

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ НИКОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2 г. Никольска»

Рассмотрено согласовано Методическим советом школы от «29» августа 2023 года Протокол № 1	Принято Педагогическим советом школы от «30» августа 2023 года Протокол № 1	Утверждено приказом директора от 30 августа 2023 года № 221/01-02
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Силовая гимнастика»
для 11 классов
на 2023-2024 учебные годы

Никольск, 2023

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ НИКОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2 г. Никольска»

Рассмотрено согласовано Методическим советом школы от «29» августа 2023 года Протокол № 1	Принято Педагогическим советом школы от «30» августа 2023 года Протокол № 1	Утверждено приказом директора от 30 августа 2023 года № 221/01-02
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Силовая гимнастика».
для 11 классов
на 2023-2024 учебные годы

Никольск, 2023

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности по «Силовая гимнастика» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. №1897, в редакции приказа Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 г. №1644, от 31 декабря 2015г. №1577;
- основной образовательной программы основного общего образования МБОУ "СОШ №2 г. Никольска» и на основе авторской программы В.И. Ляха, «Физическая культура», предметной линии учебников В.И. Ляха 10-11 классы. М. Просвещение, 2014.
- Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ

Концепция, утвержденная решением коллегии Минпросвещения России от 24.12.2018, протокол № ПК-1вн:

- Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы;

Концепция, утвержденная решением коллегии Минпросвещения России от 03.12.2019, протокол № ПК-4вн:

- План мероприятий по реализации Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержден приказом Минпросвещения России от 25.11.2019 № 636;

План мероприятий по реализации Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Вологодской области, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020-2024 годы, утвержденной на заседании Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации 24 декабря 2018 года, утвержденный заместителем начальника Департамента образования Вологодской области 13.04.2020;

- Положения «О рабочей программе по учебному предмету, курсу в МБОУ «СОШ №2 г.Никольска» (ФГОС) от от 31 августа 2017 года №95/ 01-02.

Силовая гимнастика - система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Предметом обучения является двигательная деятельность общеразвивающей направленности. В процессе овладения этой деятельностью совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность. С учётом этих особенностей предлагаемая программа рекомендована в качестве факультативных занятий и кружковой работы в общеобразовательных учебных заведениях

Целью программы является:

-приобщение к общечеловеческим ценностям и воспитание всесторонне развитой личности с ориентацией на здоровый образ жизни.

Образовательные и воспитательные задачи программы:

-выявить и развивать детей и их возможности;

- развить психические и физические качества, такие как волю и целеустремлённость в достижении поставленной цели, трудолюбие, внимание, быстроту реакции и другие;
- развить способность к самостоятельному планированию своей деятельности;
- формировать культуру общения, взаимопомощи и ответственности;
- формировать устойчивый интерес, потребность в физической культуре.

Методические условия реализации программы

Для реализации программы курса силовой гимнастики необходимо наличие специализированного тренажерного зала и его современное материально-техническое обеспечение.

Занятия общей и специальной подготовкой должны обеспечить необходимый уровень физических качеств: силы, быстроты, ловкости, а в дальнейшем силовой и общей выносливости, при этом важно обратить внимание при выполнении упражнений на умение расслабляться, не закрепощать те мышечные группы, которые в данном движении участия не принимают. Такие навыки создадут условия для формирования правильной техники выполнения упражнений.

Занятия по силовой гимнастике необходимо сочетать с занятиями другими видами спорта (лёгкой атлетикой, элементами гимнастики, спортивными играми). Занятия общей физической подготовкой должны быть направлены, прежде всего, на общее физическое развитие, на развитие физических способностей, которые необходимы для всестороннего повышения функциональных возможностей организма, обогащаясь тем самым разнообразными навыками – как сходными с навыками избранного вида спорта, так и отличными от них. Всё это создаёт предпосылки для совершенствования в избранном виде спорта.

Занятия по общей физической подготовке проводятся на протяжении всего учебного года. Удельный вес таких занятий зависит от времени года и периода тренировки.

Руководитель силовой гимнастики должен уметь правильно оценивать нагрузку, которую испытывают учащиеся. Вовремя заметить признаки переутомления и своевременно предотвратить чрезмерное перенапряжение, так как, под влиянием азарта, стремясь не отстать от товарищей, ребята часто выполняют непосильные для себя упражнения, заставляют себя показывать хорошие результаты вопреки сильному утомлению, за счёт мобилизации всех сил, что нередко может привести к вредным последствиям.

Нормирование нагрузки определяется степенью снижения работоспособности после тренировочных занятий (чем больше времени потребуется на восстановление работоспособности, тем большее воздействие на организм оказывает та или иная нагрузка).

Необходимо также помнить, что каждое упражнение, направленное на развитие какого-либо двигательного качества (силы, быстрой силы, ловкости, гибкости, силовой и общей выносливости) оставляет за собой след различной продолжительности в виде изменяющейся работоспособности.

