

Структурное подразделение, реализующее общеобразовательные программы  
дополнительного образования детей,  
«станция юных техников»  
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
Самарской области  
средней общеобразовательной школы №14 имени полного кавалера ордена Славы Николая  
Георгиевича Касьянова города Жигулёвска городского  
округа Жигулёвск Самарской области  
(СПДОД СЮТ ГБОУ СОШ №14)

**«Утверждаю»**

Руководитель СПДОД СЮТ:

\_\_\_\_\_ Кивгазова Н.И.

«30» июня 2021 г.

Программа принята на основании  
решения методического совета  
протокол № 4 от «30» июня 2021г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«Силовая подготовка»**  
физкультурно-спортивной направленности  
Возраст обучающихся: 11-18 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчики:  
Дервянко Е.А. ,  
тренер-преподаватель,  
Сафронова Р.Н.,  
методист

г. Жигулевск, 2021г.

## Оглавление

Краткая аннотация.....	3
Пояснительная записка .....	4
Актуальность .....	4
Отличительные особенности данной образовательной программы.....	5
Учебный план программы «Силовая подготовка».....	9
Модуль «Основы знаний» .....	9
Учебно-тематический план модуля «Основы знаний».....	10
Содержание учебно – тематического плана модуля «Основы знаний».....	10
Модуль «Общая физическая подготовка» .....	13
Учебно-тематический план модуля «Общая физическая подготовка».....	14
Содержание учебно – тематического плана модуля «Общая физическая подготовка».....	14
Ожидаемые результаты.....	16
Модуль «Специальная подготовка» .....	17
Учебно-тематический план модуля «Специальная физическая подготовка» .....	18
Содержание модуля «Специальная физическая подготовка».....	19
Обеспечение программы.....	22
Контрольные нормативы по общей физической подготовке.....	25
Диагностика. Формы контроля. ....	27
Литература: .....	28

## Краткая аннотация

Реализация данной программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости.

Особенности данной программы заключаются в объединении физкультурного и оздоровительного направлений. Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений, релаксации. Кроме того, отдельные разделы программы могут быть использованы для проведения физкультурных занятий с группами продленного дня во время прогулок на свежем воздухе воспитателями этих групп.

Программа составлена с учетом завершенности по каждому из модулей.

Программа предназначена для работы в объединениях учреждений дополнительного образования. Она рассчитана на 1 год обучения, и предусматривает теоретические и практические занятия.

Материал программы каждого модуля рассчитан на 42 часа и распределён по принципу от простого к сложному постоянного и последовательного расширения теоретических знаний, развития практических навыков.

### ***Основные документы используемые при разработке программы:***

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)

### **Пояснительная записка**

Модульная программа «Силовая подготовка» является общеразвивающей и имеет физкультурно-спортивную **направленность**.

**Новизна** программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной программы по физической культуре общеобразовательных учреждений. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

**Актуальность** программы состоит в том, что в современных условиях многие обучающиеся нуждаются в дополнительных занятиях по физической культуре. Некоторые учащиеся страдают гиподинамией, другие - гиперактивны.

Современные школьники в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы. Актуальную проблему развития двигательной активности обучающихся решает данная программа.

### ***Педагогическая целесообразность***

*программы* проявляется в том, что в объединении «Силовая подготовка» особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровье сбережения.

Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ школьного образования.

Занятия по программе дают возможность учащимся улучшить свои физические возможности (силовые возможности) помогая подготовке к сдаче контрольного теста, включённого в школьную образовательную программу по физической культуре. Освоение элементарных силовых упражнений и дает возможность подросткам (мальчикам) подготовиться к срочной службе в армии (такие упражнения как подтягивания и отжимания от пола).

Программа объединения «Силовая подготовка», разработана таким образом, что включает в себя не только основы силовых упражнений, но и теоретические знания, направленные на изучение правил и техник занятия различными видами силовых тренировок. Посещая занятия, учащиеся сформируют мышечный корсет, который поможет дальнейшему правильному и эстетическому формированию опорно - двигательного аппарата, добавит мужественности во внешний вид мальчиков подростков, избавив их от комплексов переходного возраста, добавит уверенности в себе.

### **Отличительные особенности данной образовательной программы:**

- Программа состоит из трёх модулей: «Основы знаний», «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка».

- В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов.
- Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.
- Набор производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься физкультурной деятельностью.
- В процессе обучения формируются команды для участия в школьных и городских соревнованиях.

