

**Комитет образования и науки администрации
Новокузнецкого городского округа Кемеровской области
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 41"**



654079 Российская Федерация, Кемеровская область, г. Новокузнецк, ул. Кутузова, д.4
Телефоны: +7(3843)74-42-08, 74-37-62; e-mail: school41nvkz@gmail.com Сайт школы: <http://школа41-нк.рф/>

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«В здоровом теле, здоровый дух»
10-11 класс
*среднее общее образование***

г. Новокузнецк, 2022

Планируемые результаты освоения курса «В здоровом теле, здоровый дух»

Личностные результаты:

1. дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
2. умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
3. умение оказывать помощь своим сверстникам;
4. положительное отношение к систематическим занятиям волейболом;
5. понимание роли волейбола в укреплении здоровья;
6. сообразительности: умению быстро и правильно оценивать сложные ситуации, учитывать их последствия;
7. инициативности: умению эффективно и самостоятельно применять тактические замыслы противника и предвидеть результаты, как его, так и своих действий;
8. российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
9. уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
10. воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

1. определять наиболее эффективные способы достижения результата;
2. умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
3. умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
4. следовать при выполнении задания инструкциям учителя;
5. понимать цель выполняемых действий;
6. умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку, вести наблюдение за показателями своего физического развития;
7. принимать решения связанные с игровыми действиями;
8. самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
9. оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
10. ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
11. оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
12. выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
13. находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
14. объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Познавательные УУД

1. формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
2. различать подвижные и спортивные игры;

3. организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
4. сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью;
5. искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
6. критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
7. использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
8. находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого, спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
9. выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
10. выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
11. менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности;
12. рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
13. поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

Коммуникативные УУД

1. умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
2. умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника;
3. договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, взаимодействовать друг с другом на площадке.
4. владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
5. осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и с взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
6. при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
7. координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
8. развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
9. распознавать конфликтные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Содержание образовательной программы

1. Вводная часть.

Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и инвентарю, режиму занятий. Техника безопасности на занятиях. Чистота, аккуратность, практичность спортивной формы, закрытая спортивная обувь, обращение со спортивным инвентарем. Инструктаж по технике безопасности в тренажерном зале. Физическая культура как средство воспитания организованности, силы воли и уважения к товарищу. Важность посещения каждого занятия, зависимость вложенного труда и получаемого результата, важность целенаправленного движения в достижении поставленной цели. Основные группы мышц: их название и расположение. Основные группы мышц, на которые выполняются упражнения, как они называются и их расположение на частях тела.

2. Упражнения на основные группы мышц.

