**МБОУ "Малиновская СШ"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО** | **СОГЛАСОВАНО** | **УТВЕРЖДЕНО** |
| Методический советМБОУ «Малиновская СШ»Протокол № 1«02» сентября 2024 г. | Зам. директора по ВРМБОУ «Малиновская СШ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/О.А.Романова «02» сентября 2024 г. | ДиректорМБОУ «Малиновская СШ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Н.П.Плеханова«02» сентября 2024 г. |

**Дополнительная**

**общеразвивающая программа**

**«Спорт Спектр*»***

Направленность: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: базовый

Срок реализации: 1 год

Возрастная категория: 14-16 лет

Вид программы: модифицированная

Составитель: Потапов Владимир Александрович,

педагог дополнительного образования

 п. Малиновка

2024-2025 учебный год.

I.Комплекс основных характеристик программы

**Пояснительная записка**

# Общеобразовательная общеразвивающая программа «Спорт Спектр» имеет физкультурно-спортивная направленность, носит личностно-ориентированный характер, по форме организации – групповая.

**Актуальность программы.** Охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения является в настоящее время одним из актуальных социальных вопросов и главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов, в т.ч. законом РФ «Об образовании», Концепцией долгосрочного социально­-экономического развития РФ до 2020 года («Стратегия 2020»), национальной образовательной инициативой «Наша новая школа» и др.

Официальные данные Минздрав соцразвития России объясняют повышенный интерес к проблеме формирования здорового поколения: 53% школьников имеют ослабленное здоровье; 2/3 детей в возрасте 14 лет имеют хронические заболевания; лишь 10 % выпускников образовательных учреждений могут быть отнесены к категории здоровых.

Существенным фактором, ухудшающим здоровье школьников, является их 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.

**Особенности программы.**

1.Образовательная программа дополнительного образования детей , 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.

1. Основная форма обучения по программе - 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).
2. 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.
3. 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.
4. 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.

**Формы и методы обучения.**

Занятия проводятся в групповой форме.

Форма обучения очная.

**Режим занятий.**

Количество недель по учебному плану – 37.

Количество учебных часов по программе – 148 часа, по 4 часа в неделю. Академический час - 45 минутам.

**Адресат** программы. Комплектование группы проходит без предварительного отбора. Это учащиеся 8-11 классов, с разным уровнем физического развития. Количество обучающихся в группе - 17 человек.

Цель и задачи программы

Цель образовательной программы дополнительного образования детей:

 - содействие сохранению и укреплению физического здоровья детей посредством создания условий для удовлетворения их естественной потребности в движении.

* приобщение обучающихся, воспитанников к систематическим занятиям физической культурой; привитие стойкого интереса к занятиям спортом в тренажёрном зале;
* воспитание ответственности за свое здоровье, потребности и умения заботиться о собственном здоровье и телесном благополучии;
* формирование знаний у детей о способах укрепления здоровья и навыках здорового образа жизни;
* оказание помощи обучающимся, воспитанникам в организации тренировок всех систем и функций организма (сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обменных и терморегляционных процессов) через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки;
* обучение детей определённым двигательным умениям и навыкам, а также приемам страховки при работе с тренажерами;
* проведение работы, направленной на совершенствование функциональных возможностей организма, повышение уровня 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.

Задачи дополнительной образовательной программы.

Для реализации поставленной цели запланированы следующие задачи:

- оценивать физическое и функциональное состояние детей с ограниченными возможностями здоровья, их пригодность к занятиям тем или иным видом физкультурно-спортивной деятельности;

- определять направленность учебного и тренировочного процессов;

- подбирать адекватные поставленным задачам средства и методы тренировки;

- определять величину нагрузок, адекватную возможностям индивида;

-оценивать эффективность используемых средств и методов в учебном и тренировочном процессе;

- с помощью систем тестов осуществлять текущий и этапный контроль за состоянием общей и специальной работоспособности занимающихся и вносить коррективы в тренировочный процесс;

- обучать детей двигательным действиям;

- контролировать эффективность техники физкультурно-спортивных движений, разрабатывать и использовать приемы ее совершенствования;

- использовать компьютерную технику, компьютерные программы для планирования учебного и тренировочного процессов, учета выполняемых тренировочных нагрузок, контроля за состоянием занимающихся, корректировки тренировочного процесса, решения других практических задач;

- способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий физической культурой и спортом, ее приобщению к общечеловеческим ценностям, к здоровому образу жизни.

**Содержание программы.**

***Вводное занятие***

Знакомство с обучающимися. 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.

Раздел 1. Основы теоретических знаний

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.