Нагрузка должна определяться на основе реакции организма, возникающей после тренировочных занятий или продолжительности восстановления работоспособности к данной нагрузке, например:

-к малым нагрузкам можно отнести те упражнения, после которых восстановление работоспособности к данной работе наступает в этот же день (силовые упражнения с малыми весами и в малом объёме, упражнения на развитие гибкости, координации, спортивные игры учебного характера, непродолжительный спокойный бег, изучение элементов техники);

-к средним нагрузкам следует отнести те упражнения, после которых восстановление работоспособности к данной работе наступает на следующий день (силовые упражнения в среднем объёме, кроссовый бег до 20 мин);

-к большим нагрузкам следует отнести те упражнения, после которых восстановление работоспособности наступает не ранее второго дня (силовые упражнения большого объёма и высокой интенсивности);

-к предельным нагрузкам следует отнести те упражнения, после которых восстановление работоспособности наступает не ранее, чем через 3-4 дня, участие в соревнованиях (но при условии, что на следующий день такие нагрузки не оказывают отрицательного влияния на учёбу в школе). Такие нагрузки могут быть не чаще одного раза в 3-4 недели;

-к чрезмерным нагрузкам относятся такие нагрузки, после которых на следующий день наблюдается общая вялость, сонливость, наблюдаются объективные изменения со стороны-сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, что отрицательно сказывается на учёбе в школе. Применение таких нагрузок нецелесообразно и вредно для здоровья.

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема	Кол-во часов	Реализация воспитательного потенциала
1	Организаторские вопросы. История развития атлетизма в России. Правила безопасного поведения. Требования к одежде, обуви.	1	групповая работа; беседа; обсуждение проблемной ситуации
2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Физиология спортивной тренировки. Основы методики силовой подготовки.	1	
3	Современные концепции спортивной тренировки. Влияние различных факторов на проявление силы мышц.	1	
4	Методика планирования самостоятельных занятий. Совершенствование осанки и атлетического телосложения с помощью отягощений.	1	
5	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах. Биомеханические основы техники выполнения упражнений. Места занятий, оборудование и инвентарь.	1	
6	ОФП. Наклоны со штангой на плечах (3 подхода по 3 повторения). Приседы со штангой (3 подхода/10 повторений). Подъем прямых ног лежа на скамье(5 подходов/15 повторений). Жимы штанги лежа (3 подхода/3 повторения)	1	беседа; обсуждение проблемной ситуации
7	ОФП. Приседы на скамью(10 подходов/2 повторения, 45-60 сек. отдыха между подходами).Приседы на одной ноге со штангой на плечах (вторая нога сзади на скамье. 4 подхода/10 повторений для каждой ноги). Тяга гантели в наклоне (4 подхода/6 повторений).	1	
8	ОФП. Жим штанги лежа (10 подходов/3 повторения с тремя разными хватами.45-60 сек. Отдыха между подходами). Разведение рук с гантелями стоя(3/10).	1	
9	ОФП. Жим штанги от мышц груди сидя, широким хватом(10/3). Разведение рук с гантелями в наклоне(3/10). Подъем ног, лежа на наклонной плоскости для накачки пресса(3/15).	1	
10	ОФП. Беговая дорожка (5 мин.). Глубокие приседы на скамью(3/5). Разгибание туловища лежа на скамье лицом вниз с зафиксированными ступнями (гиперэкстензия) (3/8). Жим штанги лежа узким хватом(2/3). Подъем блина перед собой (3/10).	1	

11	ОФП. Жим штанги лежа на полу (до максимума повторений). Тяга гантелей сидя (4/8). Жим гантелей на наклонной скамье(2/10). Подъем прямых ног лежа на скамье (5/15).	1	налаживание ПОЗИТИВНЫХ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В классе	
12	ОФП. Приседы на скамью (10/2). Тяга гантелей лежа на наклонной скамье(с упора на грудь)(4подхода/8 повторений). Гиперэкстензия(3/8). Опускание гантелей за голову в горизонтальном положении(пуловер)(4 подхода/8 повторений).	1		
13	ОФП. Наклоны со штангой на плечах (3 подхода по 3 повторения). Приседы со штангой (3 подхода/10 повторений). Подъем прямых ног лежа на скамье(5 подходов/15 повторений). Жимы штанги лежа (3 подхода/3 повторения)	1		
14	ОФП. Приседы на скамью(10 подходов/2 повторения, 45-60 сек. отдыха между подходами). Приседы на одной ноге со штангой на плечах (вторая нога сзади на скамье. 4 подхода/10 повторений для каждой ноги). Тяга гантели в наклоне (4 подхода/6 повторений)	1		
15	ОФП. Жим штанги лежа (10 подходов/3 повторения с тремя разными хватами.45-60 сек. Отдыха между подходами). Разведение рук с гантелями стоя(3/10).	1		
16	ОФП. Жим штанги от мышц груди сидя, широким хватом(10/3). Разведение рук с гантелями в наклоне(3/10). Подъем ног, лежа на наклонной плоскости для накачки пресса(3/15)	1		групповая работа или работа в парах
17	ОФП. Беговая дорожка (5 мин.). Глубокие приседы на скамью(3/5). Разгибание туловища лежа на скамье лицом вниз с зафиксированными ступнями (гиперэкстензия) (3/8). Жим штанги лежа узким хватом(2/3). Подъем блина перед собой (3/10).	1		
18	ОФП. Приседы на скамью(10 подходов/2 повторения, 45-60 сек. отдыха между подходами). Жим штанги широким и узким хватом лежа на горизонтальной скамье(4/10).Повороты туловища лежа на полу.(5/10).	1		
19	ОФП. Приседания стоя, штанга на плечах (5/10).Разведение рук с гантелями лежа на наклонной скамье(6/15).	1		
20	ОФП. Наклоны вперед стоя со штангой в руках(4/10).Жим штанги из-за головы сидя на скамье со штангой на плечах(6/10).Подъем согнутых ног в вися на перекладине(3/20).	1		
21	ОФП. Сведение рук на блочном тренажере сидя на скамье(6/12).Подъем туловища лежа животом на горизонтальной скамье голени закреплены(5/12).	1		