**Цель программы:** создание условий для оптимизации физического развития учащихся, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность, а так же активная пропаганда здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

#### *Задачи.*

##### *Образовательные:*

- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях;
- обучение игровой и соревновательной деятельности;
- обучить навыкам и умениям в силовых упражнениях;
- обучить техническим приёмам выполнения силовых упражнений;
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой.

##### *Развивающие:*

- совершенствование всестороннего физического развития;
- формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- сформировать навыки здорового образа жизни;
- развить физическую выносливость и силу учащихся, увеличить мышечную массу;
- развить волевые и умственные способности.

*Воспитательные:*

- воспитание целеустремленности и ответственности за свои действия;
- воспитание умения работать в группе, команде;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- воспитать потребность к регулярным занятиям спортом;
- воспитать умение планировать свои действия, ставить перед собой цели и задачи.

*Оздоровительные:*

- укреплять здоровье и закаливать обучающихся;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм воспитанников;
- снимать физическую и умственную усталость.

**Сроки реализации:** 1 год.

**Объём программы** - 126 часов.

**Режим занятий** - 2 раза в неделю по 3,5 академических часа, при наполняемости - 15 учащихся в группе.

**Возраст детей:** 11-18 лет.

**Состав группы:** разновозрастной.

**Формы обучения** - очная.

**Формы проведения занятий:**

- теоретическое;
- практическое;
- комбинированное (сочетание теории и практики);
- игровое занятие;
- тренинг.

**Основные формы проведения занятий:** учебная, учебно-тренировочная, индивидуальные занятия, групповые теоретические занятия в виде бесед, инструкторская практика.

**Формы организации:** тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

**Виды контроля:** текущий, итоговый.

**Ожидаемый результат:**

- повышение общей физической подготовки и выносливости воспитанников;
- желание вести здоровый образ жизни;
- присутствие у воспитанников способности к самоорганизации и самоконтролю;
- способность продемонстрировать уровень спортивно-технической, физической и интеллектуальной готовности;
- знание об основах физкультурной деятельности;
- развитие физических качеств;
- проявление положительных качеств личности.

**Формы подведения итогов реализации программы:** Показательные игры, участие в спортивных праздниках, открытые занятия, участие в соревнованиях, сдача нормативов ГТО. Тестирование, опрос, беседа.

**Формы подведения итогов:**

- тестирование;
- сдача контрольных нормативов;
- товарищеские встречи;
- показательные игры;
- участие в спортивных праздниках;
- открытые занятия;
- участие в соревнованиях;
- сдача нормативов ГТО;
- тестирование;
- опрос;
- беседа.

**Результативность занятия учащихся определяется с помощью:**

- мониторинга (постоянного наблюдения за определенным процессом в образовании);
- экспресс-тестирования (спринт, отжимание и т.д.);
- оценки качества (учебные и контрольные нормативы).



## Учебный план программы «Силовая подготовка»

№	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы знаний	42	12	30
2.	Общая физическая подготовка	42	7	35
3.	Специальная физическая подготовка	42	5	37
Итого		126	24	102

### Модуль «Основы знаний»

В модуле представлен материал по личной гигиене обучающихся, техники безопасности при проведении занятий, причины травматизма.

**Цель:** совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно - сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата. Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным влияниям внешней среды посредством физических упражнений.

#### **Задачи.**

##### *Образовательные:*

- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья;
- формировать правильную осанку;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни;
- обучить навыкам и умениям в силовых упражнениях.

##### *Развивающие:*

- развивать и совершенствовать физические качества;
- совершенствовать навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

##### *Воспитательные:*

- прививать гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности воспитанника;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

### **Учебно-тематический план модуля «Основы знаний»**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	4	4	-	Беседа
2	Личная гигиена	2	2	-	Опрос
3	Здоровье	2	2	-	Тест
4	Причины травматизма	4	2	2	Опрос
5	Подвижные игры и эстафеты	21	1	20	Норматив
6	Заключительное занятие	9	1	8	Соревнование
	Всего	42	12	30	

### **Содержание учебно – тематического плана модуля «Основы знаний»**

#### **Тема 1. Вводное занятие**

*Теория.* Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Ознакомление с программой. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Техника безопасности на занятиях (инструктаж и правила поведения учащихся во время занятий, при проведении соревнований).

#### **Тема 2. Личная гигиена.**

*Теория.* Гигиенические требования. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий. Спортивная форма.