Виды тренажеров: 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.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Значение ОФП. Виды упражнений по ОФП. Техника проведения ОРУ без предметов. Техника проведения ОРУ с предметами (скакалка, гимнастическая палка, мяч и пр.). Техника проведения ОРУ на гимнастической лестнице. Техника проведения ОРУ на гимнастической скамейке. Строевые упражнения. Упражнения на развитие скорости. Скоростно-силовые упражнения. Упражнения на равновесие и координацию движений. Упражнения на расслабление и восстановление мышц.

Раздел 3. Упражнения силовой направленности

Гантели - эффективные спортивные снаряды для увеличения мышечной массы, моделирования тела и укрепления организма. Подбор гантелей.

Физкультурные комплексы упражнений с гантелями. Техника безопасности выполнения упражнений с гантелями.

Раздел 4. Упражнения для развития грудных мышц и ног

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, двуглавая мышца бедра (бицепс бедра), икроножная мышца, камбаловидная мышца..

Раздел 5. Упражнения для верхнего плечевого пояса и рук

Виды мышц, их значение в обеспечении движений человека. Характеристика мышц.

Мышцы рук и плечевого пояса: дельтовидная мышца, двухглавая мышца плеча

(бицепс), трехглавая мышца плеча (трицепс), сгибатели и разгибатели пальцев.

Раздел 6. Упражнения для развития мышц спины и пресса

Виды мышц живота, их значение (поддерживают в правильном положении внутренние органы, содействуя их нормальной работе, образуют брюшной пресс). Прямая мышца, наружная косая мышца.

Виды мышц спина: трапециевидная мышца, длинные мышцы, широчайшая мышца.

Итоговое занятие

Подведение итогов обучения за год. Выполнение контрольных заданий для определения образовательных результатов.

Учебно-тематический план

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Количество часов |
| 1-2 год обучения |
| Всего | Теоретическиезанятия | Практическиезанятия |
| Вводное занятие | **6** | 2 | 4 |
| Раздел 1. | Основы теоретических знаний | 2 | 2 | - |
| Раздел 2. | Общая физическая подготовка (упр. на различные группы мышц) | 4 | - | 4 |
| Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг) | **120** | - | 120 |
| Раздел 1. | Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (дельты) | 30 | - | 30 |
| Раздел 2. | Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук | 30 | - | 30 |
| Раздел 3. | Упражнения для развития мышц спины и трицепса рук | 30 | - | 30 |
| Раздел 4. | Упражнения для развития мышц ног и пресса | 30 | - | 30 |
| Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробный тренинг) | **20** | - | 20 |
| Раздел 1. | Упражнения на кардио-нагрузки | 20 | - | 20 |
| Итоговое занятие | 2 | 1 | 1 |
| ВСЕГО | 148 | 3 | 145 |

Планируемые результаты

Прогнозируемые 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, воспитанников должно быть сформированы:

* осознанное отношение к собственному здоровью
* потребность в ежедневной двигательной активности.

**II Комплекс организационно-педагогических условий**

**Формы аттестации**

Результативность освоения программы отслеживается систематически в течение года с учетом уровня знаний и умений, обучающихся на начальном этапе обучения. С этой целью используются разнообразные виды контроля:

освоение программы осуществляется следующими способами:

текущий контроль знаний в процессе устного опроса;

текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;

тематический контроль умений и навыков после изучения тем;

взаимоконтроль;

самоконтроль;

итоговый контроль умений и навыков;

контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

**Форма промежуточной аттестации:**

- соревнование.

**Оценочные материалы**

Для оценки успешности освоения программы используется диагностика, которая показывает знания, умения и навыки, сформированных и развитых в процессе учебной деятельности. Диагностика проводится 2 раза в год:

декабрь, май.

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – сдача физических нормативов -стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся: бег 30, 60м и 1 км; тест на развитие гибкости, упражнения на перекладине, пресс, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, передвижение на лыжах 1 км. на время.

Перечисленные выше контрольные упражнения (тесты) очень показательны, на их основе делают соответствующие выводы и при необходимости вносятся коррективы в тренировочный процесс. Например, если уровень физической подготовленности занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки.

Методическое обеспечение программы

При реализации дополнительной образовательной программы «Тренажерный зал» 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. В целях предохранения поверхности пола от повреждений тренажеры устанавливаются на резиновые коврики. Не рекомендуется располагать рядом тренажеры, воздействующие на одни и те же части тела, мышечные группы и функциональные системы. При достаточной полезной площади зала тренажеры могут находиться в стационарном или полустационарном положении. В небольших по размеру помещениях их расставляют сразу же после выполнения разминки. Желательное количество тренажеров - по количеству участников группы. В ряде случаев наиболее удобным является работа парами, для этого требуется два комплекта однотипного оборудования.
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 6 чел. При таком количестве участников группы удается 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.

