

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Школа-интернат среднего общего образования с. Ныда»

«Рассмотрена»

Руководитель МО учителей
естественно-математического и
спортивно-эстетического цикла

 Герасименко А.Ю.
Протокол № 5 от
« 18 » мая 2018г.

«Согласована»

Зам. директора по УВР
МОУ «Школа-интернат среднего
общего образования с. Ныда»

 /Василенко О.А.
« 31 » мая 2018г.

«Утверждена»

Директор МОУ «Школа-интернат
среднего общего образования с.
Ныда»

 С.А. Мертюкова
Приказ от «16» 06 2018г.
№213



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ
СЕКЦИЯ «ОЛИМП»**

Юровских Алексей Петрович
учитель физкультуры, стаж – 6 лет, первая категория

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол №10 от
«15» 06 2018

Ныда
2018

Пояснительная записка.

Многие люди знают, но не все следуют данному принципу – чтобы иметь хорошее здоровье, красоту и хорошо себя чувствовать, необходимо движение, и не просто движение в виде постоянной «беготни», а комплекс физических упражнений в спортзале, это может быть беговая дорожка, круг, эспандер, шведская стенка, штанга которые подарят радость движения и подтянет именно нужные мышцы в нужных местах, чтобы иметь хорошую форму и свежий вид, радость и энергию на каждый день.

Здоровый образ жизни – это новый способ мышления, новая идеология для вашего организма. Спорт и физические тренировки – это лишь первый шаг на пути к успеху, но шаг, без которого невозможно продолжение. Афоризм «движение – это жизнь» приобретает заметную популярность среди людей, ведущих (или пытающихся вести) здоровый образ жизни. Ходьба, бег, плавание, велосипед...

Подход к занятиям в тренажёрном зале должен быть серьёзным. Здесь не так важно, придя в зал, выполнить максимальное количество упражнений, или поднять рекордный вес. Главный критерий – это постоянство. Занятия на тренажёрах помогут избавиться от многих проблем со здоровьем, улучшить тонус и энергетику организма в целом, улучшить гибкость суставов, избавиться от утомляемости, укреплять сердечнососудистую систему, избавиться от лишнего веса, «построить» свою идеальную фигуру, и, может быть, обрести гармонию внутри себя.

Правильному физическому развитию обучающихся в школе уделяется большое внимание. Одной из форм укрепления здоровья школьников является посещение тренажерного зала в школе. Именно здесь уделяется дополнительное внимание по укреплению здоровья через использование упражнений на тренажерах. Посещая регулярно занятия в тренажерном зале, учащиеся имеют возможность укреплять как отдельные мышцы тела, так и уровень здоровья в целом.

Цель и задачи программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Олимп» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы внеурочной деятельности «Олимп»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Задачи:

- пропагандировать здоровый образ жизни, укреплять здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризировать занятия в тренажёрном зале и активного отдыха;
- формировать у обучающихся устойчивого интереса к занятиям в тренажерном зале;
- обучать технике и тактике выполнения силовых упражнений;
- развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- формировать у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитывать моральные и волевые качества.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Олимп» предназначена для обучающихся 13-15 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, всего 34 часа в год.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 40 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или тренажерном зале. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия:

Посвящены только одному из компонентов подготовки: техники, тактики или общефизической подготовке.

Комбинированные занятия

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Контрольные занятия

Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Программа подготовки рассчитана на 1 год и предусматривает три уровня:

I – подготовительный, на этом уровне мы выбираем направление деятельности, изучаем возможности детей.

I - реализации и корректировки, на котором мы сможем решить несколько поставленных задач;

III - завершающий, когда можно подвести итоги.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

По окончании курса, обучающиеся должны уметь:

- самостоятельно организовывать и проводить занятия в тренажерном зале с разной целевой направленностью и выполнять комплексы упражнений с заданной дозированной нагрузкой;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения соревнований по тяжелой атлетике;
- объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений, входящих в комплексы силовых упражнений, а также упражнений из других видов спорта;
- находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;
- самостоятельно составлять планы и выполнять комплексы упражнений;

В результате изучения физической культуры на основе тяжелой атлетики на базовом уровне образования обучающийся должны знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на крепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования занятий физическими упражнениями различной направленности с учетом индивидуальных особенностей своего организма;

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической;
 - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
 - выполнять приемы страховки и самостраховки;
 - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в спортивно-массовых соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

В результате изучения курса «Физическая культура на основе тяжелой атлетике» обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;

Предметные результаты изучения физической культуры отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по тяжелой атлетике;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга;
- изложение фактов истории развития тяжелой атлетике, Олимпийских игр современности, характеристика видов тяжелой атлетике, влияние аэробных занятий на организм человека;
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками соревнований по тяжелой атлетике;
- осуществление объективного судейства программ своих сверстников;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Учебно-тематический план

