



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «АЛГОРИТМ УСПЕХА» БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
ОГАОУ ОК «Алгоритм Успеха»
Протокол № 1 от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директором ОГАОУ
ОК «Алгоритм Успеха»
И.В. Тяпугиной
Приказ от «31» августа 2023г. № 275-ОД

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Территория силы»

Возраст учащихся: 15-18 лет
Срок реализации: 40 недель

Разработчик(и):
Колосов Дмитрий Юрьевич

2023 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Территория силы» (далее – Программа) реализуется в очном формате с применением дистанционных технологий на базе ОГАОУ ОК «Алгоритм Успеха».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Территория силы» составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 17.02.2023 года);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (от 31 марта 2022 года № 678-р) (далее – Концепция);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 г. № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»;
- Локальные нормативные акты ОГАОУ ОК «Алгоритм Успеха».

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Уровень: базовый.

Актуальность Программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся.

Официальные данные Минздрав соцразвития России объясняют повышенный интерес к проблеме формирования здорового поколения: 53% школьников имеют ослабленное здоровье; 2/3 детей в возрасте 14 лет имеют хронические заболевания; лишь 10 % выпускников общеобразовательных учреждений могут быть отнесены к категории здоровых и годных к службе в армии.

Существенным фактором, ухудшающим здоровье, является низкая двигательная активность.

С поступлением ребенка в школу его общая двигательная активность падает во много раз, и дефицит двигательной активности уже в младших классах составляет 35-40%, а среди старшеклассников – 75-85%. Обязательные уроки физического воспитания лишь в малой степени (на 10- 18%) компенсируют дефицит движений, что явно недостаточно для укрепления и сохранения здоровья. Из этого следует, что для повышения двигательного режима учащихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре во внеурочное время. Именно это и обусловило создание образовательной программы дополнительного образования детей «Территория силы».

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения учащихся в социально-активные формы деятельности, а именно в занятия физкультурно-спортивной направленности.

Отличительные особенности и новизна. Программа предполагает возможности педагога предоставлять учащимся содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Содержание программы отвечает потребностям учащихся и направлено на оптимизацию учебного процесса.

Адресат Программы: обучающиеся 15-18 лет общеобразовательных учреждений Белгородской области, проявляющие интерес к физическим упражнениям на укрепления групп мышц и формирование здорового образа жизни.

Объём Программы: 240 часов.

Срок реализации программы: 40 недель.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа с перерывом – 10 минут (1 академический час – 40 минут).

Условием приема детей для обучения по Программе является наличие допуска-справки от врача о состоянии здоровья, так как местом реализации образовательной программы является спортивный зал, оборудованный специальным оборудованием.

Цель Программы – содействие сохранению и укреплению физического здоровья посредством создания условий для удовлетворения их естественной потребности в движении.

Задачи Программы:

Воспитательная:

- сформировать потребность к систематическим занятиям физической культурой;
- воспитание ответственности за свое здоровье, потребности и умения заботиться о собственном здоровье и телесном благополучии;
- привить стойкого интерес к занятиям спортом в тренажёрном зале;

Образовательная:

- формирование знаний о способах укрепления здоровья и навыках здорового образа жизни;
- сформировать знания по организации тренировок всех систем и функций организма (сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов) через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки;
- сформировать знания, умения и навык по определённым двигательным действиям, а также приемам страховки при работе с тренажерами;

Развивающая:

- развить функциональные возможности организма;
- повысить уровень физической подготовленности обучающихся, улучшение показателей их физического развития, укрепление мышечного тонуса путём постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру;
- развитие общей выносливости организма ребёнка и его физических качеств.

Формы организации образовательного процесса:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Территория силы», как и большинство программ физкультурно-спортивной направленности, имеет сходные цель и задачи, что и урок физической культуры, но, тем не менее, содержание программы не дублирует школьные занятия, а является их логическим продолжением. В программе предусматривается не только освоение детьми определенного объема знаний, двигательных умений и навыков, но и уделяется большое внимание обучению занимающихся приемам саморегуляции, самоорганизации, саморазвития, самореализации в вопросах сохранения и укрепления здоровья.

Основная форма обучения по программе «Территория силы» - учебно-тренировочные занятия, в процессе которых реализуется тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико- тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля).

В основе программы лежат принципы дифференциации и вариативности, что позволяет проводить занятия не только в группах детей одинакового возраста, но и при необходимости работать со смешанными и разновозрастными группами детей.

В программе заложен принцип перехода от одинаковых для всех требований к уровню физической подготовленности и, соответственно, одинаковых для всех занятий (и заданий) к индивидуальному мониторингу и программам формирования здоровья школьников.

