

Департамент Смоленской области по образованию и науке
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Стабенская средняя школа
Смоленского района Смоленской области

«Принята»

педагогическим советом
протокол №1
от «31» августа 2023 г.

«Согласована»

заместитель директора
_____/ **Ю.Н. Никитина**
«30» августа 2023 г.

«Утверждена»

приказом № 81-ОД
от «31» августа 2023г.
Директор школы
_____/ **Д.А. Левшин**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «ТРИУМФ»

Возраст обучающихся: от 11 до 17 лет.

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов в год: 72 часа

Автор-составитель: Столяров Игорь Вячеславович, учитель физической культуры

д. Покорное
2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Огромное число детей так и не имеют необходимых условий и возможностей для систематических занятий спортом.

Очевидно, что эту ситуацию можно и нужно менять. И начинать нужно со школ, активно образуя вокруг них центры здорового, спортивного образа жизни»

В.В.Путин

(Из выступления на заседании Совета при Президенте Российской Федерации по физической культуре и спорту (01.10. 2003)

Программа разработана в соответствии с нормативными документами, регламентирующими деятельность дополнительного образования в МБОУ Стабенской СШ:

– часть 9 статьи 54 Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Приказ Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;

– СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Устав образовательной организации;

- Положение о разработке и реализации дополнительной общеобразовательной Программы МБОУ Стабенской СШ.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы: охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения является в настоящее время одним из актуальных социальных вопросов и главных стратегических задач развития страны.

Национальной образовательной инициативой «Наша новая школа» и др. Существенным фактором, ухудшающим здоровье, является низкая двигательная активность.

С поступлением ребенка в школу его общая двигательная активность падает во много раз, и дефицит двигательной активности уже в младших классах составляет 35-40%, а среди старшеклассников – 75-85%.

Обязательные уроки физического воспитания лишь в малой степени (на 10-18%) компенсируют дефицит движений, что явно недостаточно для укрепления и сохранения здоровья. Из этого следует, что для повышения двигательного режима учащихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре во внеурочное время. Именно это и обусловило создание образовательной

программы дополнительного образования детей «Спортивный клуб «Тайфун»». Программа для занятий в тренажёрном зале в рамках дополнительного образования рассчитана для учащихся основной группы здоровья. Обучаться могут девушки и юноши 9– 11 классов. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов. Все занимающиеся в секции распределяются в группы по возрастным категориям и физической подготовленности.

Цель образовательной программы: содействие сохранению и укреплению физического здоровья посредством создания условий для удовлетворения их естественной потребности в движении.

Для реализации поставленной цели запланированы следующие **задачи:**

Воспитательная:

- сформировать потребность к систематическим занятиям физической культурой;
- воспитание ответственности за свое здоровье, потребности и умения заботиться о собственном здоровье и телесном благополучии;
- привить стойкого интерес к занятиям спортом в тренажёрном зале;

Образовательная:

- формирование знаний о способах укрепления здоровья и навыках здорового образа жизни;
- сформировать знания по организации тренировок всех систем и функций организма (сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов) через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки;
- сформировать знания, умения и навык по определённым двигательным действиям, а также приемам страховки при работе с тренажерами;

Развивающая:

- развить функциональные возможности организма;
- повысить уровень физической подготовленности обучающихся, улучшение показателей их физического развития, укрепление мышечного тонуса путём постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру;
- развитие общей выносливости организма ребёнка и его физических качеств.

Новизна и отличительные особенности программы

1. Образовательная программа дополнительного образования детей «Тренажёрный зал», как и большинство программ физкультурно-спортивной направленности, имеет сходные цель и задачи, что и урок физической культуры, но, тем не менее, содержание программы не дублирует школьные занятия, а является их логическим продолжением. В программе предусматривается не только освоение детьми определенного объёма знаний, двигательных умений и навыков, но и уделяется большое внимание обучению занимающихся приемам саморегуляции,

самоорганизации, саморазвития, самореализации в вопросах сохранения и укрепления здоровья.

2. Основная форма обучения по программе «Спортивный клуб «Тайфун»» - учебно- тренировочные занятия, в процессе которых реализуется тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля).

