



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ № 2»**

ПРИНЯТО:
на заседании
педагогического совета
протокол №1 от 24 августа 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ «Гимназия № 2»
Т.С. Калинина
«24» августа 2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ЗДОРОВЬЕ, СИЛА, КРАСОТА»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 15-17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель (разработчик):

Хандилян Лилиа Александровна,

педагог дополнительного образования

г. Нижний Новгород

2020 год



Пояснительная записка.

Творческое объединение необходимо как дополнение к урокам физической культуры. Занятия в тренажерном зале приучают гимназистов к дисциплине и правильному распорядку дня. Творческое объединение помогает развиваться физически, быть бодрыми, здоровыми, крепкими и сильными. Побуждает к саморазвитию и самосовершенствованию, раскрытию творческих, волевых качеств личности, а также способствует лучшей адаптации учащихся в обществе.

В науке о человеке и в практике обучения детей в последние годы уделяется большое внимание физическому развитию ребенка как основе формирования разносторонней личности обучающегося. Такое внимание физическому развитию молодого поколения и объясняется как объективными, так и субъективными причинами: гиподинамией молодого поколения, увеличением числа детей, родившихся физически ослабленными. Что касается детей со зрительной патологией, то субъективные причины, осложняющие общее развитие детей, усугубляются влиянием тяжелого зрительного дефекта на процесс физического развития личности обучающихся. Таким образом, наряду с общим физическим недоразвитием обучающегося, имеют место серьезные индивидуальные отклонения его физического статуса, связанные с рядом причин:

- 1) потеря зрения на основе органических нарушений, обуславливающих трудности формирования физических качеств ребенка;
- 2) снижение иммунитета восприимчивости к инфекционным заболеваниям: частые болезни приводят к пропускам занятий, что сказывается на успеваемости учащихся.

Все вышесказанное дает основание сделать вывод, что, наряду с общим недоразвитием подростков, у многих обучающихся наблюдаются патологические нарушения, требующие дополнительной специальной лечебно-восстановительной деятельности, направленной на исправление недостатков и нормализацию физического развития ребенка в соответствии с его возрастными возможностями. Отмечается значительный процент детей школьного возраста с тяжелой патологией, которая требует специальной, восстановительной работы по коррекции физического развития:

- в коррекции зрительного восприятия;
- в коррекции физических качеств;
- в коррекции телосложения, осанки и плоскостопия;

Реализация программы предусматривает всестороннее медицинское, психолого-педагогическое обследование, а также определение уровня физической подготовленности и двигательных возможностей ребенка.

Цели:

1. Обеспечение всестороннего полноценного развития ребенка.
2. Восстановление и совершенствование, с помощью средств «Здоровье, сила, красота», физических, психофизических способностей обучающихся.

Задачи:

- укреплять здоровье подростков, содействовать гармоничному физическому развитию и закаливанию организма;
- повышать физиологическую активность органов и систем организма обучающихся с вторичными отклонениями в развитии;
- осваивать основные двигательные навыки и умения, предусмотренные программой,
- активизировать функции сердечнососудистой и дыхательной систем;
- формировать и закреплять правильную осанку при выполнении жизненно необходимых положений и движений;
- укреплять мышечно-связочный аппарат;
- формировать у учащихся необходимые умения и навыки самостоятельной пространственной ориентировки (ориентировка в спортзале, пользование спортивным инвентарем и адаптивными наглядными пособиями).

Особенности организации учебного процесса

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Возрастная группа: программа ориентирована на обучающихся 8-11-х классов МАОУ «Гимназия №2».

Планируемые результаты курса «Здоровье, сила, красота»

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,
- принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении ОФП для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровье-сберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Контроль и оценка планируемых результатов

Оценка достижений результатов внеурочной деятельности идет по трем уровням:

- представление коллективного результата группы обучающихся;
- индивидуальная оценка результатов внеурочной деятельности каждого

обучающегося;

- качественная и количественная оценка эффективности деятельности ОУ по направлениям внеурочной деятельности на основании суммирования индивидуальных результатов обучающихся.

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: тренировки, лекции, просмотр видеоматериала, соревнования, товарищеские встречи, сдача контрольных нормативов, мониторинг. Успешное осуществление спортивной тренировки во многом зависит от правильного контроля за подготовленностью обучающихся.

