

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Смоленской области
Муниципальное образование «Шумяцкий район»
МБОУ "Первомайская СШ"

РАССМОТРЕНО
Методический совет

Протокол №1
от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

 Негря Л.Л.
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы
Фадеева Е.А.

Приказ № 127
от «30» августа 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Школьный фитнес»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

Уровень программы – базовый

Возраст обучающихся – 12-17 лет

Срок реализации программы – 1 год (72 часа)

Составитель (разработчик):

Балихина Надежда Валерьевна

педагог дополнительного образования

с. Первомайский

2024г.

Содержание:

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный (тематический) план	6
3. Содержание учебного (тематического) плана	7
4. Организационно - педагогические условия реализации программ	12
5. Список литературы	15

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школьный Фитнес» физкультурно-спортивной направленности способствует формированию положительного имиджа обучающихся, активно занимающихся физической культурой и спортом, ведущих активный образ жизни.

Актуальность программы состоит в том, что во всестороннем развитии личности человека немалую роль играют физическая активность и здоровый образ жизни, особенно это актуально для жителей мегаполисов, где на здоровье пагубно влияют плохая экология, стрессы и малая подвижность.

Спецификой данной программы является то, что она с юного возраста воспитывает у обучающихся стремление заниматься физкультурой и спортом, быть бодрым, подтянутым, жизнерадостным, поддерживать здоровый образ жизни и развивать свои физические способности.

Занятия по данной программе предполагают добровольность, заинтересованность обучающихся в получении знаний. Принимаются обучающиеся с различным уровнем начальной физической подготовки без конкурсного отбора. Главным результатом для обучающегося является его собственное здоровье, его собственный спортивный результат. Важно, что в объединении каждый обучающийся находит свой круг общения, новых друзей, разделяющих его интересы.

Программа основана на взаимосвязи физического воспитания подростков, их спортивной подготовки и культуры здорового образа жизни. Основными ориентирами программы являются:

- учет способностей обучающихся в данном виде спорта;
- актуальность развития двигательной активности учащихся в целях естественного стимулирования жизнедеятельности детского организма и эффективной борьбы с гиподинамией.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она, кроме обучения правильному использованию тренажеров и спортивного снаряжения для улучшения физических качеств, обучает методам самоконтроля, умению составлять программу тренировки, вести дневник тренировок и соблюдать спортивный режим.

Цель программы - формирование интереса к регулярным занятиям спортом для укрепления физического состояния и духовного воспитания обучающихся.

Задачи программы

Развивающие:

- развивать интерес к регулярным занятиям спортом;
- развивать силовые и двигательные навыки у обучающихся (ловкость, быстроту, гибкость, выносливость и силу).

Обучающие:

- обучать выполнению упражнений разминки, растяжки, основной программы тренировки и специальной физической подготовки;
- прививать навыки здорового образа жизни;
- формировать способность достигать спортивные цели.

Воспитательные:

- создавать мотивацию для дальнейшего физического развития обучающихся;
- воспитывать самостоятельность и волевые качества обучающихся.

Распределение по учебным группам проводится в зависимости от возраста, физической и технической подготовленности воспитанников.

Программа реализуется в течение одного года.

Возраст обучающихся: 12 - 17 лет.

Наполняемость групп: 15 человек.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа с перерывами через каждые 45 минут по 15 минут.

Годовая учебная нагрузка: 72 часа.

Каждое занятие состоит из теоретической и практической части.

Теоретическая подготовка проводится в форме показа, объяснения и беседы. Теоретические знания имеют целевую направленность - выработать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Практическая подготовка проводится в форме учебно-тренировочных занятий, в процессе проведения которых осваиваются новые силовые упражнения, а также повторяются и совершенствуются ранее изученные, исправляются ошибки в технике и устраняются недостатки

в физической подготовке. При этом используется спортивное оборудование: турник, брусья, штанги, гантели, гири, велотренажеры, спортивные тренажеры.

Планируемые (ожидаемые) результаты

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и формирование практических умений.

Промежуточный контроль осуществляется как подведение итогов по каждой теме.

В конце обучения проводится анализ дневников спортсменов и подводятся итоги.

По окончании срока реализации программы обучающиеся будут знать:

- ☐ технику безопасности на тренировках;
- ☐ правила работы с тренажерами и спортивным снаряжением;
- ☐ сведения о строении организма и о необходимости следовать режиму;
- ☐ гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом;
- ☐ способы и средства страховки и самостраховки;
- ☐ упражнения для разминки, растяжки, основной программы тренировки и специальной физической подготовки.

По окончании срока реализации программы обучающиеся будут уметь:

- ☐ правильно обращаться с тренажерами и снаряжением, ухаживать за ними;
- ☐ осуществлять самоконтроль за состоянием тренированности;
- ☐ оказывать первую медицинскую помощь;
- ☐ осуществлять страховку и самостраховку;
- ☐ вести дневник тренировок (Приложение № 4);
- ☐ выполнять упражнения для разминки, растяжки, основной программы тренировки и специальной физической подготовки.

