. Упражнения на ловлю диска в движении. Отработка работы маркера в стеке и с игроком с диском. Учебная игра.	1
18.	Отработка базовых пасов. ОФП. Упражнения на ловлю диска в движении. Учебная игра.	1
19.	Отработка базовых пасов. Упражнения на ловлю диска в движении. Отработка техники фейков. Упражнения на маркинг. Учебная игра.	1
20.	Отработка базовых пасов. ОФП. Упражнения на сплочение. Учебная игра.	1
21.	Отработка базовых пасов. Освоение позиций на поле – хэндлер, мидлер, лонгер. Упражнения на ловлю диска в движении. Учебная игра.	1
22.	Отработка базовых пасов. ОФП. Упражнения на ловлю диска в движении. Учебная игра.	1
23.	Отработка базовых пасов. Деление позиций на поле – хэндлер, мидлер, лонгер. Индивидуальные упражнения для	1

	каждой позиции. Упражнения на ловлю диска в движении. Учебная игра.	
24.	Отработка базовых пасов. Освоение основных тактик нападения. Упражнения на ловлю диска в движении. Учебная игра.	1
25.	Отработка базовых пасов. ОФП. Упражнения на ловлю диска в движении. Учебная игра.	1
26.	Отработка базовых пасов. ОФП. Упражнения на сплочение. Учебная игра.	1
27.	Отработка базовых пасов. Упражнения на ловлю диска в движении. Учебная игра.	1
28.	Анализ игр профессиональных команд. Освоение зонной защиты. Учебная игра.	1
29.	Отработка базовых пасов. ОФП. Упражнения на сплочение. Учебная игра.	1
30.	Отработка базовых пасов. Упражнения на ловлю диска в движении. Отработка слабо усвоенных моментов предыдущих занятий. Освоение зонной защиты. Учебная игра.	1
31.	Отработка базовых пасов. ОФП. Упражнения на ловлю диска в движении. Учебная игра.	1
32.	Анализ игр профессиональных команд. Освоение зонной защиты. Учебная игра.	1
33.	Отработка базовых пасов. ОФП. Освоение зонной защиты. Упражнения на сплочение. Учебная игра.	1
34.	Отработка базовых пасов. Упражнения на ловлю диска в движении. Отработка слабо усвоенных моментов предыдущих занятий. Освоение зонной защиты. Учебная игра.	1
	Итого	34 ч