

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа  
Тольятти "Школа с углубленным изучением отдельных предметов № 93 имени  
ордена Ленина и ордена Трудового Красного Знамени "Куйбышевгидростроя"  
СП Центр «Школьная академия»

**«Принято»  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 7 от 31.05. 2023**

**«Утверждаю»  
директор МБУ «Школа №93»  
А.Г. Родионов**

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Алтимат – новый вид спорта»**

Возраст обучающихся: **7 -13 лет**

Срок реализации: **1 год**

Разработчики:  
Горяинова Жанна Николаевна,  
методист дополнительного образования  
СП Центра «Гражданин»,  
Соболева Светлана Васильевна,  
педагог дополнительного образования  
СП Центра «Гражданин»,

г.о. Тольятти, 2023

## **Краткая аннотация**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Алтимат – новый вид спорта» (далее – Программа) включает в себя 4 тематических модуля («Алтимат – здоровый образ жизни», «Дух игры. Стратегии», «Волонтеры спорта», «Олимпийский резерв»). Программа носит ознакомительный характер, который направлен на овладение знаниями в области алтимата, развитие навыков игры от начальной ступени до вхождения в состав олимпийского резерва по алтимату. Алтимат – это дисциплина флайнг диска, это командный, олимпийский, игровой, неконтактный вид спорта. Цель игры - поймать летящий диск в зоне противника. Изучая программу, учащиеся смогут узнать историю развития нового вида спорта в России, Жигулевске, Тольятти, осознать свою роль в развитии алтимата на территории Тольятти и Самарской области.

Данная программа разработана с учётом интересов конкретной целевой аудитории, обучающихся среднего и старшего школьного возраста, и представляет собой набор учебных тем, необходимых для включения обучающихся в состав группы олимпийского резерва по алтимату.

## **Пояснительная записка**

**Направленность** программы «Алтимат – новый вид спорта» - физкультурно-спортивная.

### **Актуальность программы**

Алтимат, как разновидность дисциплины флайнг диск обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения, воспитания и оздоровления. Его содержание направлено на развитие физических качеств, двигательных способностей, совершенствование видов физкультурно-спортивной деятельности, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой, формирование культуры здорового образа жизни, навыков «soft skills»; развитие добровольческого движения в спорте. Умения выполнять технические и тактические действия, приемы и физические упражнения игры алтимат важны для дальнейшего использования в двигательной, игровой и соревновательной деятельности на протяжении всей жизни человека. Данная программа разработана в соответствии:

- с Указом Президента РФ от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года», была поставлена задача по увеличению до 55% доли населения, занимающегося физической культурой и спортом, созданию для всех категорий населения условий для занятия спортом;
- со «Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» на основании распоряжения Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- с «Концепцией дополнительного образования детей до 2030 года» на основании распоряжения Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р
- с «Концепцией развития добровольчества (волонтерства) в России до 2025 года» на основании распоряжения Правительства РФ от 27 декабря 2018 года №2950-р

**Новизна** программа состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала с использованием сетевой формы работы, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории.

**Отличительной особенностью** программы является применение конвергентного подхода, позволяющего выстраивать обучение, включающее в себя элементы нескольких направленностей: спортивной, волонтерской

**Педагогическая целесообразность** заключается в применении деятельностного подхода, который позволяет максимально продуктивно усваивать материал путём смены способов организации работы. Тем самым педагог стимулирует познавательные интересы учащихся и развивает их практические навыки. У детей воспитываются ответственность за порученное дело, аккуратность, взаимоподдержка, лидерские качества. В программу включены коллективные практические занятия, развивающие коммуникативные навыки и способность работать в команде. Практические занятия помогают развивать у детей воображение, внимание, творческое мышление, критическое мышление, умение свободно выражать свои чувства и настроения.

В процессе реализации программы «Алтимат – новый вид спорта» используются информационно-коммуникативные технологии. Обучающиеся участвуют в создании образовательных подкастов по программе с элементами викторин, стратегических заданий, что позволяют увеличить поток информации по содержанию предмета и методическим вопросам. В ходе занятий используются также мультимедийные презентации, стратегические игры, викторины, связанные в том числе с историей развития алтимата.