Формой текущего контроля выступает практическая работа.

Формой итогового контроля являются открытые мероприятия, гимназические, районные, городские соревнования.

Содержание курса «Здоровье, сила, красота»

Программа «Здоровье, сила, красота» для обучающихся включает четыре раздела:

- Беседа по развитию физических качеств;
- Физкультурно-оздоровительная деятельность;
- Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью;
- Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.

Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств во время занятий «Здоровье, сила, красота».

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий. Судейство простейших спортивных соревнований.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности. Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых

и формы его организации средствами физической культуры. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечнососудистой системы и т.п.). Оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

В результате освоения программы обучающиеся получают возможность для формирования УУД:

Личностных универсальных учебных действий:

- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

- ориентация на понимание причин успеха во внеурочной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи;
- способность к самооценке на основе критериев успешности внеурочной деятельности;

Регулятивных универсальных учебных действий:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия.
- в сотрудничестве с тренером ставить новые задачи;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнении, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательных универсальных учебных действий:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения внеурочных заданий с использованием учебной литературы и в открытом информационном пространстве, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- строить сообщения, проекты в устной и письменной форме;
- проводить сравнение и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях.

Коммуникативных универсальных учебных действий:

- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое сообщение,

владеть диалогической формой коммуникации, используя, в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- задавать вопросы;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			теоретические	практические	
1	Беседа по развитию физических качеств	14 ч	14 ч		Беседа
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	40 ч		40 ч	Наблюдение, контрольные испытания
3	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	38 ч		38 ч	Наблюдение
4	Способы физкультурно оздоровительной деятельности	54 ч		54 ч	Сдача нормативов
Итого:		144 ч	14 ч	130 ч	

**Календарно-тематическое планирование
по курсу внеурочной деятельности «Здоровье, сила, красота»**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма и характеристика деятельности
1-3	Занятия на свежем воздухе	3	Теория
4	Кроссовая подготовка	1	Контрольные упражнения.
5	Кроссовая подготовка	1	Учебные игры
6	Кросс: упражнения с отягощениями	1	Контрольные упражнения и соревнования.
7	Висы. Приседания	1	ОФП – общая физическая подготовка.
8	Жимы: лёжа стоя	1	ОФП – общая физическая подготовка.
9	Жимы на различные части тела	1	Специальные беговые упражнения.
10	Жимы на бицепсы рук	1	Специальные беговые упражнения.
11	Жимы на трицепсы рук	1	Контрольные упражнения.
12	Жимы на различные части тела	1	Учебная игра
13	Прыжки с отягощением	1	Учебная игра
14	Приседания с отягощением	1	Учебная игра
15	Жимы и подъёмы туловища	1	Учебная игра
16	Жимы со стороны спины	1	Теория. Учебная игра
17	Жимы со стороны живота	1	Теория. Учебная игра
18	Жимы с груди, из-за головы	1	Теория. Учебная игра
19	Комплекс упражнений с гантелями	1	Теория. Учебная игра
20	Комплекс упражнений с гантелями	1	Теория. Учебная игра
21	Комплекс упражнений с гантелями	1	Теория. Учебная игра
22	Жимы и висы на перекладине	1	Теория. Учебная игра
23	Жимы и висы на брусьях	1	Теория. Учебная игра
24	Жимы с груди, из-за головы	1	Теория. Учебная игра
25	Отжимание в упоре на брусьях	1	Теория. Учебная игра
26	Отжимание в упоре на брусьях	1	Теория. Учебная игра
27	Жимы с груди, из-за головы	1	Теория. Учебная игра
28	Жимы с груди, из-за головы	1	Теория. Учебная игра
29	Жимы на бицепсы и трицепсы	1	Соревнования
30	Приседание со штангой на груди	1	ОФП – общая физическая Подготовка

