

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ШКОЛА №6 г. ВЯЗЬМЫ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

Протокол №1 от 30.08.2023

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по ВР

М.Н. Тереховская

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

от 01.09.2023 №160/01-10

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «СИЛА И ГРАЦИЯ»

Возраст обучающихся: 13-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:

Бурмистрова Т.А.,

учитель физической культуры

г. Вязьма

2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных организаций объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных организаций Российской Федерации, организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных организаций Российской Федерации в числе основных *направлений внеурочной деятельности* выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Общая физическая подготовка (ОФП) является одной из ведущих составляющих в гармоничном развитии подростков. Она направлена на всестороннее развитие юного человека, на улучшение здоровья. К окончанию школы ученики должны воспитать в себе силу воли, мужество, настойчивость в достижении поставленной цели. Достичь норм физического развития, проявляя интерес к систематическим занятиям физкультурой.

На протяжении всего учебного года проводится контроль за физической активностью учеников, за их физическим развитием с учетом возрастных, медицинских и индивидуальных особенностей.

Планирование занятий в объединении дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности построено на основе базовых программных рекомендаций, учитывает возможности школы: наличие оборудования тренажерного зала.

Программа занятий разработана с учетом количества тренировок 2 раза в неделю.

Срок реализации программы: 1 год, 2023-2024г.

Расписание занятий составлено с учетом графика работы школы. Программа рассчитана на мальчиков и девочек в возрасте от 13 до 17 лет. Занятия проводятся два раза в неделю по 1 часу. Всего в год 68 часов.

Данное планирование составлено на основе и с учетом рекомендаций:

- - Вайнбаум В.С. дозирование физических нагрузок школьников. М.: «просвещение» , 2005г.
- Лаптев. А.П. Минх А.А. гигиена физической культуры и спорта. М.6 «физкультура и спорт», 2011г.

Цели и задачи рабочей программы

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Сила и грация» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков.

Цели конкретизированы следующими задачами:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям в тренажёрном зале.
3. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
4. Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.
5. Воспитание моральных и волевых качеств.

Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния
- здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;

- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, работе на силовых тренажерах, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов,
- творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств,
- определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься
- физическими упражнениями.

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Сила и грация» предназначена для обучающихся 8 - 11 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН,

т.е. 40 минут. Занятия проводятся в тренажерном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Актуальность программы:

Занятия физической культурой и спортом имеют важное значение для жизни и непосредственно для здоровья человека. Сегодня все чаще звучит тема здорового образа жизни как неотъемлемой составляющей социального развития народа. Поговорка «В здоровом теле - здоровый дух» получает новое звучание как постулат прогрессивной нации. Занятия в тренажерном зале станут очередным шагом к развитию массового спорта, популяризации здорового образа жизни и укреплению материально-технической базы школы.

Планируемые результаты

освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Сила и грация» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Сила и грация» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всей команды; Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать и понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Содержание программы

Образовательный материал для занимающихся.

Теория: Тема1 «Техника безопасности на занятиях по ОФП, спортивными занятиям и ТБ занятий в тренажерном зале». Информация о поведении в зале, технике безопасности при выполнении сложно координационных упражнений и упражнений в движении, работы на тренажерах. Правила поведения при пожаре, при травмах.

Тема2 «История бодибилдинга, силового троеборья». Краткий исторический обзор о зарождении этих направлений и их развитие в России.

Тема3 «Личная и общественная гигиена занимающихся физической культурой и спортом». Информация о гигиене тела, уход за волосами, ногтями. Гигиена одежды, спортивной формы и мест занятий.

Тема4 «Распорядок дня при занятиях физической культурой и спортом», Информация о режиме сна, питания, учебного труда, отдыха. «Пассивный» и «активный» отдых.

Практика. Общефизическая подготовка.

