



**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА С ВНУТРИГОРОДСКИМ
ДЕЛЕНИЕМ «ГОРОД МАХАЧКАЛА»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №57 ИМЕНИ А.С. СУХАНОВА»**

Ул. МКР Ипподром пр-д Гаджимагомедова зд 15 г. Махачкала, Республика Дагестан. 367000 e-mail
school_57_mchk@mail.ru ОГРН 1230500010916 ИНН/КПП 0571023323 / 057101001

УТВЕРЖДАЮ

И.о МБОУ СОШ №57 им.А.С. Суханова

 Алибулатова З.Б.

Приказ № _____

**Дополнительная общеразвивающая
программа**

«Школьная гребная лига»

Возрастная группа:13-17

Срок реализации программы: 1 год

г.Махачкала

Пояснительная записка

Общеобразовательная программа «Школьная гребная лига» относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

Программа направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития обучающихся;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в гребном спорте;
- подготовку к освоению этапов подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Таким образом *актуальность* данной программы определяется ее востребованностью в современных условиях, необходимостью подготовки подрастающего поколения к будущей военной и профессиональной деятельности. Одним из серьезных шагов на пути решения данной задачи, является создание учебно-методических комплексов и программ, в которых на сегодняшний день существует потребность, т.к. большинство существующих программ в основном направлены на реализацию в спортивных школах и имеют профессиональный характер.

Педагогическая целесообразность программы заключается в эффективной организации дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе и во внеурочное время, в условиях недостатка двигательной активности учащихся. Систематические занятия физическими упражнениями, освоение элементов техники отдельных видов спорта способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки и оказывают комплексное влияние на становление личности ребенка в целом и развитие его общих и специальных способностей, а также, является прекрасным средством формирования положительной мотивации, интересов и эмоций учеников, доступным как мальчикам, так и девочкам любого возраста. Поэтому обучение учебному материалу в группах гребли содействует решению главной задачи – привлечение занимающихся к самостоятельным занятиям физической культурой.

Цель программы – овладение основами техники упражнений для успешного участия в соревнованиях по гребле на гребном тренажере.

Задачи программы, которые необходимо выполнить, для достижения поставленной цели:

Обучающие:

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- овладение основами технических элементов и тактических приемов различных видов спорта;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- изучение правил и порядок проведения соревнований по гребле на гребном тренажере.

Развивающие:

- гармоничное физическое развитие школьников;
- воспитание и развитие двигательных способностей (быстроты, ловкости, силы и выносливости, глазомера и координации движений);
- повышение работоспособности, укрепление здоровья занимающихся и профилактика различных заболеваний.

Воспитательные:

- воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);
- воспитание позитивных межличностных отношений между учащимися в группе (поддержка, взаимовыручка, уважение и др.).

Отличительной особенностью данной программы является:

- актуальность - пристальное внимание руководства страны к уровню здоровья детей;
- востребованность дополнительных занятий в школе;
- постоянная динамика норм и требований.

Возраст детей, участвующих в реализации программы 12-17 лет.

Набор детей производится по заявлению родителей и допуску врача. В группы принимаются все желающие улучшить свое физическое развитие и успешно участвовать в соревнованиях по гребле на гребном тренажере и не имеющие медицинских противопоказаний. При реализации программы проводятся мероприятия по предупреждению травм.

Развитие физических качеств производится по возрастам в соответствии с наиболее благоприятными возрастными зонами.

Размеры и состояние оборудования мест занятий должно соответствовать требованиям техники безопасности.

Срок реализации данной программы 1 год:

Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа.

Основной формой обучения является учебно-тренировочное занятие, которое выстраивается по следующему плану:

Вводная часть включает в себя общеразвивающие упражнения, которые целесообразно проводить в медленном и среднем темпе, обязательно чередуя с дыхательными упражнениями. Нагрузка должна повышаться очень осторожно и постепенно на основе гибкого и рационального применения средств и упражнений, обеспечивающих подготовку всех органов и систем к выполнению основной части занятия. В этой части не рекомендуется предлагать большое количество упражнений, намного увеличивать

нагрузку. Важно создавать условия для выполнения общеразвивающих упражнений в удобном для каждого ученика темпе, а не под общий счет.

В *основной части* занятия школьники овладевают основными двигательными навыками, получают определенную для них оптимальную физическую нагрузку и эмоциональное напряжение. В этой части решаются задачи общего развития мышечной системы, органов дыхания и кровообращения, формирования правильной осанки, совершенствование общей координации движений, овладения двигательными навыками, воспитания волевых качеств. Большое значение при этом приобретают подбор и чередование упражнений, дозировка нагрузки, организация санитарно-гигиенических условий.

В *заключительной части* необходимо создать условия для того, чтобы восстановить силы, устранить утомление и подвести итоги занятий. Занятие завершается изложением его результатов и заданием на дом. Продолжительность 5 – 10% общего времени.

При определении структуры конкретного занятия надо стремиться к его целостности, особо обеспечивая органическую связь всех трех его частей.

Учащиеся осваивают программу, сдают контрольные нормативы соответствующей своему возрасту, участвуют в соревнованиях.