Формы подведения итогов реализации программы

Результатом успешного освоения программы является овладение всеми знаниями и умениями в соответствии с программным материалом и положительной динамикой физического развития.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ Учебный (тематический) план

№	Раздел	Теория	Практика	Всего	Форма аттестации и контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	-	2	
2	Обращение с тренажерами и спортивным снаряжением	2	4	6	практическое задание
3	Краткие сведения о строении организма. Режим спортсмена	2	-	2	
4	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Гигиена спортивной тренировки	2	2	4	практическое задание
5	Техника безопасности на тренировках	4	2	6	практическое задание, зачет
6	Способы и средства страховки и само страховки	2	4	6	практическое задание
7	Спортивный дневник и самоконтроль спортсмена	2	-	2	
8	Программы тренировок и планирование тренировок	2	-	2	
9	Морально-волевая и психологическая подготовка	2	-	2	
10	Основная программа тренировки (ОФТ)	-	70	70	практическое задание
11	Специальная физическая подготовка (СФП)	-	40	40	практическое задание
12	Подведение итогов	2	-	2	
	ИТОГО:	22	122	144	

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В качестве методических пособий используются учебные пособия, брошюры и методические рекомендации по проведению тематических занятий, плакаты, фото- и видеоматериалы.

Методика работы по данной программе предполагает осуществление самой тесной связи между теоретическими занятиями и практическим освоением полученных знаний, которое отражает специфику программы и осуществляется на тренажёрах с собственным весом и отягощением.

В связи с этим самое пристальное внимание уделяется учёту возрастных особенностей занимающихся, степени их физической и технической подготовки. Обеспечивается индивидуальный подход к каждому учащемуся, постоянный контакт и контроль педагога.

Другим важнейшим аспектом методики обучения является постепенность. Поскольку силовая подготовка является технически сложным видом спорта и требует надёжной физической подготовки, то первоначально необходимо сформировать базовый уровень и только потом переходить на уровень спортивного совершенствования.

Поэтому основное внимание уделяется выявлению потенциала развития каждого воспитанника, привитие ему навыков, необходимых не только для овладения мастерством, но и для рациональной организации собственной деятельности.

Решению последней задачи служит, в частности, такая форма проведения занятий, как комплексные упражнения, воспитывающие дисциплинированность, чёткость и обязательность.

Для закрепления и развития интереса ребят к занятиям широко используются различные средства наглядности (книги, фотографии). Рассказывается об истории спорта и традициях, позитивную воспитательную роль выполняет пример старших воспитанников, их участие (наряду с тренером) в занятиях.

В психологическом отношении внимание уделяется выработке волевых качеств, уверенности в себе, способности к принятию быстрых и точных решений, умению не теряться в сложной ситуации и адекватно реагировать на неё. Важным приёмом, позволяющим закрепить полученные знания и умения, является ведение каждым занимающимся дневника самоконтроля.

Получив необходимые знания о своём организме, технике и технологии занятий, учащиеся затем реализуют полученные знания и проверяют степень собственного овладения необходимыми навыками путём приобретения соревновательного опыта.

Раздел «Общая физическая тренировка» (ОФТ) решает очень важную для силового спортсмена задачу: наращивание основы мышечной массы и специальных физических качеств (силы, гибкости, координации, выносливости, изучение и совершенствование техники выполнения упражнений). Задача достигается регулярными тренировками с различной нагрузкой.

Специальная физическая подготовка – это процесс развития и совершенствования физических качеств (силы, выносливости) и двигательных способностей (быстрота, ловкость, гибкость), которые и ведут к увеличению данных качеств обучающихся. Принцип постепенности повышения нагрузки. Выполнение одинаковых заданий в течение долгого времени приводит организм в стадию устойчивой адаптации. Для прогрессирующего воздействия нагрузок необходимо постоянное изменение параметров физических упражнений (увеличение скорости, темпа, мощности, разового объема работы), обновление упражнений, условий их выполнения, постепенное возрастание объема и интенсивности нагрузки в серии занятий.

В результате обучения закладывается необходимая физическая, психологическая, теоретическая и практическая база, основываясь на которой можно перейти на уровень спортивного совершенствования.

Наряду с дальнейшим укреплением и развитием физических и волевых качеств занимающихся, центральное место занимает метод комплексной подготовки, включающий большой объём освоения новых силовых упражнений.

Во время обучения осуществляется постоянный контроль уровня физической, теоретической подготовки юных спортсменов.

Материально-техническое обеспечение программы

Помещения:

- Учебный класс (тренажерный зал) – 100 м²;- Раздевалка для мальчиков и девочек.

Оборудование:

- Скамья атлетическая - 3шт.

- Скамья наклонная – 3шт.- Велотренажер – 2шт.
- Тренажер силовой – 5шт.
- Тренажер силовой блочный – 2 шт.
- Гриф – 4 шт.
- Блины разного веса – 40 шт.
- Гири – 5 шт.
- Турник – 1 шт.
- Гантели разного веса – 12 пар

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 295 с.
4. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 911 с.
5. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь. 4-е издание. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. — 248 с.
6. Губа В.П. Основы спортивной подготовки – М.: Советский спорт, 2012 – 384 с.
7. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. – 382 с.
8. Кузьменко Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки – М.: Прометей», 2013г. – 140 с.
9. Крупицкая О.Н., Потовская Е.С., Шилько В.Г. Общая физическая подготовка. Практикум. — Томск: Издательский Дом Томского государственного университета, 2014. — 58 с.