Программа предусматривает «стартовый» (ознакомительный) уровень освоения содержания программы, предполагающий использование общедоступных универсальных форм организации материала, минимальную сложность задач, поставленных перед обучающимися, а также модуль для углубленного изучения материала и получения навыков игры на уровне олимпийского резерва.

**Цель программы** – формирование и развитие навыков игры в алтимат.

Цели и задачи каждого модуля сформулированы отдельно

**Задачи:**

*Обучающие*

Познакомить обучающихся с историей развития алтимата в России и за рубежом

Обучить правилам и стратегиям игры в алтимат

Дать основы волонтерской деятельности

*Развивающие*

Развивать критическое и креативное мышление у обучающихся

Развивать навыки «soft skills» (лидерские качества, работы в команде, ответственности)

Развитие навыков игры в миксовой команде (разной по возрасту и по гендерному составу: мальчики/девочки)

Развивать навыки в организации и проведении спортивных мероприятий по алтимату в качестве волонтера

Развивать навыки игры в алтимат в составе олимпийского резерва

*Воспитательные*

Формирование здорового образа жизни

Формирование толерантного отношения к людям разного возраста, пола

Формирование профессионального самоопределения обучающихся

**Возраст детей, участвующих в реализации программы: 7-13 лет**

В этом возрасте происходит психологическая и физиологическая перестройка организма, требующая особого внимания к своему здоровью, телу, развитию физических качеств (выносливости, упорства, способности достижения цели). Особое значение имеет общение в кругу сверстников, развитие лидерских качеств, умения договариваться, работать в команде. Многие подростки начинают проявлять интерес к разным профессиям, в том числе спортивным. Особое значение имеет организация досуга подростка, поэтому очень важно привлекать его к организации и проведению спортивных мероприятий в качестве волонтера.

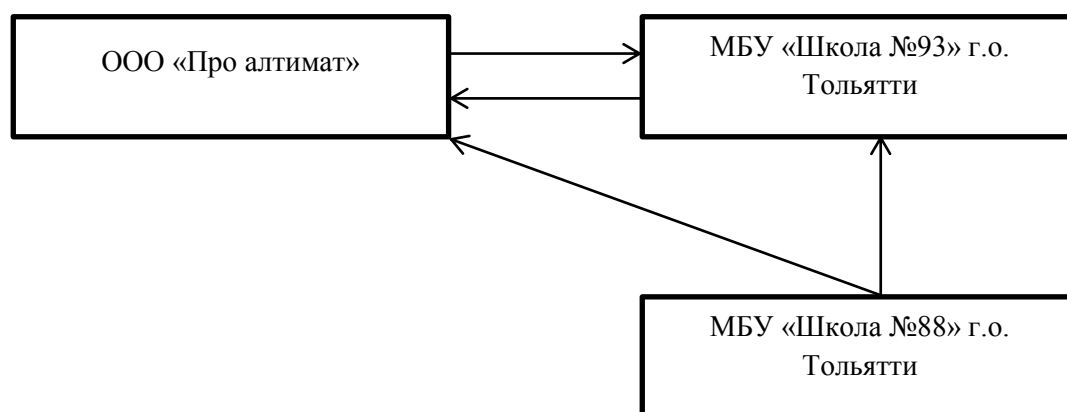
**Сроки реализации программы:** 1 год, объем 144 часа, по 36 часов в каждом модуле.

**Формы обучения:** очные, в том числе с использованием форм дистанционного обучения. С обучающимися проводятся занятия, практикумы, спортивные мероприятия (турниры, первенства, спортивные десанты)

**Форма организации:** групповая с использованием сетевой форма работы.

**Участники сетевого взаимодействия в ходе реализации программы:**

**Модель сетевого взаимодействия в реализации программы**



МБУ «Школа №93» г.о. Тольятти - базовая площадка для реализации программы, проведения турниров, первенств на базе школы, спортивных десантов на площадках города. Педагоги школы реализуют программу для обучающихся школ №№ 93, 88.