#### **Тема 3. Здоровье.**

*Теория.* Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома. Здоровье и физическое развитие человека. Факторы, влияющие на здоровье: образ жизни, питание, оздоровительная гимнастика, экология. Влияние физических упражнений на организм

человека. Развитая мышечная система – свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Закаливание и здоровье. Беседа: «О профилактике простудных заболеваний».

#### ***Тема 4. Причины травматизма***

*Теория.* Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы). Причины получения травм: недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок, плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена, плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований, грубое нарушение правил контроля со стороны врача, нарушение дисциплины или правил проведения тренировок.

*Практика.* Оказание доврачебной помощи.

#### ***Тема 5. Подвижные игры и эстафеты***

*Теория.* Правила игры.

*Практика.* Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты. Игры с бегом на скорость. Бег за флажками. Линейная эстафета с бегом. Перебежки с вырубкой и другие. Игры с прыжками в высоту. Эстафета с прыжками, Эстафета с преодолениями препятствий. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Охотники и утки», «Летает – не летает».

#### ***Тема 6. Заключительное занятие.***

*Теория.* Подготовка и проведение соревнований.

*Практика.* Соревнования.

#### ***Ожидаемые результаты***

*Личностными результатами* освоения обучающимися программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

*Метапредметными результатами* (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

*Предметными результатами*

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

*Обучающийся должен знать:*

- историю и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- работу скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- способах и особенностях движений, передвижений;
- терминологию разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки;
- причинах травматизма и правилах предупреждения.

*Обучающийся должен уметь:*

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям сердечных сокращений;
- взаимодействовать с воспитанниками в процессе занятий ОФП.

### **Модуль «Общая физическая подготовка»**

**Цель:** укрепление здоровья обучающихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности детей, развитие их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- обучить техническим приёмам выполнения силовых упражнений;
- формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- обучение игровой и соревновательной деятельности;
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

*Развивающие:*

- совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- развитие инициативы и творчества учащихся;
- развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- развитие физической выносливости и силы учащихся, увеличить мышечную массу;

- овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

*Воспитательные:*

- воспитание целеустремленности и ответственности за свои действия;
- воспитание умения работать в группе, команде;
- воспитание умения планировать свои действия, ставить перед собой цели и задачи;
- воспитание психологической устойчивости;
- воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

**Учебно-тематический план модуля «Общая физическая подготовка»**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Беседа
2	Строевые упражнения	9	1	8	Тест
3	Общеразвивающие упражнения	9	1	8	Тест
4	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты	9	1	8	Норматив
5	Спортивные игры	7	1	6	Игра
6	Заключительное занятие	6	1	5	Соревнование
	Всего	42	7	35	

**Содержание учебно – тематического плана модуля «Общая физическая подготовка»**

**Тема 1. Вводное занятие**

*Теория.* Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Ознакомление с программой. Спортивная форма

Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы.

Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

**Тема 2. Строевые упражнения.**

*Теория.* Строевые и порядковые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах.

*Практика.* Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрестным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений ит.д.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

### ***Тема 3. Общеразвивающие упражнения***

*Теория.* Общие сведения о общеразвивающих упражнениях / упражнения для развития скорости, прыжковые упражнения, силовые упражнения, гимнастические упражнения, акробатические упражнения/.

*Практика.* Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки.

### ***Тема 4. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты***

*Теория.* Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

*Практика.* Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

#### ***Тема 5. Спортивные игры***

*Теория.* Баскетбол, волейбол, футбол - ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

*Практика.* Игры в волейбол, футбол, баскетбол, теннис.

#### ***Тема 6. Заключительное занятие***

*Теория.* Подготовка к соревнованиям.

*Практика.* Соревнования.

### **Ожидаемые результаты**

*Личностными результатами* освоения обучающимися программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

*Метапредметными результатами* (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;



- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

*Предметными результатами*

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.

*Обучающийся должен знать:*

- санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции;
- основные способы и особенности движения и передвижения человека;
- систему дыхания, работу мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- общие и индивидуальные основы личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- причины травматизма и правила его предупреждения;
- как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.

*Обучающийся должен уметь:*

- использовать самоконтроль за состоянием здоровья;
- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;
- взаимодействовать с обучающимися в процессе занятий;
- использовать различные тактические действия.

