

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Малотавринская средняя общеобразовательная школа»**

Принята
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 31 августа 2023 г.

Утверждено приказом
директора школы
№116-од от 31 августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Силовые виды спорта»
ДЛЯ 6-8 КЛАССОВ
Возраст обучающихся 12-15 лет
Срок реализации: 1 год**

Автор-составитель:
Иванов.Е.И,
педагог

с. Малая Тавра,
2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Силовые виды спорта»: физкультурно-спортивная, уровень освоения – ознакомительный. Ориентирована на укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.

Актуальность

Ключевая задача современной государственной политики, направленной на модернизацию страны, – обеспечение не только духовно-нравственного и гражданско-патриотического, но и физического развития личности россиянина, укрепления его здоровья.

В условиях, когда по данным официальной статистики Минздрава России существенно снижены показатели здоровья подрастающего поколения во всех возрастно-половых группах, сложно переоценить роль занятий физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях, как наиболее массового (по охвату детей и молодёжи) способа передачи основ культуры здорового образа жизни, увеличения общего объёма двигательной активности обучающихся.

Полифункциональный характер этой сферы образования ценен тем, что она обеспечивает развитие не только физических, но и эстетических, нравственных качеств обучающихся, способствует укреплению навыков внутренней организации, самодисциплины, коммуникативных качеств характера, профилактике заболеваний, физической и психоэмоциональной рекреации и реабилитации, обладает зрелищными свойствами, наполняющими жизнь подростков позитивным настроением.

Новизна программы заключается в изучении вид спорта с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Отличительные особенности программы. Разрабатывая программу, мы исходили из того, что она одинаково успешно может осваиваться детьми с различными стартовыми возможностями.

Адресат программы

Программа рассчитана на возрастную категорию от 12 до 15 лет, желающим укрепить здоровье и развить в себе специфические физические и личностные качества, которые в дальнейшем позволят специализироваться в таком виде спорта, как пауэрлифтинг либо по результатам обучения по данной программе выберут иную спортивную специализацию.

Учебные группы комплектуются из числа детей 12-15 лет, желающих заниматься пауэрлифтингом и имеющих справку от врача о допуске к занятиям.

Режим занятий.

Продолжительность академического часа – 40 мин.

Общее количество часов в неделю- 1 часа.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Объём общеразвивающей программы

Объём - 34 часа

Программа рассчитана на 1 год обучения:

Срок освоения

Программа рассчитана на 34 недели, что составляет 9 месяцев. Для освоения программы необходимо 1 год обучения

Особенности организации образовательного процесса

Формой реализации данной образовательной программы является традиционная модель, которая представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного года в одной образовательной организации

Форма проведения занятий: подвижные игры, соревнования, тренировки, комбинированное занятие.

Основные приемы работы педагога: демонстрация техники выполнения упражнений, тренировочные упражнения, наблюдение за выполнением приема учащимися, участие в соревнованиях.

Цель и задачи программы

Целью программы является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами пауэрлифтинга.

Задачи:

обучающие:

формирование базовых знаний по истории развития вида спорта в России, в регионе, в районе;

раскрытие понятий, терминов и определений;

обучение приемам и методам контроля физической нагрузки;

изучению правилам безопасности во время занятий;

развивающие:

развитию общефизических и специальных качеств;

развитию устойчивых позиций к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

развитию средствами вида спорта индивидуальных способностей обучающихся;

способствовать раскрытию средствами вида спорта спортивной одаренности и таланта обучающихся;

расширению функциональных возможностей организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений;

воспитательные:

воспитание волевых качеств, формирующих спортивный дух и характер;

сформированности потребности к ведению здорового образа жизни;

воспитанию индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии;

воспитание положительных отношений к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Планируемые результаты

Основной результат – достижение учащимся максимально возможного уровня индивидуального физического развития, рост показателей здоровья и физического развития, правильный выбор спортивной специализации.