ООО «Про алтимат» - ресурсная площадка для обучающихся по модулю «олимпийский резерв». Оказывает помощь в проведении турниров, первенств на базе школы, спортивных десантов на площадках города. Сертифицированный тренер по алтимату, Воробьев И.П., участвует в проведении зачетных практических занятий, организации и проведении турниров, первенств на базе школы, спортивных десантов на площадках города. Участвует в отборе обучающихся в группу олимпийского резерва, проводит с ними занятия, участвует в первенствах по алтимату в г. Жигулевске, на уровне области, региона, страны.

МБУ «Школа №88» г.о. Тольятти – участник реализации программы. Педагоги школы сопровождают обучающихся школы к месту проведения турниров, первенств на базе школы 93, спортивных десантов на площадках города.

Между участниками реализации программы в сетевой форме заключается договор о сетевом взаимодействии. Программа утверждается всеми участниками образовательного процесса.

**Наполняемость групп:** 12-15 человек

**Планируемые результаты:**

*Планируемые личностные результаты:*

- формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами алтимата в области физической культуры и спорта;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения в команде, со сверстниками и педагогами;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях.

*Планируемые метапредметные результаты:*

*Познавательные*

- умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами алтимата, ставить и формулировать для себя новые задачи в обучении,
- умение выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

*Коммуникативные*

- - формирование компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий; соблюдение норм информационной избирательности, этики и этикета,
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе (сотрудничать с одноклассниками);
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

*Регулятивные:*

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе познания;

- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха;
- самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;
- вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей и родителей;
- готовность оценивать свой труд, принимать оценки одноклассников, педагогов, родителей.

*Планируемые предметные результаты:*

- понимание роли и значения занятий алтиматом в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- умение классифицировать: физические упражнения и использовать правила подбора физических упражнений для развития физических качеств; общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, формирующие двигательные умения и навыки технических и тактических действий, определять их эффективность;
- описание и демонстрация правильной техники выполнения общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений в алтимате;
- знание определений тактической и технической подготовки игрока; описание тактических и технических элементов игры в алтимат; характеристика и владение методикой технических и тактических элементов алтимата, их применение их в учебных, игровых заданиях;
- применение групповых тактических действий в игровой и соревновательной деятельности.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

**Учебный план**

| № | Наименование модуля            | Количество часов |           |            |
|---|--------------------------------|------------------|-----------|------------|
|   |                                | Всего            | Теория    | Практика   |
| 1 | Алтимат – здоровый образ жизни | 36               | 11        | 25         |
| 2 | Дух игры. Стратегии            | 36               | 5         | 31         |
| 3 | Волонтеры спорта               | 36               | 6         | 30         |
| 4 | Олимпийский резерв             | 36               | 3         | 33         |
|   | <b>Итого</b>                   | <b>144</b>       | <b>25</b> | <b>119</b> |

**Критерии оценки знаний, навыков при освоении программы**

Чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: наблюдение, анкетирование, практикумы, соревнования, турниры, первенства, участие в организации и проведении спортивных мероприятий.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний проводится посредством викторины, практических заданий (практикумы).

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: стартовый, продвинутый, олимпийский резерв). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 4-х модулей.

Стартовый уровень - уровень освоения программы до 40%. Обучающийся испытывает затруднения в игре; в состоянии выполнять простейшие практические задания и правила игры. Овладел основными приемами игры.

Продвинутый уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%. Овладел основными правилами, приемами игры. Применяет стратегии ведения игры. Проявляется как «дух игры». Сформированы навыки организации и проведения спортивных мероприятий в качестве стаффа - волонтера.

Уровень олимпийского резерва – уровень освоения программы выше 70-100%. Овладел основными правилами, приемами игры. Успешно использует стратегии ведения игры. Проявляется как «дух игры». Сформированы навыки организации и проведения спортивных мероприятий в качестве стаффа-волонтера. Сформирована мотивация на овладение профессиональными навыками и качествами в спорте в направлении алтимата.

#### **Формы контроля качества образовательного процесса:**

- наблюдение,
- практикумы,
- анкетирование,
- соревнования, турниры, первенства,
- участие в организации и проведении спортивных мероприятий в течение года.