Условия эффективной реализации программы

Под тренажерный зал используется помещение, соответствующее санитарно­гигиеническим 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.

Для занятий по программе необходимо следующее оборудование:

* штанга;
* гантели;
* наклонная скамья для проработки мышц пресса;;
* скамья для жима с груди;
* стойка для приседаний;
* брусья - перекладина;
* перекладина;
* гимнастическая стенка;
* эспандеры;
* тренажеры.

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.: Детство­пресс, 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.

1. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры и спорта. - М., 2001.
2. Мейксон Г.Б. Самостоятельные занятия учащихся по ФК. - М.: Просвещение, 1986.
3. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. - М.: Сов.Спорт, 2002.
4. Потанчук А.А., Спирина И.Ю. Осанка детей. - СПб.: Комета, 1994.
5. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. - М.: Аркти, 2003.
6. Соколов П.П. Физкультура против недуга. Гипотонию можно одолеть. - М.: Сов. Спорт, 1989.
7. Тяпин А.Н. Тренажерный зал в школе. - Журнал "Справочник руководителя образовательного учреждения", № 3, 2008.
8. Шестопалов С. Бодибилдинг. - М., 2001.
9. Энциклопедический справочник. Здоровье детей. - М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Кол-во****часов** | **Дата** |
| **План**  | **Факт**  |
| 1 | 1. Общие требования безопасности
 | 1 |  |  |
| 2 | 1. Требования техники безопасности перед началом занятий
 | 1 |  |  |
| 3 |  Ходьба с преодолением препятствий. П/И. | 1 |  |  |
| 4 |  Ходьба с высоким поднимание бедра. П/И. | 1 |  |  |
| 5 | Т/Б на занятиях гимнастикой. ОРУ с мячами. П/И. | 1 |  |  |
| 6-9 | История развития физической культуры. Перекаты в группировке.П/И. | 4 |  |  |
| 10 | Кувырок вперёд, в сторону, назад. | 1 |  |  |
| 11 | Кувырок вперёд, в сторону, назад. | 1 |  |  |
| 12 | История развития первых соревнований. Стойка на лопатках, «мост». | 1 |  |  |
| 13-16 | ОРУ с гимнастической палкой. | 4 |  |  |
| 17-20 | Лазание по гимнастической стенке, наклонной скамье. | 4 |  |  |
| 21-24 | Лазание по канату. | 4 |  |  |
| 25 | ОРУ с обручем. | 1 |  |  |
| 26-29 | Опорный прыжок. Ходьба по рукоходу. | 4 |  |  |
| 30-33 | Опорный прыжок. Метание набивного мяча. | 4 |  |  |
| 34-37 | Преодоление полосы препятствий. | 4 |  |  |
| 38-41 | Вис на согнутых ногах. Подтягивание в висе. | 4 |  |  |
| 42-45 | Т/Б во время игр. П/И «Подвижная цель». | 4 |  |  |
| 46-49 | ОРУ на формирование осанки. П/И «Мяч капитану». | 4 |  |  |
| 50-53 | ОРУ на развитие равновесия. П/И «Пятнашки мячом». | 4 |  |  |
| 54-57 | ОРУ на развитие силы. П/И «Третий лишний» | 4 |  |  |
| 58-61 | ОРУ на развитие выносливости. П/И «Удочка». | 4 |  |  |
| 62-65 | Эстафета «Весёлые старты». | 4 |  |  |
| 66-69 | ОРУ на развитие ловкости. П/И «Салки». | 4 |  |  |
| 70-73 | ОРУ на развитие гибкости. П/И «Опасный круг». | 4 |  |  |
| 74-77 |  ОРУ на развитие быстроты. П/И «Заяц в норке». | 4 |  |  |
| 78-81 | ОРУ на развитие быстроты. П/И «Заяц в норке». Эстафета на скорость. | 4 |  |  |
| 82-85 |  Ору на формирование осанки. П/И «Салки» | 4 |  |  |
| 86-89 | Прыжки в длину. | 4 |  |  |
| 90-93 | Прыжки в высоту. | 4 |  |  |
| 94-101 | ОРУ на развитие силы. | 8 |  |  |
| 102-105 | Эстафеты с предметами. | 4 |  |  |
| 106-112 | Пионербол. | 7 |  |  |
| 113-121 | Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (дельты) | 9 |  |  |
| 122-130 | Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук | 9 |  |  |
| 131-139 | Упражнения для развития мышц спины и трицепса рук | 9 |  |  |
| 140-148 | Упражнения для развития мышц ног и пресса | 9 |  |  |