

РАССМОТРЕНО:

на заседании

методического

объединения

Протокол № 1

от «18» 08 2020 г.

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 2», г. Сосенский

Козельского района Калужской области

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР

[подпись]
«18» 08 2020 г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Силовой тренинг»**

8 – 11 класс

Программа рассчитана для детей 14-18 лет,

Срок реализации программы – 1 года.

Разработчик: Снежко А. А., учитель ОБЖ.

г. Сосенский
2020 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ К ООП
УТВЕРЖДЕНО:
Директор МКОУ «СОШ №2» г. Сосенский
[подпись] Л.В.Бахаева
Приказ № 78/5 от «28» августа 2020 года



Возраст учащихся в секции с 8-го по 11-й класс включительно.

Количество учащихся в группе не должно превышать 12-16 человек. В секцию записываются все желающие. Во время записи в секцию, происходит собеседование, в ходе которого выясняется личное желание учащегося заниматься спортом, а также оценивается его физическое состояние (особенности строения тела, наличие избыточного веса или его недостаток).

Выполнение программы рассчитано на 34 недели обучения, 204 часа (3 раза в неделю по 2 часа).

Формы и режим занятий.

Данная программа специально составлена на основе базовых силовых упражнений. С целью привлечения учащихся к занятиям, а так же для побуждения их мотивации к занятиям, используются определенные формы и методы обучения. Занятия происходят в групповой и индивидуальной форме, под руководством педагога. Рекомендуется использовать лекции – демонстрации, когда педагог демонстрирует, а учащиеся вместе выполняют упражнения, комбинируя с занятиями на спортивных тренажерах. Занятия состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя лекции по техники безопасности при проведении занятий, правила и способы использования тренажеров. Теоретические занятия, направлены на мотивацию учащихся вести здоровый образ жизни, регулярно заниматься спортом, иметь активную жизненную позицию.

Для практической части имеется ряд медицинских противопоказаний, а именно: заболевания сердечно - сосудистой системы (порок сердца, гипертония, ишемическое заболевание сердца и т.д.), травмы или последствия травм опорно - двигательного аппарата, в частности позвоночника (компрессионный перелом позвоночника, травмы тазобедренного сустава).

Учащиеся овладевают основными навыками, изучая основные силовые упражнения, опираясь на соблюдение основных позиций фитнеса, это - безопасность и эффективность.

Для успешного овладения базовыми знаниями и навыками силовых тренировок необходимо соблюдать общие принципы физического воспитания, которые складываются из трех составляющих:

Принцип всестороннего гармонического развития личности - этот принцип подразумевает, что все средства силовой тренировки должны быть направлены на развитие основных физических качеств, способствовать укреплению и развитию функциональных систем организма, профилактики заболеваний.

Принцип связи физического воспитания с трудовой деятельностью. Прикладная роль силовой тренировки, заключается в том, чтобы с помощью физических упражнений готовить учащихся к учебной и трудовой деятельности, развивать в первую очередь те физические качества, которые могут пригодиться в процессе работы и учебы.

Принципа оздоровительной направленности физических упражнений. Укрепление здоровья учащихся, является первоочередной задачей. Для этого необходимо с осторожностью подходить к выбору средств физического воспитания (упражнений), а так же планировать и регулировать интенсивность нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями каждого учащегося. Необходим врачебно-педагогический контроль, для того, чтобы исключить неблагоприятное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.

Меры предосторожности

Факторы, обеспечивающие безопасность на занятиях с силовыми тренажерами:

Внешние:

- спортивный зал и подсобные помещения должны соответствовать гигиеническим нормам;
- необходим правильный выбор оздоровительной программы;
- обеспечение безопасным спортивным инвентарем воспитанников;

- у воспитанников должна быть соответствующая и комфортная спортивная одежда, и обувь;
- тренажеры должны быть исправны и соответствовать нормам безопасности при занятиях на них

Внутренние:

- отсутствие болезненного состояния и заболеваний сердечно - сосудистой системы;
- отсутствие травм и мед. заключение о восстановлении после травм;
- достаточная общая натренированность;
- правильная техника движения;
- соблюдение рекомендаций по систематичности тренировки и величине двигательной нагрузки.