1 часа в неделю (34 часов в год)

№ п/п	Название тем	обучение		
		теория	практика	всего
1	Общие основы техники безопасности и правил поведения в «Тренажерном зале»	4		4
2	Общая физическая подготовка		8	8
3	Специальная подготовка		10	10
4	Тактическая и техническая подготовка		12	12
Итого:	Общее количество часов в год	4	30	34

Содержание программы

Первый год обучения

Общая физическая подготовка (8 часов в течение занятий)

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Специальная подготовка (10 часов в течение занятий)

Занятие проводится на тренажерах «Кардио». Упражнения выполняются на развитие разных групп:

- упражнения для мышц живота (сгибателей),
- упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах,
- упражнение для мышц поясницы,
- упражнения на мышцы груди,
- упражнения для укрепления крестообразных связок.

Тактическая и техническая подготовка.

Правильность выполнения упражнения силового характера, распределение нагрузки. Распределение подходов и сетов при выполнении упражнений на атлетических тренажерах.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.

Предметные результаты: Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Олимп» обучающиеся:

должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Олимп» обучающиеся

смогут получить знания о:

- правилах безопасного поведения во время занятий в тренажерном зале;
- названиях разучиваемых технических приёмов и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

смогут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях в тренажёрном зале;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях;

Участие в дистанционных конкурсах	Очная форма
Международный проект Intolimp.org. Серия олимпиад «Весна 2019».	Всероссийские: Президентские состязания. (Сентябрь-Ноябрь)
mega-talant.com Всероссийская олимпиада по физкультуре для 5–11 классов. Осенний сезон	Институционное: Школьная спартакиада (Весь год)
СНЕЙЛ.ру Международная олимпиада по Физической культуре. Олимпийские игры	Школьный и Муниципальный этапы всероссийской олимпиады школьников по физкультуре (Октябрь. Ноябрь)

Основной показатель реализации программы «Олимп»

стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

Способы проверки результатов

- зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);
- диагностика уровня воспитанности (ежегодно)
- мониторинг личностного развития воспитанников (ежегодно)
- социометрические исследования (ежегодно)
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- анкетирование;
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

Материально-техническое обеспечение

Оборудование спортзала и тренажерного зала:

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
2. Стенка гимнастическая.
4. Палка гимнастическая.
5. Скакалка детская.
6. Мат гимнастический.
7. Кегли.
8. Обруч алюминиевый детский.
9. Планка для прыжков в высоту.
10. Стойка для прыжков в высоту.
11. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
12. Рулетка измерительная.

13. Велотренажер.
14. Беговая дорожка.
15. Эллиптический тренажер.
16. Штанга.
17. Блины разного веса.
18. Стойки для грифа.
19. Степперы.
20. Аптечка.

Мультимедийное оборудование:

1. ЭОР.
2. Компьютер.
3. Мультимедийный компьютер.

Учебно-методическое обеспечение:

1. Рабочая программа курса.
2. Диагностический материал.

Данная программа создана на основе Программы по оздоровительной работе «Школа здоровья». При составлении программы была изучена и использована следующая литература:

1. Мосин А.О. Общая физическая подготовка, Образовательная программа, Санкт-Петербург, 2013.
2. Гигиена физической культуры и спорта : учебник / Е.Е. Ачкасов, И.В. Быков, А.Н. Гансбургский и др. ; под ред. В.А. Маргазин, О.Н. Семенова, Е.Е. Ачкасов. - 2-е изд., доп. - СПб : СпецЛит, 2013. - 256 с. :
3. Назмутдинова, В. И. Анатомо-физиологические основы физической культуры : учебно-методическое пособие / В. И. Назмутдинова, Л. Н. Шатилович, Л. И. Любимова // ; Тюм. гос. ун-т, Ин-т физической культуры. - Тюмень : Изд-во ТюмГУ, 2014. - 120 с.

Цифровые образовательные ресурсы, обеспечивающие реализацию программы по физической культуре

Название цифровых образовательных ресурсов	Электронный адрес
Электронный инновационный учебно-методический комплекс «Новая школа» на сайте единой цифровой образовательной коллекции	http://school-collection.edu.ru
Сайт Российской государственной детской библиотеки	http://www.rgdb.ru
Сайт «Сообщество взаимопомощи учителей «Мы вместе»	http://pedsovet.su/load/100
Поурочные планы, методическая копилка, информационные технологии в школе	www.uroki.ru
Школьный портал ПроШколу.ру	http://www.proshkolu.ru
Учебные материалы и словари на сайте «Кирилл и Мефодий»	www.km.ru/ed
Научный портал "ТЕОРИЯ.РУ"	http://teoriya.ru
Единое окно доступа к образовательным ресурсам.	http://window.edu.ru