31	Приседание со штангой на плечах	1	Соревнования
32	Подъём туловища до 50 раз	1	Учебная игра
33	Подтягивание на перекладине 3×5	1	Теория. Учебная игра
34	Отжимание в упоре 3×10	1	Теория. Учебная игра
35	Приседание со штангой 3×30	1	Учебная игра
36	Жимы штанги	1	Учебная игра
37	Занятия на свежем воздухе	1	Теория
38	Кроссовая подготовка	1	Контрольные упражнения.
39	Кроссовая подготовка	1	Учебные игры
40	Кросс: упражнения с отягощениями	1	Контрольные упражнения и соревнования.
41	Висы. Приседания	1	ОФП – общая физическая подготовка.
42	Жимы: лёжа стоя	1	ОФП – общая физическая подготовка.
43	Жимы на различные части тела	1	Специальные беговые упражнения.
44	Жимы на бицепсы рук	1	Специальные беговые упражнения.
45	Жимы на трицепсы рук	1	Контрольные упражнения.
46	Жимы на различные части тела	1	Учебная игра
47	Прыжки с отягощением	1	Учебная игра
48	Приседания с отягощением	1	Учебная игра
49	Жимы и подъёмы туловища	1	Учебная игра
50	Жимы со стороны спины	1	Теория. Учебная игра
51	Жимы со стороны живота	1	Теория. Учебная игра
52	Жимы с груди, из-за головы	1	Теория. Учебная игра
53	Комплекс упражнений с гантелями	1	Теория. Учебная игра
54	Комплекс упражнений с гантелями	1	Теория. Учебная игра
55	Комплекс упражнений с гантелями	1	Теория. Учебная игра
56	Жимы и висы на перекладине	1	Теория. Учебная игра
57	Жимы и висы на брусьях	1	Теория. Учебная игра
58	Жимы с груди, из-за головы	1	Теория. Учебная игра
59	Отжимание в упоре на брусьях	1	Теория. Учебная игра
60	Отжимание в упоре на брусьях	1	Теория. Учебная игра
61	Жимы с груди, из-за головы	1	Теория. Учебная игра
62	Жимы с груди, из-за головы	1	Теория. Учебная игра
63	Жимы на бицепсы и трицепсы	1	Соревнования
64	Приседание со штангой на груди	1	ОФП – общая физическая

			подготовка
65	Приседание со штангой на плечах	1	Соревнования
66	Подъём туловища до 50 раз	1	Учебная игра
67	Подтягивание на перекладине 3×5	1	Теория. Учебная игра
68	Отжимание в упоре 3×10	1	Теория. Учебная игра
69	Приседание со штангой 3×30	1	Учебная игра
70	Жимы штанги	1	Учебная игра
71	Занятия на свежем воздухе	1	Теория
72	Кроссовая подготовка	1	Контрольные упражнения.
73	Кроссовая подготовка	1	Учебные игры
74	Кросс: упражнения с отягощениями	1	Контрольные упражнения и соревнования.
75	Висы. Приседания	1	ОФП – общая физическая подготовка.
76	Жимы: лёжа стоя	1	ОФП – общая физическая подготовка.
77	Жимы на различные части тела	1	Специальные беговые упражнения.
78	Жимы на бицепсы рук	1	Специальные беговые упражнения.
79	Жимы на трицепсы рук	1	Контрольные упражнения.
80	Жимы на различные части тела	1	Учебная игра
81	Прыжки с отягощением	1	Учебная игра
82	Приседания с отягощением	1	Учебная игра
83	Жимы и подъёмы туловища	1	Учебная игра
84	Жимы со стороны спины	1	Теория. Учебная игра
85	Жимы со стороны живота	1	Теория. Учебная игра
86	Жимы с груди, из-за головы	1	Теория. Учебная игра
87	Комплекс упражнений с гантелями	1	Теория. Учебная игра
88	Комплекс упражнений с гантелями	1	Теория. Учебная игра
89	Комплекс упражнений с гантелями	1	Теория. Учебная игра
90	Жимы и висы на перекладине	1	Теория. Учебная игра
91	Жимы и висы на брусьях	1	Теория. Учебная игра
92	Жимы с груди, из-за головы	1	Теория. Учебная игра
93	Отжимание в упоре на брусьях	1	Теория. Учебная игра
94	Отжимание в упоре на брусьях	1	Теория. Учебная игра
95	Жимы с груди, из-за головы	1	Теория. Учебная игра
96	Жимы с груди, из-за головы	1	Теория. Учебная игра
97	Жимы на бицепсы и трицепсы	1	Соревнования