Содержание учебного материала программы построено по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же физическая операция отрабатывается на занятиях многократно, причём содержание постепенно усложняется и расширяется за счёт обогащения новыми компонентами, углублённой проработки каждого двигательного действия.

Планируемые результаты образовательной Программы:

По окончании реализации программы каждый обучающийся должен: знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
 - формы занятий физической культурой, их целевое назначение и применение в обыденной жизни;
 - требования техники безопасности к занятиям;
 - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- уметь:
- планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия в тренажерном зале;
 - выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовке и для развития разных групп мышц;
 - использовать полученные в процессе обучения по программе знания и навыки в повседневной жизни.

У обучающихся должно быть сформированы:

- осознанное отношение к собственному здоровью;
- потребность в ежедневной двигательной активности.

УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

№	Наименование тем	Количество часов	Форма
----------	-------------------------	-------------------------	--------------

		теория	практика	всего	контроля
1.	Основы теоретических знаний, инструктаж по ТБ	2	4	6	Текущий
2.	Общая физическая подготовка (упр. на различные группы мышц)	2	28	30	Текущий
3.	Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг)	1	19	20	Текущий
4.	Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (дельты)	1	19	20	Текущий
5.	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук	2	28	30	Текущий
6.	Упражнения для развития мышц спины и трицепса рук	2	28	30	Текущий
7.	Упражнения для развития мышц ног и прессы	2	28	30	Текущий
8.	Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробный тренинг)	2	28	30	Текущий
9.	Упражнения на кардио-тренажерах	2	38	40	Текущий
10.	Итоговое занятие (соревнования)	-	4	4	Итоговый
	ИТОГО:	16	224	240	

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В результате обучения по Программе используются следующие формы подведения итогов и контроля:

- тестирование (выполнение контрольных упражнений на владение техникой движений);
- участие в соревнованиях;
- отслеживание результатов работы, направленной на совершенствование функциональных возможностей организма, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, улучшение показателей их физического развития, укрепление мышечного тонуса путём постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру.

По результатам мониторинга отслеживается динамика развития каждого обучающегося.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

На занятиях используются следующие методы и приемы образовательной деятельности:

- словесный (устное изложение, объяснение, беседа, консультация);
- наглядный (фотографии, видеоматериалы, литература).
- практический: выполнение изученных элементов техники плавания.

В основе образовательного процесса лежат педагогические технологии личностно-ориентированного обучения, деятельностного подхода, сотрудничества и сотворчества, игровые технологии.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Тренажёрный зал, удовлетворяющий санитарно-гигиеническим требованиям, для занятий группы до 15 человек.

Расстановка оборудования в тренажерном зале подчиняется принципу зонирования.

Кардиозона.

На этой площади собраны тренажеры, которые нацелены на выносливость, работу сердца и легких. Как правило, такие тренажеры имитируют движение — бег, езду на велосипеде, греблю. Чаще всего тренажеры этой зоны используют для разминки перед работой на силовых тренажерах. Разминка — это 5—15 минут работы на тренажере в темпе чуть выше среднего.

Тренажеры кардиозоны имеют встроенные программы тренировок и возможность создать тренировку под свои потребности. Например, выставить темп, сопротивление, интервалы работы. Так что вместо разминки на каждом из тренажеров можно провести полноценное занятие на 45—60 минут.

Силовая зона.

Это территория с тренажерами, которые интенсивно задействуют разные группы мышц. Тренажеры силовой зоны различают по конструкции:

Блочные — со встроенными весами, которые регулируют подвижным штырем. Такой способ расположения веса максимально безопасный для атлета и позволяет быстро менять рабочий вес.

Рычажные — со свободными весами, которые «накидываются» на конструкцию. Для работы на таком тренажере потребуются блины, которые крепятся на специальных рычагах. Рабочий вес складывается из веса конструкции и веса блинов.

Тренажеры с собственным весом тела атлета — скамьи для пресса или гиперэкстензии, римские стулья. То есть весь инвентарь, с которым для упражнений потребуется только собственный вес и упор.

Силовые рамы и машины — мультифункциональные тренажеры для упражнений на разные группы мышц.

Зона свободных весов.

В этой части зала расположены снаряды для силовых упражнений, для которых не требуется полноценный тренажер, — штанги, гантели и гири. Занятия со свободными весами требуют дополнительной концентрации на технике выполнения упражнений. В отличие от тренажеров, здесь траекторию движения и положение тела нужно регулировать самостоятельно, из-за чего вовлекается больший объем мышечных волокон и тратится больше энергии.