По итогам обучения у учащихся:

сформируются базовые знания по истории развития вида спорта в России, в регионе, в районе;

учащиеся будут знать понятия, термины и определения вида спорта.

Учащиеся:
разовьют положительную мотивацию и познавательный интерес к занятиям;
общефизические и специальные качества (решительность, настойчивость, выдержка, смелость).

Реализация программы будет способствовать **решению таких важных задач**, как:

обучающих:
формирование базовых знаний по истории развития вида спорта в России, в регионе, в районе;
раскрытие понятий, терминов и определений;
обучение приемам и методам контроля физической нагрузки;
изучению правилам безопасности во время занятий;

развивающих:
развитию общефизических и специальных качеств;
развитию устойчивых позиций к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
развитию средствами вида спорта индивидуальных способностей обучающихся;
способствовать раскрытию средствами вида спорта спортивной одаренности и таланта обучающихся;
расширению функциональных возможностей организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений;

воспитательных:
воспитание волевых качеств, формирующих спортивный дух и характер;
сформированности потребности к ведению здорового образа жизни;
воспитанию индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии;
воспитание положительных отношений к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы занятия	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	В том числе:		
			Теория	Практика	
	Введение	2	1	1	Входная диагностика психологического состояния и уровня мотивации
I	Раздел Общая физическая подготовка	10	2	8	
1.1	Ходьба	2	0,5	1,5	Наблюдение
1.2	Бег	2	0,5	1,5	Сдача контрольных испытаний
1.3	Общеразвивающие упражнения	3	0,5	2,5	Сдача контрольных испытаний
1.4	Самостоятельная работа по общей физической подготовке	3	0,5	2,5	Наблюдение

II.	Раздел Специальная физическая подготовка	12	2	10	
2.1	Прыжки	3	0,5	2,5	Сдача контрольных испытаний
2.2	Висы и упоры	3	0,5	2,5	Наблюдение
2.3	Подтягивания	3	0,5	2,5	Наблюдение
2.4	Подвижные игры	3	0,5	2,5	Наблюдение
III.	Раздел Основы техники	8	3	5	
3.1	Изучение жима лежа (широкий, узкий хват)	3	1	2	Соревнования
3.2	Изучение «Французский жим»	3	1	2	Соревнования
V.	Раздел Педагогический контроль промежуточная или итоговая аттестация)	2	1	1	Контрольные испытания
	Итоговое занятие	2	1	1	Оценка техники выполнения упражнения
	ИТОГО	34			

Содержание учебного плана.

Введение

Теория: «Силовые виды спорта». Цели, задачи и основное содержание программы. Особенности организации тренировочной деятельности и режим занятий. Техника безопасности на занятиях.

Практика: входная диагностика – оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Раздел 1. Общая физическая подготовка

1.1. Тема «Ходьба»

Теория: Понятие «общая физическая подготовка». Компоненты здоровья. Роль ходьбы в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

Практика: Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы.

1.2. Тема «Бег»

Теория: Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль бега в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

Практика: Бег на носках, с высоким подниманием бедра, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом.

1.3. Тема «Общеразвивающие упражнения»

Теория: Назначение общеразвивающих упражнений Гигиена занимающегося. Техника выполнения упражнений.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов: вращение и

наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. С предметами: маленькими и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками, кеглями и др.

1.4. Тема «Самостоятельная работа по общефизической подготовке»

Теория: Роль самостоятельной работы для физического развития.

Практика: Сочетание ходьбы и бега до 6 минут, метание малого мяча на дальность правой и левой рукой

Раздел 2. Специальная физическая подготовка

2.1. Тема «Прыжки»

Теория: Техника выполнения прыжков. Меры безопасности при выполнении прыжков.

Практика: Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места.

2.2. Тема «Висы и упоры»

Теория: Техника выполнения висов и упоров.

Практика: вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках.

2.3. Тема «Подтягивание»

Теория: Техника выполнения подтягивания.