3. В основе программы лежат принципы дифференциации и вариативности, что позволяет проводить занятия не только в группах детей одинакового возраста, но и при необходимости работать со смешанными и разновозрастными группами детей.

4. В программе заложен принцип перехода от одинаковых для всех требований к уровню физической подготовленности и, соответственно, одинаковых для всех занятий (и заданий) к индивидуальному мониторингу и программам формирования здоровья школьников.

5. Содержание учебного материала программы построено по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же физическая операция отрабатывается на занятиях многократно, причём содержание постепенно усложняется и расширяется за счёт обогащения новыми компонентами, углублённой проработки каждого двигательного действия.

Сроки реализации, режим образовательной программы: образовательная программа дополнительного образования детей «Спортивный клуб «Тайфун»» предназначена для работы с возрастными категориями от 14 лет и старше.

Срок реализации программы – 1 год. Количество детей в группе – не более 15 человек.

Периодичность проведения занятий – 1 раз в неделю по 2 часа.

Условием приема для обучения по программе является наличие допуска справки от врача о состоянии здоровья, так как местом реализации образовательной программы является тренажерный зал, оборудованный специальным оборудованием.

Планируемые результаты и формы подведения итогов работы по программе

По окончании реализации программы каждый обучающийся должен: **знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и применение в обыденной жизни;
- требования техники безопасности к занятиям;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

уметь:

- планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия в тренажерном зале;
- выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовке и для развития разных групп мышц;
- использовать полученные в процессе обучения по программе знания и навыки в повседневной жизни.

Помимо этого у обучающихся **должно быть сформированы:**

- осознанное отношение к собственному здоровью;
- потребность в ежедневной двигательной активности.

Способы проверки ожидаемого образовательного результата:

- тестирование (выполнение контрольных упражнений на владение техникой движений);
- участие в соревнованиях

Формы организации образовательного процесса: занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

Занятия проводятся в режиме учебно-тренировочных. Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом приеме, движении. Для этой цели использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Практические занятия проводятся в тренажерном зале соответствующем требованиям СП 2.4.3648-20.

Возможна реализация программы в дистанционном формате на платформе Zoom с использованием ПК, планшетов.

Формы отслеживания результатов образовательной общеразвивающей программы

Входной контроль (начальная диагностика) – собеседование, тестирование.

Текущий контроль - беседа в форме «вопрос – ответ», контрольные задания, тестирование.

Итоговый контроль (промежуточная и итоговая аттестация) – тестирование (выполнение контрольных упражнений на владение техникой движений).

В конце учебного года проводится *промежуточная или итоговая аттестация* (апрель-май).

В ходе промежуточной аттестации, осуществляется оценка качества усвоения обучающимися содержания программы по итогам очередного учебного года.

В ходе итоговой аттестации осуществляется оценка уровня достижений обучающихся, заявленных в программе.

В ходе проведения аттестации определяется уровень теоретической и практической подготовки обучающихся, а также уровень их личностного развития.

Педагог самостоятельно разрабатывает задания, которые позволяют оценить уровень освоения учащимися тем, разделов дополнительной образовательной программы за определенный период обучения.

**Тематическое планирование занятий
в тренажёрном зале с юношами и девушками 9 – 11 классов.**

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	6	1	5
2.	Выполнение упражнений на тренажёрах	32	4	28
3.	Упражнения на ковриках и матах	4	1	3
4.	Упражнения с приспособлениями и спортивным инвентарём	30	4	26
	Всего	72	10	62

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основы знаний о физической культуре и спорте. Вводное занятие Презентация программы обучения. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в тренажерном зале. Требования к одежде и обуви занимающихся в тренажерной зале. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, ранах. Терминология по программе. Тренажеры как учебно-тренировочные устройства или приспособления, используемые для развития двигательных навыков, выработки и совершенствования техники управления механизмом, восстановления опорно-двигательного аппарата человека.

Цель использования тренажеров (повышение резервов организма, средство профилактики гипокинезии и гиподинамии, сохранения здоровья, бодрости, высокой работоспособности; развитие силы, силовой выносливости; увеличение объема мышц, улучшение рельефности мышц; исправление недостатков фигуры (отвислый живот, сутулая спина, впалая грудь) и т.д.