Упражнения на мышцу-сгибатель плеча (бицепс): с гантелями, с прямым грифом, с кривым грифом, изолированно с 1 гантелей. (Упражнения на сгибание рук с различными отягощениями. Каждое упражнение выполняется на 3-4 подхода по 10-12 раз. Сгибание руки с 1 гантелей, поочередно на каждую руку одинаковое количество раз. Упражнения на мышцу-разгибатель плеча (трицепс): французский жим (кривой гриф), жим из-за головы с прямым грифом, разгибание рук на тренажере, жим узким хватом, с 1 гантелей, бруска. Упражнения на разгибание рук с различными отягощениями. Каждое упражнение выполняется на 3-4 подхода по 10-12 раз. Разгибание руки из-за головы с 1 гантелей, поочередно на каждую руку одинаковое количество раз. Грудные мышцы: разведение рук с гантелями, жим гантелей (сидя, лежа), жим лежа под углом, жим штанги (стоя, сидя), подъем штанги к подбородку, бруска, подтягивание на перекладине. (3 часа). Комплекс упражнений на грудь, различные жимы, подъемы штанги и гантелей, все упражнения выполняются по 3-4 подхода на 8-10 раз в зависимости от самочувствия занимающегося. Дельтовидные мышцы (задние, средние, передние): подъем рук в сторону с гантелями, подъем рук перед собой с гантелями, вертикальная тяга за голову (тренажер), разведение рук в наклоне с гантелями. Упражнения на три пучка плечевых мышц (дельты), различные подъемы гантелей и использование блочного тренажера, 3-4 подхода на 10-12 раз. Широчайшие мышцы спины: вертикальная тяга на грудь (тренажер), тяга в наклоне, подтягивание за голову. Упражнения на верхнюю часть спины, использование блочного тренажера, штанги и перекладины, 3-4 подхода на 10-12 раз. Прямые мышцы спины: наклоны со штангой, жим штанги сидя. Упражнения на нижнюю часть спины со штангой 3-4 подхода, 10-12 раз. Упражнения на мышцы бедра: жим ногами (тренажер), разгибание ног сидя (тренажер), сгибание ног лежа (тренажер), «ножницы» с гантелями. Комплекс упражнений на мышцы ног с использованием тренажеров; выпад одной ногой, затем другой с гантелями. 3-4 подхода, 10-12 раз. Упражнения на пресс: сгибание туловища (тренажер), наклоны с гантелями в стороны, сгибание туловища с поворотами (тренажер), поднятие ног лежа на лавке. Упражнения на мышцы живота (вверх, низ и боковые) с использованием тренажера, который фиксирует ноги и поднятие прямых ног. 3 подхода, 14-15 раз. Упражнения на растяжку мышц спины: выполнение «моста» с опорой о стену, растяжка мышц спины в парах. Растяжка мышц спины для прогиба при выполнении жима лежа: «мост» стоя спиной к стене, максимальный прогиб назад; в парах: прямые руки наверху в замке, партнер тянет их назад. Упражнения на растяжку мышц ног: поперечный и продольный шпагат, махи ногами. Растяжка внутренней поверхности бедра, для широкой постановки ног при выполнении приседа и тяги становой. Упражнения на мышцы предплечья: сгибание рук со штангой обратным хватом, сгибание и разгибание кистей рук с гантелями. Комплекс упражнений на мышцы предплечья со штангой и гантелями 3 подхода, 10-12 раз.

№ п/п	Тема	Содержание	часов
1.	Вводная часть	Ознакомить с ТБ вовремя занятий на тренажерах.	1
2.	Строение мышц	Ознакомить учащихся со всеми группами мышц и их формами.	1
3.	Упражнения на основные группы мышц.	Разминка: прыжки со скакалкой. 5 мин. ОФУ, упражнения на гибкость. Рывок в полуприсед-3х 5-8 на технику с весом 30-40%.	1
4.	Упражнения на основные группы мышц.	Разминка: прыжки со скакалкой. 5 мин. ОФУ, упражнения на гибкость. Рывок в полуприсед-3х 5-8 на технику с весом 30-40%.	1
5.	Упражнения на основные группы мышц.	Разминка: прыжки со скакалкой. 5 мин. ОФУ, упражнения на гибкость. Рывок в полуприсед-3х 5-8 на технику с весом 30-40%.	1
6.	Штанга, тяга.	Стоя приседание со штангой на плечах 2*5-8 (30-50%). Лёжа, жим штанги -4*8-12. Сидя, сгибание рук на тренажёре -4*8-15 с весом -30-60%. Стоя в наклоне, тяга гантелей -3*8-10- с весом 30-40%.	1
7.	Штанга, тяга.	Стоя приседание со штангой на плечах 2*5-8 (30-50%). Лёжа, жим штанги -4*8-12. Сидя, сгибание рук на тренажёре -4*8-15 с весом -30-60%. Стоя в наклоне, тяга гантелей -3*8-10- с весом 30-40%.	1
8.	Оказание первой медицинской помощи	Основная цель первой медицинской помощи — оказание помощи человеку, получившему травму или страдающему от внезапного приступа заболевания, до момента прибытия квалифицированной медицинской помощи.	1
9.	Техника выполнения упражнений на тренажерах	Проверить правильность составления индивидуального плана занятий. Совершенствовать технику выполнения упражнений с отягощениями на тренажерах. Проверить на оценку поднятие ног на горизонтальной доске. Разминка: скакалка - 8 мин (Юн); ОРУ, упражнения на развитие гибкости.	1
10.	Штанга, тяга.	Стоя приседание со штангой на плечах 2*5-8 (30-50%). Лёжа, жим штанги -4*8-12. Сидя, сгибание рук на тренажёре -4*8-15 с весом -30-60%. Стоя в наклоне, тяга гантелей -3*8-10- с весом 30-40%.	1
11.	Упражнения на основные группы мышц	Разминка: скакалка—8 мин (Юн.); ОРУ, упражнения на гибкость. Подъем штанги на грудь 3*5-8, с весом до 30-50%. Становая тяга 3*8, с весом до 30-50%. Приседания на тренажере 4*8-12, с весом 30-50%. Стоя, наклоны со штангой на плечах 3*8-10, с весом 30-40%. Сидя, сгибание туловища на тренажере 3*8, с небольшим отягощением.	1
12.	Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия	Лёжа, подъём на горизонт. Поверхности 2*10-12 Разгибание туловища на тренажёре 3*8-12 без отягощения.	1
13.	Упражнения на	Лёжа, подъём на горизонт. Поверхности 2*10-12	1