Порядковые упражнениями. Ходьба, ускоренная ходьба. Легкий бег, бег с ускорением. Общеразвивающие упражнения: на месте, в движении, в парах, в кругу, лежа, на гимнастической стенке; прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, упражнения на мышцы плечевого пояса и рук, туловища, ног, упражнения на расслабление. Упражнения на развитие и совершенствование физических качеств: силы, быстроты, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Специальная подготовка.

Упражнения на мышцы спины и живота, грудные мышцы. Ягодичные мышцы, упражнения на мышцы ног. Основные стойки. Упражнения на развитие и совершенствование физических качеств: силы, быстроты, координационных способностей, выносливости и гибкости.

Акробатические упражнения: кувырки, стойки и страховки. Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание и опускание туловища. Упражнения на быстроту реакции.

Техническая подготовка.

Исходное положение, схема движения, количество повторов и вес отягощений. Отслеживание результатов педагогического процесса.

1 месяц.

Теоретический раздел.

После прослушивания теоретического курса, занимающиеся узнают:

а) правила поведения и технику безопасности на занятиях по ОФП.

Сможет научиться:

б) по команде педагога спокойно входить в зал в спортивной форме, быстро построиться, ожидая других команд

в) быстро покинуть помещение в случае пожара, наводнении, землетрясении, разрушениях.

Практический раздел.

Сможет узнать:

а) общеразвивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища, живота, ног.

б) специальные упражнения для наращивания мышц, массы.

в) контролировать самочувствие, знать когда и как увеличивать нагрузки.

Сможет научиться:

а) выполнять вышеперечисленные технические приемы без сопротивления. Прибавлять число повторов, вести дневник тренировок, контролировать дыхание.

3 триместр.

Теоретический раздел.

Сможет узнать:

а) свой распорядок дня.

б) как соблюдать личную и общественную гигиену.

Материальное обеспечение:

- тренажеры,

- штанга,
- блины,
- гантели,
- турник,
- спортивный зал,
- напольное покрытие(маты).

ОСНОВЫ ЗНАНИЯ

1 год обучения

Тема 1:

- Теория. Введение в предмет;
- что такое атлетическая гимнастика и ее разновидности;
- краткая историческая справка развития атлетической гимнастики;
- основные цели, задачи и методы, аргументы «за» и «против»;
- атлетическая гимнастика для школьника и взрослого человека.

Тема 2:

- анатомические основы атлетической гимнастики
- основные мышечные группы, развиваемые средствами атлетической гимнастики;
- характер движений используемых в тренировочных упражнениях

Тема 3:

- основы тренировки по программе атлетической гимнастики
- как выполнять упражнения, когда и как тренироваться
- формы выполнения упражнений, необходимое количество повторений

Упражнения

- повышение нагрузки, психологические факторы -меры профилактики травматизма и перенапряжений

Тема 4:

- построение занятий атлетической гимнастикой
- разминка и успокаивающие упражнения
- основная часть занятия, чередование упражнений на силу
- чередование упражнений на силу и расслабление, применение стретчинга
- заключительная часть занятия

Тема 5:

- тренировка по раздельной системе
- упражнения для верхней части тела
- упражнения для нижней части тела

Тема 6:

- планирование занятий и тренировочные принципы
- первые занятия 1.2.3-й месяцы занятий
- тренировочные принципы для начинающих, для лиц со средним опытом, для самых опытных

Тема 7:

- мотивация к занятиям атлетической гимнастикой
- как сохранять мотивацию
- цели и планы тренировок
- как ставить цели и составлять планы тренировок

- формирование позитивного отношения к занятиям, как познать себя
- индивидуализация занятий атлетической гимнастикой

Тема 8:

- режим питания при интенсивных занятиях атлетической гимнастикой
- группы пищевых продуктов, витамины и минеральные вещества
- примерный рацион при наращивании или сгонке веса, поддержание веса
- питание и энергетика, водно
- солевой режим

Тема 9:

- самоконтроль при занятиях атлетической гимнастикой
- тесты на силу и координацию
- методика проведения замеров