### **Модуль «Алтимат – здоровый образ жизни»**

#### **Цель модуля – освоение игры в алтимат**

##### **Задачи модуля**

###### *Обучающие*

Познакомить с историей развития игры алтимат за рубежом и в России

Рассказать о технике безопасности игры в алтимат

Познакомить с основными бросками и приемами игры в алтимат «Бекхенд», «Форхенд».

###### *Развивающие*

Развивают координацию движения

Развивают навыки бросков и приемов в технике «бекхенд» и «форхенд»

Развивают навыки коммуникации в игре

###### *Воспитательные*

Формирование здорового образа жизни

#### **Предметные ожидаемые результаты**

##### *Обучающийся должен знать*

Знают историю развития игры в алтимат за рубежом и в России

Знают основные правила, технику безопасности игры в алтимат

Знают основные техники бросков и приемов в игре алтимат  
*Обучающийся должен уметь*  
 Умеют договариваться в игре  
 Умеют выполнять основные броски и приемы  
*Обучающийся должен иметь навык*  
 Имеют навыки игры в алтимат

#### Учебно-тематический план

| № | Тема занятия                                                              | Количество часов |          |       |                           |
|---|---------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|-------|---------------------------|
|   |                                                                           | теория           | практика | всего | Формы аттестации/контроля |
| 1 | Что такое алтимат. История алтимата в России за рубежом. Анкетирование    | 1                | 2,5      | 3,5   | Викторина                 |
| 2 | Техника безопасности игры в алтимат, основные правила игры                | 1                | 2,5      | 3,5   | Устный опрос              |
| 3 | Правила и техника игры. Техника броска «Бэкхенд». Техника приема тарелки. | 3                | 4        | 7     | Практикум в парах.        |
| 4 | Техника броска «Форхенд». Передачи в парах на месте.                      | 3                | 4        | 7     | Практикум в парах         |
| 5 | Учебная игра «Алтимат» 5х5                                                | 0                | 3        | 3     | Практикум в парах         |
| 6 | Броски «Бекхенд», «Форхенд» используя упражнения в «Коридоре»             | 3                | 4        | 7     | Практикум в парах         |
| 7 | Комбинированные упражнения для развития ловкости                          | 0                | 2        | 2     | Упражнения                |
| 8 | Учебная игра Алтимат с применением и соблюдением основных правил          | 0                | 3        | 3     | Игра                      |
|   | Итого                                                                     | 11               | 25       | 36    |                           |

#### Содержание программы модуля «Алтимат – здоровый образ жизни»

**Тема 1.** Что такое алтимат. История алтимата в России за рубежом.

Анкетирование

*Теория* Рассказ об игре алтимат, развитии алтимата за рубежом и в России

*Практика* Викторина по истории алтимата. Анкетирование

**Тема 2.** Техника безопасности игры в алтимат, основные правила игры

*Теория* Рассказ о правилах безопасности при игре Алтимат



*Практика* Выполнение правила безопасности при игре алтимат

**Тема 3.** Правила и техника игры. Техника броска «Бэкхенд». Техника приема тарелки.

*Теория* Рассказ об игровом поле, времени игры, что такое «чек», «пулл», «фол». показ техники выполнения элементов.

*Практика* Описывают технику выполнения броска «Бекхенд» и приема. Демонстрируют изученные элементы. Отработка броска, работа в парах, тройках на месте и в движении.

**Тема 4.** Техника броска «Форхенд». Передачи в парах на месте.

*Теория.* Рассказ и показ техники выполнения элементов

*Практика.* Описывают технику выполнения броска «Форхенд» и приема. Демонстрируют изученные элементы. Отработка броска, работа в парах, на месте и в движении.

**Тема 5.** Учебная игра «Алтимат» 5х5

*Практика.* Игра в алтимат на игровом поле 5х5

**Тема 6.** Броски «Бекхенд», «Форхенд» используя упражнения в «Коридоре»

*Теория.* Рассказ и показ техники бросков используя упражнения в «Коридоре».

