Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа

городского поселения «Рабочий поселок Октябрьский»

Ванинского муниципального района

Хабаровского края

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УТВЕРЖДАЮ: директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_/О.В.Широкова/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | СОГЛАСОВАНО: зам.директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | РАССМОТРЕНО: протокол №\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ |

**Программа**

**Внеурочной деятельности**

**«Пейнтбол»**

**Ляма Алексей Сергеевич – учитель физической культуры**

**высшая квалификационная категория**

**Данилина Елена Викторовна – учитель ОБЖ, физической культуры**

**высшая квалификационная категория**

2019 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В наши дни, едва ли можно назвать наиболее важную проблему, чем здоровье и безопасность нации, не говоря уже о физическом здоровье подрастающего поколения. Большинство специалистов сходятся во мнении, что усилия при решении этой проблемы следует направить на борьбу с самими бедствиями, с их причинами, и в первую очередь с причинами социального характера.

Спортивный пейнтбол, на сегодняшний день, занял востребованную нишу в современном спорте, где наравне с взрослыми, в игровой форме, подростки занимаются спортом. Внешняя простота, спортивный азарт и новизна обеспечивают постоянно растущий приток детей и подростков в спортивный пейнтбол. Многие из них оторвались от своих телевизоров и компьютерных игр, праздных шатаний по улице и готовы терпеть подготовительные физические нагрузки ради нескольких минут настоящей игры. И что удивительно, внешне замкнутые, эгоистичные и агрессивные подростки на пейнтбольных полях преображаются, раскрывается личность, скрывающаяся под личиной грубого, косноязычного «трудного» ребенка. Конечно, так происходит не со всеми, конечно, у пейнтбола, как у любого вида спорта, есть свои любители и «нелюбители», конечно, есть свои сторонники и противники, как у всего нового и малоизвестного, но тот факт, что пейнтбол притягивает детей, вызывает стойкий интерес и стремление к совершенствованию, неоспорим. Поэтому-то спортивный пейнтбол в последнее время стал наиболее популярным направлением деятельности в воспитании подрастающего поколения.

Еще одной **особенностью** секции спортивного пейнтбола стала специфика групповой работы и задействованности в игре всех членов команды, которая требует одновременной устойчивости межличностных связей, достаточного взаимопонимания между игроками. Напряжение, изменение численного состава участников во время игры требуют развития смелости и решительности, умения ценить действия каждого члена команды и находить правильное решение в очень короткий промежуток времени. С точки зрения развития физических качеств, спортивный пейнтбол многофункционален. Быстрый старт позволяет захватить территориальное преимущество, а для этого нужна спринтерская подготовка. Укрытия, за которыми «работают» пейнтболисты, бывают разных габаритов и конфигураций, что обусловливает развитие координационных способностей, хорошей пространственной ориентации и вестибулярного аппарата.

Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя. Спортивные игры направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Это и стало основной **целью** созданной программы внеурочной деятельности «Пейнтбол».

Основными **задачами** программы являются:

1. укрепление физического здоровья;
2. содействие правильному физическому развитию подросткового организма;
3. приобретение учащимися необходимых теоретических знаний;
4. овладение основным приемам техники и тактики игры;
5. воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы и ответственности;
6. привитие учащимся организаторских навыков.

Важнейшими дидактическими **принципами** обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность. Основная задача педагога дополнительного образования состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях по спортивному пейнтболу в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

Ведущими **методами** обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

* словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
* наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
* практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

В основу методики физической подготовки по программе «Пейнтбол» положена **концепция тренировки**, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала учащихся. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Программа «Пейнтбол» рассчитана на один год. Для обучения набираются все желающие в возрасте от 12 до 17 лет не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортивным пейнтболом.

Наиболее распространенными **формами работы** с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, соревнования различных уровней.

Показателями результативности программы являются:

* Повышение роли физической подготовки.
* Повышение эффективности средств технико-тактической подготовки;
* Приобретение опыта борьбы с другими командами;
* Специализированность всех средств подготовки воспитанников.

**Основными факторами**, обуславливающими эффективность физической деятельности учащихся по итогам реализации программы секции «Пейнтбол», являются:

* Социальные черты личности, мотивация к физической активности;
* Технико-тактическая подготовленность;
* Общая и специальная физическая подготовленность;
* Психологическая подготовленность;
* Показатели психических процессов;
* Особенности темперамента, эмоционально-волевой сферы, типологические свойства нервной системы;
* Благоприятное функциональное состояние на базе хорошего здоровья;
* Антропометрические показания;
* Возраст и стаж физических занятий;
* Успешность игровой деятельности.

В завершении необходимо добавить, что данная программа на сегодняшний день не имеет аналогов в пространстве дополнительного образования, что само по себе делает ее, еще более неповторимой и актуальной.

Календарно – тематическое планирование

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  № урока | Содержание занятий | Кол-во часов | Дата проведения |
| 1 | Кроссовая подготовка |  |  |
| 1.1 | Упражнение «Змейка» | 1 |  |
| 1.2 | Модификация упр. «Змейка» | 1 |  |
| 1.3 | Упражнение «Краб» | 1 |  |
| 1.4 | Модификация упр. «Краб» | 1 |  |
| 1.5 | Ускорения с опережениями | 1 |  |
| 1.6 | Упражнение «Маятник» | 1 |  |
| 2 | **Огневая подготовка** |  |  |
| 2.1 | Техника безопасности при выполнении упражнений по стрельбе из пейнтбольного маркера | 1 |  |
| 2.2 | Упражнение «Дуэль» | 2 |  |
| 2.3 | Упражнение «Коридор» | 2 |  |
| 2.4 | Упражнение «Восьмерка» | 2 |  |
| 2.5 | Упражнение «Кобра» | 2 |  |
| 2.6 | Упражнение «Кошки, мышки» | 2 |  |
| 2.7 | Упражнение «Прятки» | 2 |  |
| 3 | **Работа с укрытиями** |  |  |
| 3.1 | Передвижение между укрытиями. (Бочка). | 2 |  |
| 3.2 | Передвижение между укрытиями (Пирамида) | 2 |  |
| 3.3 | Передвижение между укрытиями (Квадрат) | 2 |  |
| 3.4 | Передвижение между укрытиями (Змея). | 2 |  |
| 3.5 | Набег на укрытие | 2 |  |
| 3.6 | Движение за ландшафтными укрытиями | 2 |  |
| 4 | **Тактическая подготовка** |  |  |
| 4.1 | Пейнтбольные бои | 3 |  |
| 4.2 | Участие в соревнованиях | 1 |  |
|  | **Итого:** | **34** |  |

**.**

ЛИТЕРАТУРА

1. Белорусова В. В. Воспитание в спорте. М: ФиС, 1974 г.
2. Кузнецов В. С., Колодницкий Т. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002 г.
3. Лодяев Н.Ф. Военное троеборье. МО СССР. М.: 1978 г.
4. Иодко В.В. В помощь тренеру по стрелковому делу. ДОСААФ. М.: 1962 г.
5. Комплексная программа физического воспитания. М.: Просвещение. 2008 г.
6. ООО «Российская Федерация Пейнтбола» Правила федерации. М.: 2007 г.
7. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М: ФиС, 2000 г.