	растяжку и для профилактики плоскостопия	Разгибание туловища на тренажёре 3*8-12 без отягощения.	
14.	Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия	Лёжа, подъём на горизонт. Поверхности 2*10-12 Разгибание туловища на тренажёре 3*8-12 без отягощения.	1
15.	Упражнения на основные группы мышц	Разминка: скакалка–8 мин (Юн.); ОРУ, упражнения на гибкость Подъем штанги на грудь 3*5-8, с весом до 30-50%. Становая тяга 3*8, с весом до 30-50%. Приседания на тренажере 4*8-12, с весом 30-50%. Стоя, наклоны со штангой на плечах 3*8-10, с весом 30-40%. Сидя, сгибание туловища на тренажере 3*8, с небольшим отягощением.	1
16.	Техника выполнения упражнений на тренажерах	Проверить правильность составления индивидуального плана занятий. Совершенствовать технику выполнения упражнений с отягощениями на тренажерах. Проверить на оценку поднятие ног на горизонтальной доске. Разминка: скакалка - 8 мин (Юн); ОРУ, упражнения на развитие гибкости.	1
17.	Упражнения на основные группы мышц.	Разминка: прыжки со скакалкой. 5 мин. ОФУ, упражнения на гибкость. Рывок в полуприсед-3х 5-8 на технику с весом 30-40%.	1
18.	Упражнения на основные группы мышц	Скакалка. Отжимание. Поднимание туловища на наклонной доске. Поднимание на горизонтальной доске.	1
19.	Упражнения на основные группы мышц	Скакалка. Отжимание. Поднимание туловища на наклонной доске. Поднимание на горизонтальной доске.	1
20.	Упражнения на основные группы мышц	Скакалка. Отжимание. Поднимание туловища на наклонной доске. Поднимание на горизонтальной доске.	1
21.	Дыхательные упражнения.	Правильное дыхание, время выполнения упражнения с отягощениями и на тренажёрах. Разминка: бег– 5 мин, ОРУ, упражнения на гибкость. Подъём штанги на грудь (техника.) 2*3 подхода по 5-8 раз. Сгибание туловища на тренажере из положения сидя 2-3*8-10. Дыхательная гимнастика; упражнения на растяжку.	1
22.	Дыхательные упражнения.	Правильное дыхание, время выполнения упражнения с отягощениями и на тренажёрах. Разминка: бег– 5 мин, ОРУ, упражнения на гибкость. Подъём штанги на грудь (техника.) 2*3 подхода по 5-8 раз. Сгибание туловища на тренажере из положения сидя 2-3*8-10. Дыхательная гимнастика; упражнения на растяжку.	1