*Практика* Описывают выполнения бросков и приема в технике «Форхенд», «Бекхенд» в «коридоре». Демонстрируют изученные элементы. Отработка бросков, работа в парах, на месте и в движении.

**Тема 7.** Комбинированные упражнения для развития ловкости

*Теория.* Рассказ и показ упражнений для развития ловкости.

*Практика* Выполнение комплекса специальных упражнений.

**Тема 8.** Учебная игра Алтимат с применением и соблюдением основных правил.

*Практика.* Игра в алтимат. Отработка изученных элементов в учебной игре. Моделирование технических действий в игровой деятельности.

## **Модуль «Дух игры. Стратегии в алтимате»**

**Цель модуля – освоение основных стратегий игры в алтимат**

**Задачи модуля**

*Обучающие*

Рассказать о понятии «дух игры», его роли в достижении победы

Познакомить с основами командной работы в игре

Познакомить с основными стратегиями игры алтимат

*Развивающие*

Развивают умение работать в команде

Развитие лидерских качеств

Развивают навыки ведения игры по разным стратегиям

Развивают навыки коммуникации в игре

Развитие критического, креативного мышления в игру

*Воспитательные*

Формирование здорового образа жизни

Формирование навыков «soft skills»

**Предметные ожидаемые результаты**

*Обучающийся должен знать*  
 Знают понятие «дух игры»  
 Знают основные стратегии игры  
 Знают основы работы в команде  
*Обучающийся должен уметь*  
 Умеют достигать цели в игре  
 Умеют применять разные стратегии в игре  
 Умеют проявлять лидерские качества в игре в качества «духа игры»  
*Обучающийся должен иметь навык*  
 Имеют навыки игры в алтимат с использованием стратегий

### Учебно-тематический план

| № | Тема занятия                                                                                                  | Количество часов |          |       |                                             |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|-------|---------------------------------------------|
|   |                                                                                                               | теория           | практика | всего | Формы аттестации/контроля                   |
| 1 | Что такое «дух игры». Лидер в команде, типы лидеров. Тестирование                                             | 1                | 2,5      | 3,5   | Упражнения на развитие лидерских качеств    |
| 2 | Игровой тренинг на сплочение и тактильное взаимодействие (снежный ком, змейка, догонялки, электроцепи и т.д.) | 0                | 7        | 7     | Выполнение практических упражнений тренинга |
| 3 | Стратегии нападения                                                                                           | 2                | 4        | 6     | Упражнения в парах                          |
| 4 | «Полоса препятствий» с ловлей дисков                                                                          | 0                | 3,5      | 3,5   | Упражнения                                  |
| 5 | Стратегии защиты: стойка защитника, стойка хендлера                                                           | 2                | 4        | 6     | Упражнения в парах                          |
| 6 | Учебная игра «Алтимат» 5х5                                                                                    | 0                | 3,5      | 3,5   | Игра                                        |
| 7 | Комбинированные упражнения для развития ловкости, скорости                                                    | 0                | 3        | 3     | Упражнения                                  |
| 8 | Учебная игра «Алтимат» с применением и соблюдением основных стратегий                                         | 0                | 3,5      | 3,5   | Игра                                        |
|   | Итого                                                                                                         | 5                | 31       | 36    |                                             |

### Содержание программы модуля «Дух игры. Стратегии в алтимате»

**Тема 1.** Что такое «дух игры». Лидер в команде, типы лидеров.

Тестирование

*Теория.* Рассказать о понятии «дух игры», о понятии «лидер», типах лидера

*Практика.* Тестирование. Выполнение упражнений на развитие лидерских качеств

**Тема 2.** Игровой тренинг на сплочение и тактильное взаимодействие (снежный ком, змейка, догонялки, электроцепи и т.д.)