Основные способы и формы работы с учащимися индивидуальные и также групповые, практические и теоретические. Занятия проводятся в спортивном зале и на улице.

Формы проведения занятий:

- Фронтальная – наиболее часто используется в вводной и заключительной части при выполнении несложных двигательных действий. В этом случае преподаватель имеет возможность контролировать действия всех занимающихся.
- Поточная – при поточном способе занимающиеся, выполняют упражнения поочередно, применяется, когда необходимо обеспечить контроль за действиями каждого из них.
- Групповая – каждая группа выполняет отдельные задания; педагог одновременно осуществляет контроль за деятельностью всех групп, находясь при этом с группой, получившей самое сложное задание.
- Индивидуальная – применяется в целях устранения имеющихся недостатков или для углубленного освоения учебного материала (технике бросков).
- «Круговая тренировка» - один из наиболее эффективных способов организации деятельности юных спортсменов на занятиях, обеспечивающих высокую общую и моторную плотность. В «круговую тренировку» могут включаться упражнения, направленные на развитие специальных умений и навыков.

Ожидаемые результаты обучения:

К концу **первого** года обучения, занимающиеся должны:

- овладеть основами выполнения физических упражнений соответствующей своему возрасту;
- должны показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам;

- иметь мотивацию вести здоровый образ жизни и посещать спортивные секции;
- участвовать в соревнованиях.

К концу **второго** года обучения, занимающиеся должны:

- демонстрировать в специальных упражнениях более высокий уровень владения техникой выполнения необходимых упражнений;
- показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам;
- посещать спортивную секцию;
- участвовать в соревнованиях.

К концу **третьего** года обучения, занимающиеся должны:

- показывать стабильно высокие оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам;
- показывать более высокие результаты в соревнованиях;
- иметь мотивацию и пропагандировать здоровый образ жизни, систематические занятия спортом.

Способами проверки знаний и умений являются:

- тестирование по теоретическому разделу;
- сдача контрольных нормативов;
- текущий контроль умений и навыков;
- промежуточный тематический контроль умений и навыков;
- итоговый контроль умений и навыков;
- участие в соревнованиях.

Основными *критериями оценки работы* учащихся являются уровень развития физических способностей, желание и уровень мотивации к тренировочным занятиям, дисциплина и поведение на тренировках, а также способность применять приобретенные умения и навыки в соревновательных условиях, качество выполнения контрольных нормативов.

Формы подведения итогов реализации программы.

Организация внутри школьных конкурсов, участие в районных соревнованиях и товарищеских встречах, проведение тестирования уровня физических качеств, специальных умений и навыков, педагогическое наблюдение и анализ документов сдачи контрольных нормативов и участия в соревнованиях.

Учебно-тематический план 1-го года обучения

№п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего часов

1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды. Гигиена и режим дня школьника.	1	1	2
2	История возникновения и развития гребли.	1	1	2
3	Влияние физических упражнений на организм.	1	1	2
4	Бег и беговые упражнения		8	8
5	Прыжки, прыжковые упражнения, метания		5	5
6	Специальная физическая подготовка(гребной тренажер)		6	6
7	Атлетическая гимнастика(упражнения с отягощениями)	1	18	19
8	Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол)		20	20
9	Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования	1	3	4
	Итого	5	63	68

Содержание программы 1-го года обучения

1.Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды. Гигиена и режим дня школьника.

Теория:

Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.

Форма одежды для зала, одежда и обувь для улицы. Особенности одежды при различных условиях погоды. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время учебно- тренировочных занятиях. Техника безопасности на соревнованиях. Основы личной гигиены. Внешний вид. Зарядка. Водные процедуры. Закаливание. Двигательный режим и режим питания.

Практика: беседа на тему «Гигиена для школьника». Опрос по технике безопасности на занятиях и соревнованиях.

2.История возникновения и развития гребли.

Теория:

Характеристика вида спорта.

Практика: просмотр видеофильмов. Круглый стол: обсуждение просмотренного видеоматериала.

3.Влияние физических упражнений на организм.

Теория:

Влияние физических упражнений на организм школьника. Работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем при занятиях спортом. Спорт и осанка. Совершенствование координации движений.

Практика: тестирование, дискуссия.

4. Бег и беговые упражнения.

Практика:

Бег на короткие отрезки, бег с разной интенсивностью; челночный бег. Чередование бега с ходьбой. Ускорения на 15-20 метров по звуковому сигналу и из различных исходных положений. Интервальный бег, повторный бег. Бег спиной вперед. Семенящий бег. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестыванием голени. Бег с прямыми ногами. Бег с высокого старта. Бег по виражу. Кроссовый бег. Бег по пересеченной местности. Бег в подъем и на спуске. Бег с отягощениями на поясе. Эстафеты.

5. Прыжки, прыжковые упражнения, метания.