Выполнение упражнений на тренажерах. Виды тренажеров их особенности. Физкультурно-оздоровительные, спортивные, лечебные. Характеристика тренажеров. Правила подбора и расстановки оборудования в тренажерном зале. Принципы построения тренировки в тренажерном зале. Особенности проведения разминки, ее необходимость. Определение нагрузки. Подбор индивидуальной нагрузки на тренажерах. Продолжительность, темп тренировок. Частота смены комплексов. Значение самоконтроля. Усталость. Боль и травмы. Гантели и штанга - эффективные спортивные снаряды для увеличения мышечной массы, моделирования тела и укрепления организма. Подбор гантелей. Подбор грифа и дисков. Физкультурные комплексы упражнений с гантелями и штангой. Техника безопасности выполнения упражнений с гантелями и штангой. Упражнения для развития грудных мышц и ног.

Упражнения на ковриках и матах

Упражнения на равновесие и координацию движений. Упражнения на расслабление и восстановление мышц.

Упражнения силовой направленности. Виды мышц, их значение в обеспечении движений человека. Характеристика мышц. Грудные мышцы: большая грудная мышца, передняя зубчатая мышца, межреберные мышцы. Мышцы ног: большая ягодичная мышца, четырехглавая мышца бедра (квадрицепт), двуглавая мышца бедра (бицепс бедра), икроножная мышца, камбаловидная мышца.

Упражнения с приспособлениями и спортивным инвентарём Подбор тренажеров для развития грудных мышц и ног. Подбор тренажеров для развития мышц спины и пресса. Техника выполнения упражнений на тренажерах. Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук. Упражнения для развития мышц спины и трицепса рук. Упражнения для развития мышц ног и пресса.

Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробный тренинг). Упражнения на кардиотренажерах, беговой дорожке Виды кардиотренажеров. Правила индивидуального подбора кардиотренажеров. Регулирование и настройка кардиотренажеров под занимающегося. Беговая дорожка: назначение, периодичность использования, продолжительность занятий на беговой дорожке. Техника безопасности выполнения упражнений на кардиотренажерах, беговой дорожке.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы является единым для всего срока реализации программы. Педагог в зависимости от возрастных и индивидуальных возможностей подбирает для конкретного занятия наиболее оптимальный программный материал.

При реализации дополнительной образовательной программы «Спортивный клуб «Тайфун» необходимо учитывать несколько существенных моментов:

1. Установка тренажеров и тренажерных комплексов производится с учетом их технических данных, совместимости с другими снарядами и приспособлениями, удобства в эксплуатации. Не рекомендуется располагать рядом тренажеры, воздействующие на одни и те же части тела, мышечные группы и функциональные системы.

2. Работа на спортивных тренажерах и работа с тяжестями предполагает определенный навык, поэтому перед началом самостоятельной работы необходимо обеспечить для занимающихся обязательный подготовительно-адаптационный период занятий. Этот период включает в себя обязательное освоение техники безопасности по подготовке тренажеров к работе, по работе на тренажерах, правильности выполнения упражнений, индивидуальный подбор нагрузки, умения самостраховаться и подстраховывать товарищей во время выполнения упражнений. В этот период осваивается базовый комплекс упражнений, направленный на общефизическое укрепление здоровья ученика. В этот период занятия проводятся при обязательном контроле педагога. Только после этого обучающиеся допускаются к самостоятельной тренировке на снарядах и тренажерах в минигруппах по базовому комплексу упражнений, который направлен на общефизическое укрепление здоровья.

3. При комплектовании групп необходимо учитывать физические и функциональные возможности обучающихся, уровень их повседневной двигательной активности, режим учебы и отдыха. Наиболее оптимальны для оздоровительных тренировок на тренажерах группы из 12 чел. При таком количестве участников группы удастся эффективнее контролировать учебно-тренировочный процесс.

4. При проведении занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, показатели их развития, уровень развития физических качеств, рекомендации врачей.

5. По итогам проводимых в тренажерном зале занятий, а также на основании результатов тестирования педагог выдает занимающимся индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий. Это особенно необходимо сделать для физически ослабленных обучающихся с целью их дополнительной самоподготовки, в частности, в каникулярное время, когда отсутствует организованная двигательная активность.