*Практика.* Выполнение упражнений

**Тема 3.** Стратегии нападения

*Теория.* Рассказ и показ стойки в защите

*Практика.* Отработка имитационных упражнений защиты в парах

**Тема 4.** «Полоса препятствий» с ловлей дисков

*Практика* Выполнение упражнений полосы препятствий с элементами ловли и бросков дисков

**Тема 5.** Стратегии защиты: стойка защитника, стойка хендлера

*Теория.* Рассказ и показ стойки нападения

*Практика.* Отработка имитационных упражнений нападения в парах

**Тема 6.** Учебная игра «Алтимат» 5х5

*Практика.* Игра в алтимат на игровом поле 5х5 с отработкой стратегий защиты и нападения

**Тема 7.** Комбинированные упражнения для развития ловкости, скорости

*Практика* Выполнение упражнений

**Тема 8.** Учебная игра «Алтимат» с применением и соблюдением основных стратегий

*Практика* Игра в алтимат с отработкой стратегий защиты и нападения, с «духом игры»

## **Модуль «Волонтеры спорта»**

**Цель модуля – освоение основ организации и проведения спортивных мероприятий по алтимату**

**Задачи модуля**

*Обучающие*

Рассказать об основных спортивных мероприятиях по алтимату, особенностях их проведения

Познакомить с понятием и действиями стаффов – волонтеров игры в алтимат

Дать представление об основах событийного волонтерства

*Развивающие*

Развивают навыки организации и проведения спортивных мероприятий

Развитие волонтерских качеств

Развивают навыки коммуникации

*Воспитательные*

Формирование здорового образа жизни

Формирование навыков «soft skills»

Формирование волонтерского движения в спорте

**Предметные ожидаемые результаты**

*Обучающийся должен знать*

Знают особенности организации и проведения спортивных мероприятий по алтимату

Знают основные действия волонтеров - стаффов

Знают основы волонтерства

*Обучающийся должен уметь*

Умеют действовать на мероприятии в роли волонтера

*Обучающийся должен иметь навыки*

Имеют навыки волонтера

### Учебно-тематический план

| № | Тема занятия                              | Количество часов |          |       |                                                                                     |
|---|-------------------------------------------|------------------|----------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                           | теория           | практика | всего | Формы аттестации/контроля                                                           |
| 1 | Волонтер. Событийное волонтерство.        | 1,5              | 2        | 3,5   | Тестирование на платформе Dobro.ru<br>Сертификат по курсу «Событийное волонтерство» |
| 2 | Спортивные мероприятия по алтимату. Стафф | 1,5              | 3        | 4,5   | Опрос                                                                               |
| 3 | Игровой тренинг «Я-волонтер»              | 0                | 7        | 7     | Наблюдение                                                                          |
| 4 | Мини-турниры по алтимату                  | 1                | 6        | 7     | Практикум                                                                           |
| 5 | Первенство по алтимату                    | 1                | 6        | 7     | Наблюдение                                                                          |
| 6 | Спортивные десанты                        | 1                | 6        | 7     | Наблюдение                                                                          |
|   | Итого                                     | 6                | 30       | 36    |                                                                                     |

### Содержание программы модуля

#### «Волонтеры спорта»

**Тема 1.** Волонтер. Событийное волонтерство.

*Теория.* Рассказ о развитии волонтерского движения в России, направлениях волонтерской деятельности, событийном волонтерстве

*Практика.* Прохождение тестирования по курсу «Событийное волонтерство» на платформе Dobro.ru, получение сертификата

**Тема 2** Спортивные мероприятия по алтимату. Стафф

*Теория.* Рассказ о спортивных мероприятиях по алтимату разного уровня, о понятии «стафф», его роль, действия

*Практика.* Выполнение имитационных заданий на отработку действия стаффа

**Тема 3.** Игровой тренинг «Я-волонтер»

*Практика.* Выполнение упражнений на развитие волонтерских качеств, навыков работы в команде

**Тема 4.** Мини-турниры по алтимату

*Теория.* Рассказать об особенностях организации и проведении турниров по алтимату, действиях стаффов

*Практика.* Организация и проведение мини-турниров по алтимату среди учеников, родителей, педагогов школы

**Тема 5.** Первенство по алтимату

*Теория.* Рассказать об особенностях организации и проведении Первенств по алтимату, действиях стаффов

*Практика.* Организация и проведение Первенств по алтимату среди учеников школ города

**Тема 6.** Спортивные десанты

*Теория.* Рассказать об особенностях организации и проведении спортивных десантов, действий стаффов

