

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МОХЧЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ
СОВЕТСКОГО СОЮЗА А.Г.ХАТАНЗЕЙСКОГО»

«СӨВЕТСКӨЙ СОЮЗСА ГЕРОЙ А.Г.ХАТАНЗЕЙСКИЙ НИМА МОКЧОЙ ШӨР ШКОЛА»
МУНИЦИПАЛЬНОЙ СБӨМКУД ВЕЛӨДАН УЧРЕЖДЕНИЕ»

Принято решением

Утверждаю

педагогического совета

Директор Л. К. Канева

протокол № 1 от 30.08.2023 г.

приказ № 94/14 от 01.09.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ –
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Силовая подготовка»

Направление: спортивно – оздоровительное

Направленность деятельности – физкультурно-спортивная

Возраст детей 11 – 12,-14– 15 лет
(5,8 кадетские классы)

Срок реализации - 1 год

Составитель:

Вокуева Татьяна Викторовна,
педагог дополнительного образования

с.Мохча,

2023 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа имеет **спортивную** направленность.

Программа «Силовая подготовка» это система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Занятия по этой программе избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.). Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо. Система упражнений тренирует сердечно-сосудистую и другие жизненно важные системы организма. Развитие мускулатуры активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело красивым, позволяет направленно управлять своим телосложением. Упражнения собственным весом (отжимания, подтягивание на турнике), на специальных тренажёрах способствуют достижению высокого уровня силы, развитию выносливости, укреплению нервной системы, исключению или резкому снижению вредного воздействия на организм, так называемых факторов риска.

Методы и формы работы с детьми направлены на поддержание устойчивого интереса к занятиям, обеспечении необходимых условий для проведения занятий – создании как материально-технической базы, так и комфортного психологического климата в коллективе.

В процессе реализации требуется постепенный переход от простого к сложному, это позволяет планомерно работать с обучающимися разного возраста, объединяя их по физическим данным и уровню подготовленности, при этом формируется физическая культура личности.

Новизна данной программы заключается в том, что она основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники выполнения различных силовых упражнений.

Актуальность программы заключена во всё возрастающей роли физической культуры как средства воспитания в спортсменах гармонично развитой личности. Воспитание высоконравственных качеств в человеке, чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Формирование коммуникативных качеств, нравственности; сохранение здоровья, умение заботиться о своём здоровье.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Отличительные особенности данной программы от уже существующих.

Главной особенностью данной программы является привитие обучающимся понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки и показывается на примерах достижения активного долголетия известными спортсменами. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки и благоприятного эмоционального фона.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы, составляет от 11 до 15 лет.

Срок реализации программы составляет 1 год.

Формы и режим занятия.

Формы проведения занятий делятся на:

- групповые – для всей группы, посвященные обсуждению общих практических и теоретических вопросов;
- подгрупповые – занятия по подгруппам (3-4 чел.);
- индивидуальные практические занятия.

Режим занятия во время практических занятий включает в себя следующие моменты:

- организационный (сбор всех обучающихся, переодевание в спортивную форму),
- разминка (разогрев всех групп мышц тела)
- практическое занятие,
- окончание занятия (уборка инвентаря, гигиенические процедуры, переодевание).

Программа может корректироваться с учетом имеющейся материально-технической базы и контингента обучающихся. Количество детей в группе - 15 человек.

Обучающиеся занимаются 1 раз в неделю по 1 часу. Общее количество часов в год составляет 35 часов.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

По окончании первого года обучения воспитанники будут **знать**:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закалывающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях

Будут уметь:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой;
- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять двигательные умения и навыки

Формы подведения итогов реализации программы.

Подведение итогов по результатам освоения программы может проводиться в виде сдачи контрольных тестов.

2. Цель и задачи

Целью рабочей программы является создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

Задачи:

Обучающие:

- создать условия, способствующие выявлению и развитию интереса обучающегося к спорту;
- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности;
- формировать знания об основах физкультурной деятельности;
- закреплять и совершенствовать умения и навыки, полученные на уроках физической культуры;
- формирование жизненно важных навыков и умений, посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Развивающие:

- развивать творческую инициативу, самостоятельность и организаторские способности;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость);
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формами активного отдыха и досуга;

Воспитательные:

- воспитать разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных спортсменов;
- выработать стремление к достижению высоких спортивных результатов.

3. Содержание курса

№	Название разделов	Содержание раздела	Основные формы организации и занятий	Основные виды деятельности
1	Теоретические знания. Знания о физической культуре.	<p><i>История физической культуры.</i> Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.</p> <p><i>Физическая культура и спорт (основные понятия).</i> Физическая подготовка и её базовые основы, формирование двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств и развитие физических способностей. Характеристика физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, общие основы их воспитания (регулярность и систематичность, доступность и индивидуальность, постепенность и непрерывность). Организационные основы самостоятельных форм занятий физической</p>	Беседы в процессе занятий	формирование знаний о мире движений, их роли в сохранении здоровья

культурой, их эффективность, особенности планирования, регулирования и контроля. Профилактика негативных эмоций и нервных срывов во время занятий.