98	Приседание со штангой на груди	1	ОФП – общая физическая подготовка
99	Приседание со штангой на плечах	1	Соревнования
100	Подъём туловища до 50 раз	1	Учебная игра
101	Подтягивание на перекладине 3×5	1	Теория. Учебная игра
102	Отжимание в упоре 3×10	1	Теория. Учебная игра
103	Приседание со штангой 3×30	1	Учебная игра
104	Жимы на трицепсы рук	1	Контрольные упражнения.
105	Занятия на свежем воздухе	1	Теория
106	Кроссовая подготовка	1	Контрольные упражнения.
107	Кроссовая подготовка	1	Учебные игры
108	Кросс: упражнения с отягощениями	1	Контрольные упражнения и соревнования.
109	Висы. Приседания	1	ОФП – общая физическая подготовка.
110	Жимы: лёжа стоя	1	ОФП – общая физическая подготовка.
111	Жимы на различные части тела	1	Специальные беговые упражнения.
112	Жимы на бицепсы рук	1	Специальные беговые упражнения.
113	Жимы на различные части тела	1	Учебная игра
114	Прыжки с отягощением	1	Учебная игра
115	Приседания с отягощением	1	Учебная игра
116	Жимы и подъёмы туловища	1	Учебная игра
117	Жимы со стороны спины	1	Теория. Учебная игра
118	Жимы со стороны живота	1	Теория. Учебная игра
119	Жимы с груди, из-за головы	1	Теория. Учебная игра
120	Комплекс упражнений с гантелями	1	Теория. Учебная игра
121	Комплекс упражнений с гантелями	1	Теория. Учебная игра
122	Комплекс упражнений с гантелями	1	Теория. Учебная игра
123	Жимы и висы на перекладине	1	Теория. Учебная игра
124	Жимы и висы на брусьях	1	Теория. Учебная игра
125	Жимы с груди, из-за головы	1	Теория. Учебная игра
126	Отжимание в упоре на брусьях	1	Теория. Учебная игра
127	Отжимание в упоре на брусьях	1	Теория. Учебная игра
128	Жимы с груди, из-за головы	1	Теория. Учебная игра
129-130	Жимы с груди, из-за головы	2	Теория. Учебная игра
131	Жимы на бицепсы и трицепсы	1	Соревнования

132	Приседание со штангой на груди	1	ОФП – общая физическая подготовка
133-134	Приседание со штангой на плечах	2	Соревнования
135-136	Подъём туловища до 50 раз	2	Учебная игра
137-138	Подъём туловища до 50 раз	2	Учебная игра
139	Подтягивание на перекладине 3×5	1	Теория. Учебная игра
140	Отжимание в упоре 3×10	1	Теория. Учебная игра
141-142	Приседание со штангой 3×30	2	Учебная игра
143-144	Жимы штанги	2	Учебная игра
ИТОГО		144	

Формы аттестации и оценочные материалы.

Формами аттестации обучающихся при реализации программы творческого объединения «Здоровье, Сила, Красота» являются:

Во время реализации образовательной программы большое внимание уделяется диагностике наращивания творческого потенциала детей: на вводных, заключительных занятиях и во время практических работ с целью определения интересов ребенка, мотивации к занятиям в данном объединении, уровня развития, умений и навыков.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является

- проведение контрольных занятий,
- проведение соревнований

Организационно-педагогические условия реализации программы

- Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение

Для занятий по программе необходимо следующее оборудование:

- Штанга;
- Гантели;
- Наклонная скамья;
- скамья для жима с груди;
- скамья для проработки мышц пресса;
- Стойка для приседаний;
- Брусья
- Перекладина;
- Блочное устройство для мышц спины;

- Амортизатор;
- Эспандер;
- Тренажеры.

- учебно-методическое и информационное обеспечение программы:

1. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура. Учебное пособие. М., 2001.
2. Ананьев Б.Г., Рыбалко Е.Ф. Особенности восприятия пространства. М., 1964.
3. Девятова М.В. Берегите спину. СПб., 1991.
4. Демирчоглян Г.Г. Тренируйте зрение. М. 1999
5. Просвещение 2010 г. Физическая культура А. П. Матвеев.
6. Учебник В. И. Лях Физическая культура.
7. Чичикин В.Т. Проектирование учебного процесса по физической культуре в ООУ.- Н.Новгород: НГЦ, 2005.- 217 стр. (в соавторстве – П.В.Игнатъев)
8. В. Г. Яковлев «Подвижные игры»