*Практика.* Организация и проведение спортивных десантов на площадках города для детей и взрослых

**Модуль «Олимпийский резерв»**

**Цель модуля – совершенствование навыков игры в алтимат**

**Задачи модуля**

*Обучающие*

Рассказать об особенностях игры в миксовых группах (разных по возрасту, полу)

Рассказать об алтимате как олимпийском виде спорта

Познакомить с деятельностью спортивных федераций по алтимату

*Развивающие*

Развивают навыки игры в миксовых группах

Развитие навыки игры на песке, на траве, паркете

Развивают навыки «soft skills»

*Воспитательные*

Формирование здорового образа жизни

Формирование профессионального самоопределения в направлении спорта

**Предметные ожидаемые результаты**

*Обучающийся должен знать*

Знают особенности игры в алтимат в миксовых группах

Знают об алтимате как олимпийском виде спорта

Знают особенности и роль федераций спорта по алтимату

*Обучающийся должен уметь*

Умеют играть в алтимат на песке, на траве, на паркете

*Обучающийся должен иметь навык*

Имеют навыки начинающего тренера по алтимату

**Учебно-тематический план**

| № | Тема занятия                     | Количество часов |          |       |                           |
|---|----------------------------------|------------------|----------|-------|---------------------------|
|   |                                  | теория           | практика | всего | Формы аттестации/контроля |
| 1 | Алтимат – олимпийский вид спорта | 1                | 2        | 3     | Опрос                     |
| 2 | Игра алтимат в миксовых группах  | 1                | 5        | 6     | Наблюдения                |
| 3 | Федерации спорта по алтимату     | 1                | 2        | 3     | Опрос                     |
| 4 | Игра алтимат на паркете          | 0                | 8        | 8     | Практикум                 |
| 5 | Игра алтимат на траве            | 0                | 8        | 8     | Наблюдение                |
| 6 | Игра алтимат на песке            | 0                | 8        | 8     | Наблюдение                |
|   | Итого                            | 3                | 33       | 36    |                           |

### Содержание программы модуля «Олимпийский резерв»

**Тема 1.** Алтимат – олимпийский вид спорта.

*Теория.* Рассказ об алтимате как олимпийском виде спорта

*Практика.* Викторина

**Тема 2** Игра алтимат в миксовых группах

*Теория.* Рассказ об особенностях игры в миксовых группах (разных по возрасту, полу)

*Практика.* Игра в миксовых группах

**Тема 3.** Федерация спорта по алтимату

*Теория* Рассказ о деятельности и роли федерации в развитии алтимата в России

*Практика.* Интервью с представителями федерации по алтимату в Самаре.  
Викторина

**Тема 4.** Игра в алтимат на паркете

*Практика.* Отработка навыков игры в алтимат в зале с командой продвинутого уровня

**Тема 5.** Игра в алтимат на траве

*Практика.* Отработка навыков игры в алтимат на траве с командой продвинутого уровня

**Тема 6.** Игра в алтимат на песке

*Практика.* Отработка навыков игры в алтимат на песке с командой продвинутого уровня

### Обеспечение программы

#### *Методическое обеспечение*

*Основные принципы, положенные в основу программы:*

- принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребенка, создание благоприятных условий для их развития;
- принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и обучающегося;

- принцип системности и последовательности – знание в программе даются в определенной системе, накапливая запас знаний, дети могут применять их на практике
- принцип толерантности и равноправия – уважительное отношение к игрокам разного возраста, пола, развитием спортивных навыков и навыков игры
- принцип ответственности – знание правил и отсутствие судейства накладывает личную и командную ответственность за принятие решений в ходе игры

#### *Методы работы:*

- *словесные методы:* рассказ, беседа, сообщения – эти методы способствуют обогащению теоретических знаний детей, являются источником новой информации;
- *наглядные методы:* презентации, демонстрации схем, видеоролики
- *практические методы:* тестирование, анкетирование, викторины, игровые тренинги, имитационные игры, учебные игры в алтимат, турниры, первенства.