Физическая культура человека. Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний укреплении здоровья, поддержания репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима в течении дня, недели, месяца. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от индивидуальных особенностей организма половой принадлежности, состояния самочувствия. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятия, а также индивидуальных, самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом. Восстановительные мероприятия. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания) причины их возникновения, пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей, основы профилактики средствами физической культуры.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление комплексов с учетом индивидуальных особенностей организма, с учетом цели и задач. Составление плана самостоятельного занятия физическими упражнениями. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация активного отдыха средствами физической культуры.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и комплексов. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий (игры, конкурсы, эстафеты) с привлечением сверстников на спортивных площадках и в спортивных залах.

<p>2.Физическое совершенствование</p>	<p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i> Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки, комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры, восстановительные мероприятия (массаж, банные процедуры). Оздоровительные формы занятий в режиме дня и учебной недели.</p> <p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность на основе силовой подготовки:</i></p> <p>Составление самостоятельных комплексов. Функциональная тренировка (тренинг): выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднятие и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища - повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей - сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнения из лёгкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации - ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег. Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнять упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (одно суставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, штанги, тренажеров, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа. Выполнять комплексы и комбинации упражнений - приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор присев, упор лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.</p>	<p>Практическая работа.</p> <p>Игровые моменты.</p> <p>Работа в парах.</p> <p>Индивидуальная работа.</p> <p>Групповая работа.</p> <p>Круговая тренировка.</p> <p>Выполнение нормативов.</p>	<p>Формирование правильной осанки;</p> <p>развитие гибкости;</p> <p>развитие мышечной массы;</p> <p>развитие общей выносливости;</p> <p>развитие силы мышц;</p> <p>развитие силы, ловкости и выносливости.</p>
--	---	---	--

4. Тематическое планирование

	Название раздела	Тема занятий	Кол-во час.
	Теоретические сведения.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Введение в курс «Силовая подготовка: виды силовой подготовки».	1

	Знания о физической культуре	Спортивные игры.	
		Калистеника как один из видов силовой подготовки (воркаута). Специальная физическая подготовка на рукоходах, уличных турниках.	1
	Физическое совершенствование	Специальная физическая подготовка, способствующая развитию мышечной массы. Различные виды отжиманий по несколько подходов.	1
		Подъем согнутых ног. Различные виды подтягиваний по несколько подходов.	1
		Специальная физическая подготовка, способствующая развитию мышечной массы. Различные виды приседаний.	1
		Специальные упражнения для развития гибкости.	1
		Круговая тренировка для развития общей выносливости.	1
		Контрольные нормативы	1
		Спортивные игры	1
		Специальная физическая подготовка, способствующая развитию мышечной массы. Различные виды отжиманий по несколько подходов.	1
		Поднос прямых ног к перекладине. Различные виды подтягиваний по несколько подходов.	1
		Специальная физическая подготовка, способствующая развитию мышечной массы. Различные виды приседаний.	1
		Специальные упражнения для развития гибкости.	1
		Круговая тренировка для развития общей выносливости.	1
		Контрольные нормативы, соревнования.	1
		Спортивные игры.	1
		Специальная физическая подготовка, способствующая развитию мышечной массы. Различные виды отжиманий по несколько подходов.	1
		Различные виды подтягиваний по несколько подходов.	1
		Специальная физическая подготовка, способствующая развитию мышц ног. Различные виды	1

		приседаний.	
		Специальные упражнения для развития гибкости.	1
		Круговая тренировка для развития общей выносливости.	1
		Контрольные нормативы, соревнования.	1
		Спортивные игры.	1
		Подъем переворотом.	1
		Выход силой на одну.	1
		Тренировка на брусьях.	1
		Специальная физическая подготовка на рукоходах, уличных турниках.	1
		Спортивные игры.	2
		Тренировка на брусьях.	1
	Итого		30

5. Список литературы для учителя

1. Атлетическая гимнастика. Методическое пособие. В.Н.Андреев, Л.В.Андреева. М.; Изд-во «Физкультура и спорт»2009 г.
2. Атлас анатомии для силовых упражнений и фитнеса. Марк Велла, перевод с английского – М.: АСТ: Астрель, 2008 год
3. Упражнения с отягощениями. Руководство для слушателей курсов повышения квалификации по специальностям: персональный тренер по фитнесу, инструктор тренажерного зала. Под редакцией Калашникова Д.Г. – М.: ООО «Фронтэра», 2009 г.
4. Атлетизм: теория и методика тренировки. Учебник. Г.П. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009.
5. Теория и методика фитнес-тренировки. Учебник персонального тренера. Под редакцией Калашникова Д.Г. – М.: ООО «Фронтэра», 2008 г
6. Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. – Сп-б.,2010

Список литературы, рекомендуемый детям

1. А.Н. Макаров, П.З. Сирис, В.П. Теннов. Учебник для педагогических училищ «Легкая атлетика» Издательство М: «Просвещение» 1990г.
2. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Учебник «Физическая культура 10-11кл» Издательство М: «Просвещение» 2006г.
3. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, «Физическое воспитание учащихся 10-11 классов» Издательство М: «Просвещение» 2002г.
4. Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И.Лях. «Физическая культура» 8-9 класс. Издательство М: Просвещение 2002г.
5. Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И. Лях. «Физическая культура» 10-11 класс. Издательство М: Просвещение 2002г.