22	ОФП. Жим штанги ногами на тренажере(3/15).Разведение рук с гантелями в стороны сидя в наклоне на скамье(5/10).Наклоны вперед стоя со штангой за головой(4/15).	1	групповая работа; беседа; обсуждение проблемной ситуации
23	ОФП. Наклоны со штангой на плечах (3 подхода по 3 повторения).Приседы со штангой (3 подхода/10 повторений). Подъем прямых ног лежа на скамье(5 подходов/15 повторений). Жимы штанги лежа (3 подхода/3 повторения).	1	
24	ОФП. Приседы на скамью(10 подходов/2 повторения, 45-60 сек. отдыха между подходами). Приседы на одной ноге со штангой на плечах (вторая нога сзади на скамье. 4 подхода/10 повторений для каждой ноги). Тяга гантели в наклоне (4 подхода/6 повторений)	1	
25	ОФП. Жим штанги лежа (10 подходов/3 повторения с тремя разными хватами.45-60 сек. Отдыха между подходами). Разведение рук с гантелями стоя(3/10).	1	
26	ОФП. Жим штанги от мышц груди сидя, широким хватом(10/3). Разведение рук с гантелями в наклоне(3/10). Подъем ног, лежа на наклонной плоскости для накачки пресса(3/15)	1	
27	ОФП. Беговая дорожка (5 мин.). Глубокие приседы на скамью(3/5). Разгибание туловища лежа на скамье лицом вниз с зафиксированными ступнями (гиперэкстензия) (3/8). Жим штанги лежа узким хватом(2/3). Подъем блина перед собой (3/10)	1	
28	ОФП. Жим штанги лежа на полу(до максимума повторений). Тяга гантелей сидя (4/8). Жим гантелей на наклонной скамье(2/10). Подъем прямых ног лежа на скамье (5/15).	1	
29	ОФП. Приседы на скамью (10/2). Тяга гантелей лежа на наклонной скамье(с упора на грудь)(4подхода/8 повторений). Гиперэкстензия(3/8). Опускание гантелей за голову в горизонтальном положении(пуловер)(4 подхода/8 повторений)	1	
30	ОФП. Наклоны со штангой на плечах (3 подхода по 3 повторения). Приседы со штангой (3 подхода/10 повторений). Подъем прямых ног лежа на скамье(5 подходов/15 повторений). Жимы штанги лежа (3 подхода/3 повторения)	1	
31	ОФП. Приседы на скамью(10 подходов/2 повторения, 45-60 сек.отдыха между подходами).Приседы на одной ноге со штангой на плечах (вторая нога сзади на скамье. 4 подхода/10 повторений для каждой ноги). Тяга гантели в наклоне (4 подхода/6 повторений)	1	
32	ОФП. Жим штанги лежа (10 подходов/3 повторения с тремя разными хватами.45-60 сек. Отдыха между подходами). Разведение рук с гантелями стоя(3/10).	1	
33	ОФП. Жим штанги от мышц груди сидя, широким	1	

	хватом(10/3). Разведение рук с гантелями в наклоне(3/10). Подъем ног, лежа на наклонной плоскости для накачки пресса(3/15)		
	ИТОГО:	33 ч.	

Литература:

1. Ануров, Л.В. Персональный тренер по бодибилдингу и фитнесу. Опыт работы с женскими группами атлетической гимнастики: программа учебного курса / Л.В. Ануров // АТЛЕТИЗ. – 2010 г. № 10
2. Атлетическая гимнастика [Электронный ресурс]. – 2007. – Режим доступа: <http://www.diplom.pp.ru>. – Дата доступа: 15.12.2011 г.
3. Бельский, И.В. Магия культуризма / И.В. Бельский. – Минск: МОГА-Н, 1994.
4. Воспитание и дополнительное образование детей и молодёжи // Приложение к журналу «Внешкольник». – 2005. – № 7.
5. Минаев, Б.Н. Основы методики физического воспитания школьников, Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян. – Москва: Просвещение, 2011 г.
6. «Как тренируются звезды» Джо Уайзер. Москва.2007 г.
7. «Здоровье без лекарств». Популярная энциклопедия. Минск 2012 г.