### **Модуль «Специальная подготовка»**

**Цель:** развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

- познакомить с правилами самоконтроля состояния здоровья;
- способствовать формированию правильной осанки;
- обучить основным приемам двухсторонних игр;
- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;

#### *Развивающие*

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества;
- совершенствовать навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.
- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость);
- сформировать навыки здорового образа жизни.

#### *Воспитательные*

- прививать 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.

### **Учебно-тематический план модуля «Специальная физическая подготовка»**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Беседа
2	Основы видов спорта	15	1	14	Игра
3	Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость	14	1	13	Тест
5	Контрольные нормативы	4	-	4	Норматив
6	Заключительное занятие	7	1	6	Соревнование
	Всего	42	5	37	

## Содержание модуля «Специальная физическая подготовка»

### *Тема 1. Вводное занятие*

*Теория.* Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Ознакомление с программой. Спортивная форма  
Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

### *Тема 2. Основы видов спорта*

*Теория.* Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол, легкая атлетика.

*Практика.* Баскетбол: стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной и двумя с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра.

Футбол: удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.

Волейбол: стойка игрока, верхняя, средняя, нижняя, передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Двусторонняя игра.

Легкая атлетика: бег 60,100, 200, 400, 1000,1500 м; низкий старт и стартовый разгон; челночный бег; преодоление низких барьеров; прыжки в высоту и длину с разбега, тройной прыжок с места; метание мяча в цель и на дальность с разбега, передача эстафеты; специальные беговые упражнения.

### *Тема 3. Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость*

*Теория.* Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость.

*Практика.* Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед и назад, в стороны из упора головы в ковер с помощью и без помощи рук,

движения вперед-назад, в стороны. Гимнастика: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Девочки – опорный прыжок согнув ноги, ноги врозь; висы и упоры, размахивание в висе, подъем переворот; акробатика: перекаты назад, стойка на лопатках, повороты в сторону, два кувырка вперед, прыжок вверх прогнувшись, равновесие (бревно) – наскок в упор стойка на левом колене; полушпагат, танцевальные шаги.

Мальчики – опорный прыжок согнув ногив; висы и упоры – прыжок в вис углом, вис стоя, оборот назад в упор, подъем разгибом, подъем переворотом: брусья – сед ноги врозь, соскок махом назад. Акробатика - переворот боком; кувырок вперед и назад, стойка на голове и на руках силой.

#### ***Тема 4. Контрольные нормативы***

*Практика. Общая физическая подготовка (ОФП):*

Бег 30 м (сек.) - 5,2.

Прыжок в длину с места (см) - 200.

Челночный бег 3\*10 м(с) - 7,6.

Бег 5 мин (с) - 1200.

Бег 92 м с изменением направления (елочка, сек) - 27 юн.

Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)- 15

*Специальная физическая подготовка (СФП):*

Подтягивание из виса на руках - 9.

Бросок набивного мяча (м) -5.

Наклон вперед (см) -15.

#### ***Тема 5. Заключительное занятие***

*Теория.* Подготовка к соревнованию.

*Практика.* Соревнования по СФП. Соревнования — эстафеты. Соревнования «Веселые старты». Соревнования-поединки.

#### ***Ожидаемые результаты***

*Личностными результатами* освоения обучающимися программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

- определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма.

*Предметными результатами*

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

*Обучающийся должен знать:*

- санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции;
- спортивное оборудование;
- систему дыхания, работу мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- общие и индивидуальные основы личной гигиены, о правилах использования закалывающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- правила по технике безопасности;
- правила спортивных игры.

*Обучающийся должен уметь:*

- использовать самоконтроль за состоянием здоровья;

- правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;
- взаимодействовать с обучающимися в процессе занятий;
- по правилам играть в спортивные игры;
- использовать различные тактические действия.

### **Обеспечение программы**

#### *Перечень дидактических материалов, используемых в процессе обучения:*

- плакаты, схемы для выполнения различных приёмов самообороны;
- тесты для контроля знаний, умений, навыков;
- дидактические карточки для контроля знаний, умений, навыков;
- наглядный иллюстративный материал.

#### *Формы предъявления результатов обучения:*

- фотоальбомы;
- видеоматериалы;
- отчетная документация (диагностические карты фиксации результатов).

### **Структура учебных занятий**

#### *1 часть (вводно-подготовительная)*

##### *Задачи:*

1. Организация занимающихся для занятий (постановка задач, обеспечение внимания, дисциплины, регулирование эмоционального состояния и т. д.)
2. Подготовка организма занимающихся (центральной нервной системы, вегетативных функций и опорно-двигательного аппарата) для наиболее успешного решения задач основной части занятий;

*Средства:* Строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков, подвижных игр, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами) и др.