#### *Материально-техническое обеспечение со стороны МБУ «Школа №93» г.о. Тольятти*

1. Спортивный зал № 1 – 644, 2 кв.м
2. Спортивный зал № 3 – 249,5 кв.м
3. Стадион – 2172 кв.м
4. Тренерская
5. Раздевалки – 8
6. Компьютер – 3 шт.
7. Принтер – 2 шт.

#### *Инвентарь:*

1. Диски для алтимата – 10 шт.
2. Диски для диск-гольфа – 7 шт.
3. Корзина для диск-гольфа – 1 шт.
4. Конусы тренировочные – 10 шт.
5. Фишки тренировочные – 10 шт.
6. Мяч волейбольный – 10 шт.
7. Мяч футбольный – 5 шт.

#### *Кадровое обеспечение*

6 учителей физической культуры, прошедших:

- курсы повышения квалификации «Групповая, индивидуальная работа по Алтимату, Диск – гольфу» в объёме 46 часов;
- курсы «Спортивный менеджмент» в объёме 600 часов;
- курсы «Развитие 4 К компетенции. Менторство в современной школе» в объёме 16 часов.

#### *Материально-техническое обеспечение*

*со стороны ООО «Про алтимат»*

1. Диски для алтимата – 30 шт.
2. Диски для диск-гольфа – 30 шт.
3. Корзина для диск-гольфа – 3 шт.
4. Конусы тренировочные – 10 шт.
5. Палатка для волонтеров – 2 шт.

*Кадровое обеспечение*

Сертифицированный тренер по алтимату Воробьев И.П.

### **Список литературы**

1. Бакширов В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. – М.: ФиС, 1998.
2. Детская спортивная медицина: руководство для врачей/ Под ред. Тихвинского С.Б., Хрущёва С.В., – М.: Медицина, 1991. – 560 с.
3. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: ФиС, 1991.
4. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. – М.: Терра-спорт, 2000.
5. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. – М.: ИКА, 1998. – 320 с.
6. Правила по алтимату.
7. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. – М.: Спортакадемпред, 2000.
8. Алпацкая Е.В. К вопросу о тестировании двигательных способностей детей / Е.В.Алпацкая // Здоровье. Физическая культура. Спорт: Сб. науч. тр. Смоленск: СГИФК, 2002. - С. 12-15.
9. Арзуманов С. Г. Физическое воспитание в школе учащихся 10-11 классов: учебно-методическое пособие для учителя / С. Г. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. - 413 с.
10. Бурцева Л.И. Игры-эстафеты в школе / Л.И.Бурцева // Спорт в школе. -2003. -№15. С. 18-19.
11. Матвеев А.П. Методика физического воспитания с основами теории / А.П.Матвеев, С.Б.Мельников. М.: Феникс, 2006.
12. Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей школьного возраста / Под ред. М. В. Антроповой, М. М. Кольцовой. М.: Педагогика, 2003. - С. 81-98.

### **Краткий словарь терминов**

**Алтимат**— командный вид спорта, в котором в качестве снаряда используется летающий диск.

**«Чек»** - стандартная процедура возобновления игры после урегулирования различных ситуаций на поле.

**«Пулл»** - Каждое очко начинается с ввода диска («пулла») одной из команд, после чего команда, принимающая пулл, становится атакующей, а другая (та, которая делала пулл) – защищающейся.

**«Фол»** – это любой физический контакт, который влияет на исход игрового эпизода и/или является потенциально опасным и может повлечь за собой травму.



**«Стрип»** – происходит, когда действия защитника (контакт с игроком или с диском, зафиксированным в руках этого игрока) приводят к тому, что игрок роняет диск на землю.

**«Несоблюдения»** – это запрещенные действия, не связанные с непосредственным физическим контактом, влияющим на исход игрового эпизода.

**«Занести очко»** - в алтимате означает поймать диск в зачетной зоне, в которую команда атакует.

**Дух игры** – в алтиматероль судей исполняют сами игроки. Все игроки отвечают за соблюдение правил. В основе алтимата лежит Дух игры, который накладывает ответственность за честную игру на каждого игрока. В рамках Духа Игры предполагается, что ни один игрок не будет умышленно нарушать правила, поэтому за нарушения не предусмотрены строгие наказания.