Материально-техническое обеспечение

- Перекладина
- Гимнастическая стенка
- Гимнастическая скамейка
- Гимнастический мат
- Велотренажер
- Беговая дорожка (имеет уровни нагрузки, миникомпьютер для дозирования нагрузки)
- Тренажер «Тяга»
- Тренажер «Жим ногами»
- V металлическая конструкция с блочным устройством
- Портативный степпер.
- Тренажер «Райдер» имеет 8 уровней нагрузки, подвижные поручни, миникомпьютер для дозирования нагрузки.
- Тренажер диск «Здоровье»
- Тренажер «Гимнастический обруч»

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении для этой цели учитель использует: объяснения, рассказ, замечания, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- круговой тренировки (главный).

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом,
- по частям.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Педагогические условия:

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с обучающимися;
- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации:
- программа деятельности «Спортивного клуба «Тайфун»;

Для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию:

- программа спортивного объединения «Волейбол»;
- журнал учёта работы, посещаемости.

Методические рекомендации по начальному комплексу:

1. Следует делать все упражнения в замедленном темпе, если отдельно не указано иное. На подъём веса затрачивайте 1-3 секунды, на опускание – 2-3 секунды.

2. Общая схема для всех упражнений, если не указано отдельно: 3 подхода по 12-15 повторений.

3. Правильно выбирайте вес штанги и гантелей! Вес считается правильным, если во втором подходе при точной технике Вы не можете выполнить полностью нужное число повторений. Например, при сгибаниях рук со штангой нужно сделать 3 подхода по 10 повторений. Во втором подходе должно получиться только 8 или 9 повторений. Но это правило следует использовать лишь с третьей недели занятий. До этого занимайтесь более лёгкими снарядами.

4. Обязательно хорошенько разминайтесь и делайте простые упражнения на растяжку.

5. Перед каждым упражнением сделайте один разминочный подход с весом 50% от рабочего на 12-15 повторений.

6. Практикуйте заминку.

Условия эффективной реализации программы

Под тренажерный зал используется помещение, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям и нормам для спортивных залов. Помещение должно отвечать следующим оптимальным микроклиматическим условиям: температура воздуха – в диапазоне 15–18 °С, относительная влажность - 35– 60%, скорость движения воздуха - 0,5 м/с. Для повышения комфортности занятий на тренажерах важно организовать равномерное освещение помещения и обеспечивать необходимый уровень горизонтальной и вертикальной освещенности зала – не менее 150 лк.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнбаум Я.С. Дозирование физической нагрузки школьников. – М.: Просвещение, 1991.
2. Говердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М.: ФиС, 1986.
3. Должиков И.И. Планирование уроков физической культуры 1-11 классов. – М., 1998.
4. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно - спортивное совершенствование. – М., 2002.
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. – СПб.: Детство- пресс, 2000.
6. Зверева М. С. Программы для ДЮСШ и образовательных школ. Спортивные кружки и секции. – М.: Просвещение, 1986.
7. Иванова Н.П. Содержание, организация и методика проведения тренировочных занятий в тренажном зале для учащихся 9-11 классов. – Южно-Сахалинск, 2010.
8. Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья. – СПб.: РЕТРОС, 1998.
9. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся: 1-11 классы. – М.: Просвещение, 2002.
10. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры и спорта. – М., 2001.
11. Мейксон Г.Б. Самостоятельные занятия учащихся по ФК. – М.: Просвещение, 1986.
12. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. - М.: Сов.Спорт, 2002.
13. Потанчук А.А., Спирина И.Ю. Осанка детей. – СПб.: Комета, 1994.
14. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. - М.: Аркти, 2003.
15. Соколов П.П. Физкультура против недуга. Гипотонию можно одолеть. - М.: Сов. Спорт, 1989.
16. Тяпин А.Н. Тренажерный зал в школе. - Журнал "Справочник руководителя образовательного учреждения", № 3, 2008.
17. Шестопалов С. Бодибилдинг. - М., 2001.
18. Энциклопедический справочник. Здоровье детей. - М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004