#### *2 часть (основная)*

##### *Задачи:*

1. Формирование у занимающихся различных двигательных умений и навыков (обучение правильной технике выполнения физических упражнений и ее совершенствование).

2. Развитие необходимых физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), воспитание моральных (патриотизм, коллективизм, трудолюбие, честность и т. д.) и волевых качеств (смелость, решительность, выдержка и др.) у занимающихся.

3. Обучение занимающихся умению применять приобретенные навыки и качества в различных жизненных ситуациях.

*Средства:* Подготовительные, подводящие и основные упражнения общей и специальной физической подготовки, основы видов спорта и т. д.

*3 часть (заключительная)*

*Задачи:*

1. Постепенное приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние (снятие физической и психической напряженности).

2. Подготовка занимающихся к наступающей за тренировочными занятиями деятельности (организация их внимания и дисциплины)

3. Организованное завершение занятия, подведение итогов, задание на дом, установка на следующее занятие.

*Средства:* Строевые упражнения, медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, внимание и т. п.

Наряду с указанными задачами, характерными для каждой части учебных занятий решается и такая важная задача, как сообщение занимающимся новых сведений и знаний по физической культуре и спорту. Причем, делается это в любой части урока (в начале, непосредственно перед упражнениями его основной части или в конце). В зависимости от конкретных условий проведения учебных занятий (в спортивном зале, на воздухе, и т. п.), основ видов спорта, периода учебной тренировки, обеспеченности инвентарем и оборудованием, контингента занимающихся (учитывая возраст и физическую подготовленность), каждая часть общей структуры занятий может расширяться и дополняться новыми специфическими задачами, и для их решения подбирают соответствующие средства.

#### ***Контрольные испытания:***

- поднимание туловища;
- прыжки через скакалку;
- наклон к ногам сидя;
- прыжки в длину с места;
- челночный бег 3X10 м.

***Основные требования к уровню подготовленности***

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

Перечисленные ниже 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.

***Место проведения:***

- спортивная площадка (футбольное поле, беговая дорожка);
- класс (для теоретических занятий);
- спортивный зал.

***Спортивный инвентарь:***

- волейбольные мячи;
- баскетбольные мячи;
- скакалки;
- теннисные мячи;
- гимнастические скамейки;
- сетка волейбольная;
- щиты с кольцами;
- секундомер;
- маты;
- ракетки;
- обручи.

***Анализ результатов освоения модуля:***

- 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.



## Контрольные нормативы по общей физической подготовке.

*Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся возраста 7-11 лет*

№ п/п	Наименование упражнения	Пол учащихся	
		Девочки	Мальчики
1.	Бег 20 м с высокого старта (с)	4,8-5,0	4,6-4,8
2.	Бег 30 м с высокого старта (с)	6,0-6,5	5,5-6,0
3.	Бег 60 м с высокого старта (с)	-	10-10,5
4.	Прыжок в длину с места (см)	150-160	155-165
5.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 с (количество раз)	15-20	15-25
6.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)	30-35	35-45

Примечание - в таблице приведены допустимые для данного возраста результаты по выполнению упражнения, более высокий результат говорит о перспективности учащегося, более низкий - наоборот.

*Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся возраста 12-13 лет*

№ п/п	Наименование упражнения	Пол учащихся	
		Девочки	Мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	4,8-5,0	4,6-4,8
2.	Бег 800 м	-	Без учета времени
3.	Бег 60 м с высокого старта (с)	10-10,5	9,5-10
4.	Прыжок в длину с места (см)	175-180	190-200
5.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)	70-75	80-85
6.	Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (количество раз)	10-12	15-20

7.	Переход из положения лежа в положение сидя с касанием пальцами рук ступней (количество)	12	18
8.	Разгибание рук в упоре лежа (отжимание)	15-20	20-25

*Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся возраста 14-15 лет*

№ п/п	Наименование упражнения	Пол учащихся	
		Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	4,8-5,0	4,3-4,6
2	Бег 1000 м (мин)	4,5 и менее	4,3 и менее
3	Бег 60 м с высокого старта (с)	9,5-10	9-9,5
4	Бег 3000 м	-	Без учета времени
5	Прыжок в длину с места (см)	175-180	190-205
6	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)	90-95	100-105
7	Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (количество раз)	14-18	20-25
8	Доставание ступней выпрямленных в коленях ног пальцами рук из положения лежа	15-20	25-30
9	Отжимание от пола	20-25	30-35
10	Подтягивание согнутых в коленях ног к груди из виса на гимнастической стенке	10-12	-
11	Подтягивание хватом сверху из виса на перекладине	-	5-8

*Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся возраста 16-17 лет*

№ п/п	Наименование упражнения	Пол учащихся	
		Девочки	Мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	4,3-4,5	4,1-4,3

2.	Бег 60 м с высокого старта (с)	9,1-9,3	8,3-8,5
3.	Бег 3000 м (мин)	Без учета времени	15 и менее
4.	Прыжок в длину с места (см)	190-200	230-240
5.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)	100-105	110-120
6.	Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (количество раз)	20-25	30-35
7.	Доставание ступней выпрямленных в коленях ног пальцами рук из положения лежа	25	30
8.	Отжимание от пола	25-30	35-40
9.	Подтягивание согнутых в коленях ног к груди из виса на гимнастической стенке	15-25	-
10.	Подтягивание хватом сверху из виса на перекладине	-	10

#### **Диагностика. Формы контроля.**

В объединении «Силовой тренинг» используются следующие формы контроля:

*Анализ техники выполнения* производится методом наблюдения за учащимся, в процессе проведения пробных тренировочных занятий. Учащийся показывает основные базовые силовые упражнения, с использованием различных тренажеров, согласно своей индивидуальной программе. Учащийся должен объяснить как и сколько по времени их нужно повторять, для развития физической силы. На данном этапе определения результативности, оценивается правильность выполнения упражнений, актуальность использования того или иного метода и способа использования тренажера

*Соревнования по подтягиванию и комплексно-силовому упражнению*

*Практические задания* – учащиеся самостоятельно готовят индивидуальную программу тренировки, с соблюдением основных принципов фитнеса.

Подготовленные самостоятельные практические задания являются зачетным материалом. На итоговом занятии воспитанники защищают свои работы, выбирают из них лучшие и самые интересные, отмечают недочеты, подводят итоги.

#### **Методические рекомендации**

### *Лучшие упражнения для силы рук*

Из них лучшими упражнениями для развития силы рук являются: жим лежа, подтягивания, отжимания на брусьях, швунги, жим штанги стоя. Это базовые упражнения, которые помимо дельтовидных мышц и мышц плеча способствуют укреплению других, более крупных мышц, например, спины и груди. Дело в том, что для развития силы не следует выполнять изолирующие упражнения, как сгибание рук со штангой или французский жим. Это узконаправленные упражнения, которые оттачивают форму и рельеф той или иной мышцы, но непосредственно на развитие силы они влияют в меньшей степени.

### *Лучшие упражнения для силы ног*

Таковыми упражнениями являются – становая тяга, приседания, выпады, запрыгивания. Эти упражнения больше остальных способствуют увеличению силы, в том числе взрывной, всех мышц в целом и дают анаболический толчок за счет увеличения выработки тестостерона. Без этих упражнений надеяться на развитие мышц рук или других групп не стоит.

Помните, развитие силы – это комплексный метод, требующий вовлечения большего количества мышц и связок в упражнении, развития не только наружных мышц, но и глубоких. А этому будет способствовать не только динамическая нагрузка, но и статическая – удержание положения определенный период времени. Как можно заметить далее, тренировочный процесс так же направлен на развитие взрывной силы, без которой порой не выйти из застоя силовых показателей.

**Кадровое обеспечение:** педагог с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

### **Литература:**

1. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 г.
2. Видякин М.В., Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры, «Учитель» Волгоград 2007г.
3. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
4. Горский В.А.. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование: учебное издание - М. : Просвещение, 2010.

5. Григорьев Д.В., Степанов П.В.. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. - М. : Просвещение, 2010.
6. Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г., Сборник нормативных документов. Физическая культура – 3-е издание, допол. – М.: Дрофа, 2007.
7. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
8. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. М.: ВАКО, 2010.
9. Колёсов Д.В., Марш Р.Д. Основы гигиены и санитарии, – М.: Просвещение, 2005.
10. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В.. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов - М. : Просвещение, 2011.
11. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2011 год.
12. Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка Ю. А. Новиков- М.: «Физкультура и спорт»,2010 г.
13. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
14. Чичикина В.Т., Игнатьева П.В., Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении - НГЦ, Н. Новгород, 2005.