Тема 10:

- соревнования на материале атлетической гимнастики
- смысл соревнований и их принципы
- подготовка к соревнованиям, их организация и проведение в условиях школы
- отжимание, удержание собственного веса тела (статическая сила) не менее 2сек, наклон, вперед сидя (гибкость), пресс на 30сек (кол-во) -тестирование
- участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

Тематическое планирование курса атлетической гимнастики. Двигательные действия и умения

Тема 1:

- упражнения «первого курса» по Джо Вейдеру- жим лежа,

- разведение рук с отягощением лежа,
- подъем рук в стороны, стоя (для отводящих мышц),
- жим из-за головы сидя,
- приседания со штангой (штанга за головой),
- выпрямление ног (сидя в тренажере),
- сгибание ног (сидя в тренажере)

Тема 2:

- продолжение упражнений «первого курса» по Джо Вейдеру напряженные движения головой вперед и назад (руки за голову, движение головой для мышц шеи с сопротивлением руками),
- тяга в наклоне (из положения наклона вперед подтягивание штанги вверх до груди),
- сгибание рук стоя (поднимание штанги до отказа хватом снизу за гриф),
- французский жим,
- лежа (поднимание штанги над грудью движением рук из-за головы),
- сгибание рук на наклонной опоре (из положения, лежа наклонно поднимание тяжелых гантелей снизу вверх до предела за счет сгибания рук в локтях)
- подъем туловища из положения, лежа на спине руки за головой, согнутые ноги пятками на приподнятой опоре, поднимание и опускание туловища вверх-вниз, работа над мышцами брюшного перса в тренажере
- подъем ног на наклонной скамейке
- икроножные мышцы в тренажере (подъем на носки сидя)

Тема 3:

- упражнения второго курса по Джо Вейдеру
- подъем штанги на грудь

- тяга гантелей в наклоне (для каждой руки поочередно)
- «пуловер» (из положения лежа на скамейке поднимание штанги из за головы и ее опускание до живота)
- жим штанги стоя
- тяга штанги к подбородку (из положения стоя узким хватом)
- разведение рук с гантелями из наклона вперед
- концентрированное сгибание рук (из положения полу наклона вперед, опираясь одной рукой о колено, движения другой руки с гантелью в лицевой плоскости со сгибанием в локте)
- выпрямление руки назад в наклоне (одна рука на скамейке, другая поднимает и опускает гантель движением назад повыше за спину и обратно)
- сгибание рук в запястьях (сидя на скамейке, движение кистями вверх-вниз со штангой в руках)
- подъем туловища (из положения лежа на спине руки за головой, согнутые ноги пятками на приподнятой опоре, поднимание и опускание туловища вверх-вниз)
- подъем на носки, стоя в тренажере
- выпады со штангой на спине поочередно каждой ногой
- приседание в тренажере
- жим платформы ногами (в тренажере)

Тема 4:

- упражнения третьего курса по Джо Вейдеру
- приседания со штангой

А)укрепление общего физического состояния организма Б) освоение необходимых двигательных навыков

В)вера в свои силы- на занятиях в тренажерном зале каждый учащийся имеет возможность удовлетворить свои познавательные потребности, а также получить физическую подготовку

- занятия в тренажерном зале позволит значительной части учащихся, особенно тем, поведение которых не соответствует школьным требованиям, неуспевающих в учебе получить социально значимый опыт деятельности и взаимодействия, испытать
 - ситуацию успеха, научиться само утверждаться социально одобряемым способом.
 - занятия в тренажерном зале стало неотъемлемой часть жизни, средством укрепления здоровья и развития силы
 - занятия в тренажерном зале помогает детям совершенствовать свои силовые качества и делает человека физически гармоничным, воспитывается воля, настойчивость и целеустремленность, заставят школьника творчески мыслить, раскрыть свою индивидуальность
 - тренировка с отягощениями увеличивает мышечную силу, повышает выносливость, увеличивает прочность костей и связок, улучшит здоровье, помогает ослаблять стресс и напряжение повседневной жизни, прививает дисциплинированность, укрепляет сердце, помогает предотвратить многие проблемы типа остеопороза, плоскостопия, искривление позвоночника неправильная осанка это поза усталости и слабых мышц
 - Обучение проходит после занятий в школе
 - Продолжительность занятия 40 мин. 2 раза в неделю