Структура занятия

Согласно плану занятие состоит из теоретической и практической части.

1. **Теоретическая часть** - включает в себя небольшую лекцию, по теории тренировки, основным формам и методам силовых тренировок. Учащиеся кратко делают пометки и фиксируют основные понятия в свои учебные тетради.

2. **Практическая часть:**

Разминка продолжительностью 5-7 минут. Она решает следующие задачи: подготовка сердечно-сосудистой, мышечной и дыхательной системы организма к интенсивной физической нагрузке,

подготовка опорно- двигательного аппарата к предстоящей работе, снижение риска возникновения травм.

Основная часть длится 33-37 минут куда входят силовые упражнения на определенные группы мышц, согласно расписаниям занятий и индивидуальной программы. На данной части урока используются тренажеры, гантели и другой спортивный инвентарь.

Заключительная часть 3-5 минут. Она решает следующие задачи: приведение организма в спокойное состояние (сердечно-сосудистой, мышечной и дыхательной системы организма) после интенсивной физической нагрузки.

Музыкальное сопровождение

Музыка на занятиях силовым тренингом это средство, создающее положительный эмоциональный фон и темп занятия. Музыкальный ритм создает темп выполняемым движениям, вызывает у учащихся стремление выполнять упражнения более энергично, что усиливает эффект тренировки в целом. Музыкальное сопровождение будет эффективно только в случае выполнения следующих требований:

1. Музыкальные произведения, подобранные к отдельным частям занятия должны соответствовать задачам занятия в целом.
2. Характер, темп и ритм музыки подбирается соответственно характеру, темпу и ритму выполняемых упражнений и их интенсивности.
3. Музыкальные произведения необходимо подбирать в соответствии с возрастом и физической подготовленностью учащихся.
4. Музыка необходимо регулярно менять, для поддержания интереса учащихся.
5. Сила звучания 64-68 децибелов.
6. Содержание музыкальной программы должно быть разнообразным.

Темп музыкального сопровождения при занятиях аэробикой должен составлять от 120 -132 ударов в минуту.

1. Планируемые результаты освоения:

Личностные результаты:

- } формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- } формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- } развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- } развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- } развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- } развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- } формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- } формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- } овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- } формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- } овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- } формирование первоначальных представлений о значении ОФП для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- } овладение умением организовывать здоровье-сберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- } формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Содержание учебного курса

Тема №1 Введение.

Доведение норм и требований безопасности в тренажерном зале.

Телосложение, питание и восстановление в тренировочном процессе.

Инструментарий и тренажеры, правильный порядок и методика выполнения упражнений и страховки

Практические занятия

Тема №2 Мышцы плечевого пояса и мышцы живота.

Мышцы плечевого пояса и мышцы живота, методика тренировок.

Выполнение упражнений для мышц плечевого пояса и мышцы живота.

Практические занятия

Тема №3 Мышцы верхних конечностей и мышцы спины.

Мышцы верхних конечностей и мышцы спины, методика тренировок.

Выполнение упражнений для мышц верхних конечностей и мышц спины.

Практические занятия

Тема №4 Мышцы груди и мышцы нижних конечностей .

Мышцы груди и мышцы нижних конечностей, методика тренировок.

Выполнение упражнений для мышц груди и мышц нижних конечностей.

Практические занятия

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Всего часов
1.	Введение.	6
2.	Мышцы плечевого пояса и мышцы живота.	66
3.	Мышцы верхних конечностей и мышцы спины.	66
4.	Мышцы груди и мышцы нижних конечностей (66 часов)	66
	ИТОГО	204