23.	Упражнения на основные группы мышц	Стоя, наклоны в стороны с гантелью в руке 2-3*8, с весом 3;8кг. Сидя, горизонтальная тяга на тренажере 2*8, 30-40%. Лежа в упоре, отжимание 2-3*8-10. Стоя, сгибание рук со штангой 2-3*8. Сидя, жим гантелей 2-3*8, все 30-40%.	1
24.	Упражнения на основные группы мышц	Стоя, наклоны в стороны с гантелью в руке 2-3*8, с весом 3;8кг. Сидя, горизонтальная тяга на тренажере 2*8, 30-40%. Лежа в упоре, отжимание 2-3*8-10. Стоя, сгибание рук со штангой 2-3*8. Сидя, жим гантелей 2-3*8, вес 30-40%.	1
25.	Дыхательные упражнения.	Правильное дыхание, время выполнения упражнения с отягощениями и на тренажерах. Разминка: бег – 5 мин, ОРУ, упражнения на гибкость. Подъем штанги на грудь (техника.) 2*3 подхода по 5-8 раз. Сгибание туловища на тренажере из положения сидя 2-3*8-10. Дыхательная гимнастика; упражнения на растяжку.	1
26.	Техника выполнения упражнений на тренажерах	Проверить правильность составления индивидуального плана занятий. Совершенствовать технику выполнения упражнений с отягощениями на тренажерах. Проверить на оценку поднятие ног на горизонтальной доске. Разминка: скакалка - 8 мин (Юн); ОРУ, упражнения на развитие гибкости.	1
27.	Упражнения на основные группы мышц	Стоя, наклоны в стороны с гантелью в руке 2-3*8, с весом 3; 8кг. Сидя, горизонтальная тяга на тренажере 2*8, 30-40%. Лежа в упоре, отжимание 2-3*8-10. Стоя, сгибание рук со штангой 2-3*8. Сидя, жим гантелей 2-3*8, все 30-40%.	1
28.	Гигиена спортсмена и закаливание	Спортивная гигиена в узком понимании – это комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом.	1
29.	Правильное выполнения отжиманий	Стул, брусья напольные, консольные. Выполняемые упражнения: Сгибание, выпрямление рук в упоре на брусьях или в упоре лежа. Сгибание, выпрямление рук в упоре на стуле или низкой опоре. Сгибание, выпрямление рук в упоре стоя у высокой опоры.	1
30.	Упражнения на растяжку	Сидя, разгибание ног на тренажере, 2-3*8. Стоя, тяга штанги до подбородка 2-3*8. Стоя, подъем рук с гантелями через стороны вверх 2-3*8, вес до 3 кг.	1
31.	Упражнения на основные группы мышц	Разминка: скакалка – 8 мин; ОРУ, упражнения на гибкость. Подъем штанги на грудь 3*5-8, с весом до 30-50%. Становая тяга 3*8, с весом до 30-50%. Приседания на тренажере 4*8-12, с весом 30-50%. Стоя, наклоны со штангой на плечах 3*8-10, с весом 30-40%. Сидя, сгибание туловища на тренажере 3*8, с небольшим отягощением.	1

32.	Упражнения на основные группы мышц	Разминка: скакалка–8 мин; ОРУ, упражнения на гибкость. Подъем штанги на грудь 3*5-8, с весом до 30-50%. Становая тяга 3*8, с весом до 30-50%. Приседания на тренажере 4*8-12, с весом 30-50%. Стоя, наклоны со штангой на плечах 3*8-10, с весом 30-40%. Сидя, сгибание туловища на тренажере 3*8, с небольшим отягощением.	1
33.	Упражнения на основные группы мышц	Разминка: скакалка–8 мин; ОРУ, упражнения на гибкость. Подъем штанги на грудь 3*5-8, с весом до 30-50%. Становая тяга 3*8, с весом до 30-50%. Приседания на тренажере 4*8-12, с весом 30-50%. Стоя, наклоны со штангой на плечах 3*8-10, с весом 30-40%. Сидя, сгибание туловища на тренажере 3*8, с небольшим отягощением.	1
34.	Жим штанги лёжа.	Стоя, наклоны в стороны с гантелью в одной руке, 3*8-12, с весом 30-40%. Лежа, разведение рук с гантелями 3*8-10, с весом 30-40%. Сидя, горизонтальная тяга на тренажере (к животу) 3*8, с весом 30-40%.	1
Итого			34