Практика: Подтягивание узким и широким хватом.

2.4. Тема «Подвижные игры»

Теория: Правила проведения подвижных игр.

Практика: Подвижные игры для развития быстроты, ловкости.

Раздел 3. Основы техники

3.1. Тема «Жим лежа»

Теория: Техника выполнения жима лежа. Жим лежа узким хватом. Жим лежа широким хватом.

Практика: Освоение техники выполнения жима лежа. Страховка. Техника безопасности.

3.2. Тема «Французский жим»

Теория: понятие «Французский жим»

Практика: Техника выполнения «Французский жим». Страховка. Техника безопасности.

Раздел 5. Педагогический контроль

Тема «Промежуточная или итоговая аттестация»

Теория: Требования к результатам освоения программы. Контрольные нормативы. Техника выполнения контрольных упражнений.

Практика: Тестирование по общей и специальной физической подготовке. Оценка теоретических знаний. Оценка техники. Психолого-педагогическое наблюдение и диагностика психологического состояния и уровня мотивации к занятиям.

Итоговое занятие

Теория: Результаты освоения программы. Рекомендации по спортивной специализации.

Практика: Оценка техники выполнения упражнений

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

№	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	34
2	Количество учебных дней	204
3	Количество часов в неделю	1
4	Количество часов	34
5	Недель в 1 четверти	8 недель
6	Каникулы	28 октября-5 ноября
6	Недель во 2 четверти	8 недель
7	Каникулы	30 декабря-8 января
8	Недель в 3 четверти	11 недель
9	Каникулы	23 марта-31 марта
10	Недель в 4 четверти	8 недель
11	Начало занятий	1 сентября
12	Праздничные дни	, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая
13	Окончание учебного года	24 мая

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Учебные занятия проводятся в оборудованном спортивном зале. Необходимый инвентарь и оборудование представлены в таблице 1.

**Таблица 1 Спортивный инвентарь и оборудование
для занятий пауэрлифтингом**

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения
1.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект
2.	Весы до 100 кг	1
Дополнительное вспомогательное оборудование и инвентарь		
3.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пара
4.	Кушетка массажная	1
5.	Маты гимнастические	1
6.	Перекладина гимнастическая	1
7.	Скамейка гимнастическая	1
8.	Стенка гимнастическая	5

9.	Стойки для приседания со штангой	1
10.	Секундомер	1

Методические материалы

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, игровой, и др.) и воспитания (убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация).

Занятия строятся по дидактическим принципам: от простого к сложному, от легкого к более трудному, от известного к неизвестному.

Педагогические технологии: здоровьесберегающие технологии, личностно-ориентированного обучения, технология группового обучения, игровой деятельности, информационно - коммуникационные. Основные принципы: сознательности и активности, прочности знаний, доступности, связи теории с практикой, наглядности обучения.

Образовательный процесс, организуемый в рамках данной программы осуществляется в очной форме. При организации работы соединяется в одно целое игра, труд, обучение и воспитание, что помогает обеспечить единство решения поставленных задач.

Кадровое обеспечение

Для успешной реализации программы «Силовые виды спорта» работает педагог с средним специальным образованием.

Формы аттестации

Контроль знаний проводится в виде поэтапного анализа выполнения заданий: начальный контроль (сентябрь), проводится в форме входной диагностики психологического состояния и уровня мотивации;

текущий контроль (в течение всего учебного года по изученным темам), проводится в формах наблюдения, соревнований.

промежуточный, либо итоговый контроль проводится по итогам обучения в форме контрольных испытаний.

Формы промежуточной, либо итоговой аттестации: тестирование уровня общей физической подготовленности, оценка теоретических знаний, оценка техники исполнения упражнений.

Результаты аттестации фиксируются в протоколах, индивидуальных картах и журналах учета работы с группой.

Педагог осуществляет мониторинг и анализ результатов аттестации и иных оценочных процедур, что находит отражение в аналитических справках.