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Факторы, обуславливающие необходимость силовой тренировки:

1. Предотвращение сокращения объема мышечной ткани - силовые упражнения позитивно влияют на уровень подготовленности сердечно-сосудистой системы.
2. Увеличение мышечной массы.

3. Повышения уровня метаболизма.
 4. Предотвращение снижения уровня обменных процессов.
 5. Сокращение жировых запасов - многие дети страдают избыточной массой тела.
 6. Увеличение плотности костной ткани.
 7. Нормализация глюкозного обмена.
 8. Улучшение моторной функции желудочно-кишечного тракта.
 9. Снижение кровяного давления, нормализация уровня липидов, снижение вероятности травм.
 10. Снижение вероятности боли в суставах, улучшение психического состояния, помогает ослабить стресс и напряжение в повседневной жизни.
 11. Укрепляет сердце, мышцы спины, помогает предотвратить многие проблемы типа остеопороз, лордоз, кифоз, сколиоз, плоскостопие.
- В конце года подведение итогов. Подготовка к соревнованиям внутри школы.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ урока	Кол-во часов	Тема
	1	Правилами поведения и ТБ в спортивном и тренажёрном зале. Техника безопасности в тренажерном зале. Первая медицинская помощь
	1	Вводное занятие общие принципы понимания организма человека и управление воздействием на него при помощи физ. нагрузок
	1	Общие принципы понимания организма человека и управление воздействием на него при помощи физ.нагрузок
	2	Демонстрация работы на тренажерах
	2	Основы личной гигиены. Беседы по питанию. Дыхательная гимнастика
	16	Практические занятия в тренажерном зале ОФП

	15	Сочетание аэробной и силовой тренировки в тренажерном зале
	14	Разминка и успокаивающие упражнения. Стретчинг
	16	Силовая тренировка, варианты упражнения
Итого: 68 часов		

Программа "Сила и грация" на основе ОФП-тренажерный зал обучающихся 8-11 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения, которая соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования (Пр. №1089 Минобразования РФ от 5 марта 2004), отвечает положениям Закона "Об образовании" в части духовно-нравственного развития учащихся, основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры (2001), Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ, в котором отмечается, что организация физического воспитания в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ (гл.3 ст. 28. п.2.). Содержание программы основано на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации: требования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре» основного общего образования (ГОС и ФГОС); Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина; Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.; Поручение Президента Российской Федерации от 02.10.2007г. №ПР-1766 «О развитии физической культуры и спорта в образовательных учреждениях России»; Положение «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года» в отношении модернизации системы физического воспитания детей, подростков, молодежи, утвержденной распоряжением. Правительства Российской Федерации от 07.08.2009года №1101 -ф. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010г. №889. Методические рекомендации при подготовке учебных программ по предмету «Физическая культура» приказ Министерства образования и науки России от 29 июля 2011г №1560;

Учебно-методический комплекс

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2005.
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.
3. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.
5. Фитнес тренинг - учебник по фитнесу Роберт Кеннеди и Гринвуд-Робинсон
6. Видео материалы
7. Специализированная силовая тренировка - учебник Вейн Весткотт и Сюзи Рэмсен
8. Учебник простые программы для тренировок с отягощением Стефени Керони
9. Методические пособия и методические разработки по пройденным темам
Рекомендации ведущих атлетов страны
10. Физическая культура 10 - 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6 -е издание, Москва «Просвещение» 2011.
11. «Об утверждении нормативов ГТО», приказ №471 от 11.06.2014г.