Практика:

Прыжки на одной и двух ногах, прыжки на месте, прыжки вперед, в сторону. Прыжки с поворотом на 90, 180 градусов. Прыжки со скамейки, через скамейку, на скамейку, спрыгивания со скамейки. Многоскоки. Передвижение приставными прыжками левым и правым боком. Тройной прыжок. Пятикратный прыжок. Десятикратный прыжок. Прыжки вперед из глубокого приседа. Прыжки на месте с подтягиванием коленей к груди. Прыжки в длину с места. Прыжки со скакалкой на двух ногах, поочередно. Прыжки на расстояние и на время выполнения.

Броски и ловля набивных мячей. Броски ядер правой рукой, левой рукой, двумя руками от груди, двумя руками снизу вперед, назад через голову. Броски на дальность.

6. Специальная физическая подготовка(гребной тренажер).

Практика:

Гребля на гребном тренажере в равномерном темпе, с ускорениями, на расстояние и на время.

7. Атлетическая гимнастика(упражнения с отягощениями).

Теория:

Объяснение техники выполнения упражнений с отягощениями.

Практика:

Упражнения со штангой: приседания, тяги, жим лежа. Упражнения с отягощениями на тренажерах для развития мышц спины, брюшного пресса: подъемы туловища, подъемы ног.

Упражнения с гантелями: разводки, подъемы сгибания. Подтягивания на перекладине. Отжимания на брусьях.

8. Спортивные игры.

Практика:

Спортивные игры: волейбол, футбол, баскетбол.

9. Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования.

Теория:

Разбор контрольных нормативов, соревнований, условия выполнения и анализ результатов.

Практика:

Сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1-го года обучения

№	Тема	Форма занятий	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды. Гигиена и режим дня школьника.	Лекции, практические занятия	Плакаты, карточки	Беседа, опрос
2	История возникновения и развития гребли.	Лекции, практические занятия.	Карточки, плакаты, книги, видео	Беседа, круглый стол
3	Влияние физических упражнений на организм.	Лекции, практические занятия	Карточки, плакаты, книги	Дискуссия, тестирование
4	Бег и беговые упражнения	Лекции, практические занятия	Видео, фото, стадион, спортивные площадки, стадион	Беседа, опрос, тесты
5	Прыжки, прыжковые упражнения, метания	Лекции, практика, просмотр соревнований.	Видео, фото, стадион, спортивные площадки, мячи, ядра	Беседа, опрос, тесты
6	Специальная физическая подготовка(гребной тренажер)	Лекции, практические занятия	Гребные тренажеры	выполнение нормативов, участие в соревнованиях
7	Атлетическая гимнастика(упражнения с отягощениями)	Лекции, практические занятия	Спортивный инвентарь: тренажеры, штанга, гантели, гири.	выполнение нормативов
8	Спортивные игры	Лекции, практические занятия	Видео, просмотр соревнований, мячи, сетки, спортивные площадки	опрос

9	Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования	Лекции, сдача нормативов	Плакаты, таблицы, спортивные сооружения	Анализ итогов и результатов
---	---	--------------------------	---	-----------------------------

Литература:

1. Беркутов А. Н. Академическая гребля. Минимальные технические требования. По заказу Федерации гребного спорта РФ. – ООО «Кордис & Медиа», 2000.
2. Гребля академическая: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2004. – 192 с.
3. Корженевский А. Н. Возрастной аспект индивидуализации в детском и юношеском спорте // Управление тренировочным процессом на основе учета индивидуальных особенностей юных спортсменов: Тезисы доклада XIII Всесоюзной научно-практической конференции (Харьков, 28-31 мая 1991 года) Ч.Г. –М, 1991. - с. 204-205.
4. Корженевский А. Н. Тренировка юных спортсменов // Физическая культура 1997, №1 – С. 25-27.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культ. - М., 1991.
6. Теория и методика физического воспитания том 1 / Под ред. Т. Ю. Круцевич. - К.: Олимпийская литература, 2003. - 424 с.
7. Теория и методика физической культуры / Под ред., Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, - 1999. - 374 с.
8. Учебник ФИСА «Искусство быть тренером», 2002 FISA–международная Федерация гребли.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

1-й год обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
быстрота	бег на 100 м (не более 14,5 С)	бег на 100 м (не более 16 С)
выносливость	бег на 1500 м (не более 6:45 С)	бег на 1500 м (не более 7:15 С)
сила	тяга штанги лежа (весом не менее 75% собственного веса)	тяга штанги лежа (весом не менее 70% собственного веса)
	поточные прыжки с 2-х ног за 15 сек. (не менее 20 м)	поточные прыжки с 2-х ног за 15 сек. (не менее 18 м)

скоростно-силовые качества	сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек.(не менее 10 раз)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек.(не менее 8 раз)
	гребля 500 м (не более 2 мин. 15 сек.)	гребля 500 м (не более 2 мин. 30 сек.)

Календарный учебный график

дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Школьная гребная лига»

на 2024-2025 учебный год

1. Продолжительность учебного года – 36 недель.

3. Промежуточный и итоговый контроль/аттестация освоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

- Текущая диагностика и контроль – декабрь
- Итоговая диагностика и контроль – апрель-май

Формы проведения диагностики и контроля определены дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой.

4.Режим работы в период школьных каникул

Занятия проводятся по утвержденному расписанию или по временному расписанию, составленному на период каникул, в форме работы творческих групп, экскурсий.