Основные приемы работы педагога: тренировочные упражнения, наблюдение за выполнением приема учащимися, участие в соревнованиях.

Список литературы

Для педагога

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации» от 16 ноября 2007 года № 329-ФЗ;
2. Федеральные стандарты спортивной подготовки, утверждены приказом Министерства спорта РФ от 3 февраля 2014 г. № 70;
3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утверждены министром спорта Российской Федерации 12 мая 2014 года.
4. Верхало Ю. Н. Тренажеры и устройства для восстановления здоровья и рекреации инвалидов. – М.: Советский спорт, 2004.
5. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2000.
6. Евсеев С. П., Курдыбайло С. Ф., Суляев В. Г. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Под ред. проф. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2000.
7. Курдыбайло С. Ф., Евсеев С. П., Герасимова Г. В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Под ред. д. м. н. С. Ф. Курдыбайло. – М.: Советский спорт, 2004.

Для учащихся

1. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2-х т., под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.
2. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Авторы-составители О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев. Под ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2004.
3. Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений, под общ. ред. проф. С.Н. Попова. - 2-е изд. - Ростов н/Д: Феникс, 2005.
4. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003.

Оценочные и диагностические материалы

							сдано	не сдано
		10 лет	11 лет	12лет	13 лет	14 лет		
Быстрота	Бег на 30 м	9,0	8,0	10	9,0	9,0	1	0
Координация	Челночный бег 3х10м	13с	9	15	11	11	1	0
Выносливость	6-ти минутный бег	-	-	-	-	-	1	0
Сила	Подтягивание на высокой перекладине из положения виса (кол-во раз)	-	1	-	-	-	1	0
	Подтягивание на низкой перекладине из виса (кол-во раз)	-	-	2	5	5		
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (раз)	3	7	3	6	6	1	0
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	-	3	-	-	-	1	0
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	70	120	70	120	120	1	0

*Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

- 1) бег 30м, 1000м: проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта; количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу;
- 2) челночный бег 3х10 м: тест проводится на дорожке длиной не менее 10 м; за чертой «старт» и «финиш» отмечаются два полукруга радиусом 50 см; на дальний полукруг кладется деревянный кубик (размер стороны около 5 см); спортсмен со старта бежит к финишу, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к старту;
- 3) непрерывный бег в свободном темпе: проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта.
- 4) подтягивание из виса на перекладине: исходное положение - вис на перекладине, в котором руки спортсмена полностью выпрямлены. Потянуться до касания подбородком перекладины, сокращая мышцы спины. Медленно опуститься в исходное положение.
- 5) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу: прямые руки уперты в пол, а тело образует сплошную ровную линию, не провисая и не прогибаясь. Во время сгибания рук тело движется вниз, параллельно полу, и останавливается после касания грудью пола. При выполнении отжимания руки максимально прижимаются к телу. Во время вдоха корпус движется вниз, во время выдоха тело поднимается.
- 6) подъем туловища лежа на полу (кол-во раз за 30 сек.): спортсмен, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение. Результаты тестирования, а также показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней и занятий, количество соревнований и стартов) и лучший спортивный результат

записываются в индивидуальную карту спортсмена.

7) прыжки в длину с места: выполняются толчком с двух ног со взмахом рук от линии или края доски на стадионе или в легкоатлетическом манеже; измерение длины прыжка осуществляется рулеткой;

8) наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу: выполняется из исходного положения стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Спортсмен по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

Тестирование по теоретической подготовке

Результаты освоения теоретической части Программы оцениваются в ходе собеседования обучающегося. Обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам:

- истории развития вида спорта;
- месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- правила вида спорта;
- о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;
- основах спортивного питания;
- требованиях оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требованиях техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 359040073915316482112313993369613528402878580792
Владелец Иванова Любовь Анатольевна
Действителен с 21.02.2024 по 20.02.2025