

«ПРИНЯТА»

Решением
Педагогического совета
ГБОУ гимназии № 166
протокол № 9/2024-2025 от «25» мая 2025г.

«УТВЕРЖДЕНА»

Исполняющий обязанности
директора ГБОУ гимназии № 166
_____ Е. Е. Мошников
Приказ № 175 от 20 мая 2025г.

Дополнительная общеразвивающая программа
Богатыри (СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА)

Возраст учащихся: 8 – 11 классы
Срок реализации программы: 1 год.

Разработчик программы
педагог дополнительного образования
Фарбман Аркадий Михайлович

Пояснительная записка.

Направленность программы.

Программа носит физкультурно-спортивную направленность.

Адресат

Программа рассчитана на юношей и девушек с 14 до 18 лет (8 – 11 класс), заинтересованных в повышении своей физической подготовки, имеющих базовый уровень знаний и навыков по предмету «физической культура» и не имеющих противопоказаний по здоровью.

Актуальность данной программы.

Понятие «здоровье» - это, не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы. Поэтому необходимо сформировать у учащихся позитивное отношение к здоровому образу жизни. Актуальность образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности.

Уровень освоения программы - общекультурный.

Объём и срок освоения программы:

объём – 144 часа; срок освоения – 1 год.

Цель программы.

Укрепить психическое и физическое здоровье детей через занятия силовой подготовкой.

Задачи программы.

Обучающие:

- обучение правилам техники безопасности и предупреждения травматизма на занятиях;
- обучение основам правильного питания и правилам гигиены;
- знакомство с основами знаний о строении и функциях организма человека;
- обучение, закрепление и совершенствование техники упражнений с использованием собственного веса, свободных отягощений (гиревого спорта и тяжелой атлетики) и силовых тренажёров.

Развивающие:

- развитие физических и психофизических качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координации;
- развитие связочно-мышечного аппарата;
- развитие основных групп мышц (укрепление мышечного корсета);

- развитие подвижности суставов.

Воспитательные:

- воспитание умения работать в коллективе;
- воспитание качеств настоящего спортсмена: трудолюбия, стремления к победе и др.;
- воспитание интереса к физической культуре;
- воспитание интереса к здоровому образу жизни.

Планируемые результаты

Предметные:

- знание основных фактов из истории развития атлетизма в России;
- знание правил по технике безопасности при выполнении упражнений;
- знание основ строения и функций организм;
- овладение навыками страховки на занятии;
- овладение техникой выполнения силовых упражнений с использованием собственного веса и различного типа отягощений на базовом уровне;
- развитие физических и психофизических качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координации;
- овладение навыками самоконтроля.

Метапредметные:

- умение самостоятельно определять цели своих занятий по силовой подготовке;
- овладение навыками регулирования психического состояния во время занятий спортом;
- умение находить ошибки при выполнении силовых упражнений и определять способы их исправления;
- развитие коммуникативной культуры.

Личностные:

- воспитание патриотизма, чувства гордости за свою Родину;
- умение взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи;
- воспитание морально-волевых качеств личности: дисциплинированность, ответственность, организованность;
- проявление интереса к здоровому образу жизни;
- потребность в систематическом занятии физкультурой и спортом.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Язык реализации программы.

- Обучение по программе осуществляется на государственном языке Российской Федерации
- русском.

Форма реализации программы:

- очная. В случае возникновения неблагоприятной эпидемиологической обстановки, программа может быть реализована с применением дистанционных технологий и электронного обучения.

Условия набора и формирования групп.

Прием в группы производится ежегодно с 1 сентября. Принимаются юноши и девушки в возрасте от 14 до 18 лет имеющие базовые знания по предмету «физическая культура» и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий силовой подготовкой.

Форма организации и проведения занятий.

- В спортивном или тренажёрном залах образовательного учреждения тренировка проходит под непосредственным руководством педагога.
- Вне стен образовательного учреждения тренировка может проходить как под руководством педагога, так и без его непосредственного участия, но по разработанному педагогом плану.

Основной формой проведения занятия по силовой подготовке является тренировка. Также занятие может проходить в форме тестирования и соревнования.

Главной формой подведения итогов являются соревнования, в которых принимают участие все обучающиеся.

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал для выполнения игровых, легкоатлетических и гимнастических упражнений;
- зал, оборудованный спортивными тренажёрами и снарядами для занятий силовой подготовкой: спортивными гириями (16, 24 и 32 кг), гантелями, штангами, мешки-утяжелители (sandbag), медицинболы (набивные мячи); TRX петли, спортивные резинки и жгуты;
- перекладины для подтягиваний;
- брусья для отжиманий;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические маты.

Кадровое обеспечение: программу ведет педагог со специальным педагогическим образованием

Учебный план программы.

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие: - обсуждение программы; - правила техники безопасности во время занятий; - история зарождения атлетизма в России; - ОРУ.	2	1	1	Ответы на вопросы. Опрос.
2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1	1		Опрос.
3	Основы гигиены.	0,5	0,5		Опрос.
4	Основы правильного питания.	0,5	0,5		Опрос.
5	Кардиоупражнения.	12	1	11	
6	Упражнения с использованием веса тела.	35	1	34	Контрольные упражнения (по нормативам ВФСК ГТО для данной возрастной ступени).
7	Упражнения с использованием свободных весов (гантели, гири, штанга и т. п.).	50	1	49	Контрольные упражнения.
8	Упражнения с использованием силовых тренажёров.	27	1	26	Контрольные упражнения.
9	Развитие гибкости и подвижности суставов.	12	1	11	Контрольные упражнения (по нормативам ВФСК ГТО для данной возрастной ступени).
10	Контрольные и итоговые занятия.	4	1	3	Контрольные упражнения.
Итого		144	9	135	