

**ПРИЛОЖЕНИЕ К ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ,**

утвержденной приказом от 31.08.2022 №598
протокол педсовета №1 от 30.08.2022

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 19»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «Метаболическая тренировка»

11 класс

2022-2023 учебный год

Составитель:
Собко В.О.

учитель физической культуры

г. Нижневартовск

2022 год

Содержание

1.Пояснительная записка.....	Ошибка! Закладка не определена.
2.Планируемые результаты.....	Ошибка! Закладка не определена.
3.Содержание.....	5
4.Тематическое планирование	10
5.Приложение. Календарно-тематическое планирование	Ошибка! Закладка не определена.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- Примерной программы основного общего образования по физической культуре;
- Программы по физической культуре. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций В.И. Лях

Программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).

Актуальность спортивно-оздоровительного направления деятельности обуславливается тем, что в подростковом возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и продолжаются сенситивные периоды развития физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка. Методика метаболической тренировки является отличным средством поддержания и укрепления здоровья. Такая система тренировок может привести в хорошую физическую форму за относительно короткий срок. Данная методика содержит в себе масштабированные силовые упражнения с собственным весом и умеренными отягощениями, гимнастические упражнения и спринтерские нагрузки, что в целом положительно сказывается на общей физической подготовке обучающихся. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем во время занятий позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Данная программа направлена на реализацию спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности путем включения учащихся параллели 11-х классов в двигательную активность и кардиотренировки через систему «Метаболической тренировки».

Цели и задачи

Формирование у учащихся 11-х классов основ здорового образа жизни, развитие физической культуры посредством освоения двигательной деятельности – являются основными целевыми векторами рабочей программы внеурочной деятельности «Метаболической тренировки».

Цель внеурочной деятельности «Метаболическая тренировка» – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью,

техническими действиями и приемами из многообразия масштабированных и интегрированных спортивных дисциплин;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Метаболическая тренировка». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности многообразия физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенствовании.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе прохождения курса внеурочной деятельности в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения внеурочной деятельности «Метаболической тренировки». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий направленности комбинированных комплексов физических упражнений.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы внеурочной деятельности «Метаболическая тренировка» строится на основе видов нагрузок и включает в себя следующие основные разделы:

Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при выполнении комбинированных комплексов физических упражнений по методике «Метаболической тренировки».

Гимнастика.

Элементы гимнастики используются для повышения работоспособности, улучшения и поддержания физической формы, укрепления здоровья человека. В результате регулярных тренировок активизируется кровообращение, стимулируется работа дыхательной системы, стабилизируется психоэмоциональный фон.

Общеразвивающие гимнастические упражнения: акробатические упражнения, улучшающие гибкость, гимнастические упражнения для спины, способствующие формированию правильной осанки, кардиотренировки для повышения выносливости.

Ритмическая гимнастика: приседания, ходьба на месте, велосипед, махи ногами, поднятие корпуса, работа с гантелями. Комплекс тренировки включает разминку, упражнения для разных групп мышц, растяжку под нужный темп интенсивности

Силовые упражнения.

Силовые упражнения, или комплекс силовых упражнений - всегда, в первую очередь, направлены на развитие мышечной силы. Силовые упражнения в той или иной степени включаются практически во все виды двигательной активности, но основным видом тренинга они являются в силовом спорте: тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, бодибилдинг, атлетическая гимнастика и др.

Виды силовых упражнений.

Силовые упражнения в зависимости от природы сопротивления можно разделить на группы:

- упражнения с внешним сопротивлением,
- упражнения с противодействием массы предмета,
- упражнения с противодействием партнёра,
- упражнения с противодействием упругих механизмов,
- упражнения с противодействием внешней среде (движения в воде);
- упражнения с противодействием собственного веса (упражнения из общей гимнастики: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре и др.);
- статические упражнения (изометрические);

- упражнения на самосопротивление.

Статические упражнения – упражнения нерегулярного педагогического использования: Использование статических усилий очень эффективно для развития статической выносливости и статической силы. Изометрические статические упражнения на занятиях бодибилдингом весьма эффективны для развития максимальной статической силы. При изометрическом режиме работы мышц, особенно – при максимальном, происходит натуживание (когда закрыта голосовая щель и спортсмен не дышит), что, естественно, требует особого внимания при использовании данного режима. Удержание постепенно доводится до 5 – 6 с. При этом важно знать, что с увеличением сопротивления растёт и усилие, направленное на его преодоление.

Скоростно-силовые упражнения.

Данная группа упражнений включает в себя быстрый бег, скачки, прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега (различного по длине и скорости), в глубину, высоту, на дальность и в различных их сочетаниях, а также силовые упражнения, поднятия тяжестей на гимнастических снарядах. При этом данная группа упражнений может проводиться с использованием воздействия внешней среды: бег и прыжки в гору и с горы; по ступенькам вверх и вниз; по различному грунту (газон, песок, отмель, опилки, тропинки в лесу, против ветра и по ветру в кроссовках и босиком); с преодолением внешних сопротивлений в максимально быстрых движениях, в упражнениях с партнером, в упражнениях с отягощениями различного веса 1 вида (манжета, утяжеленный пояс и набивные мячи, гантели).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ раздела	Наименование раздела	Всего часов	Количество часов	
			теоретические	практические
1	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	1	0
2	Гимнастика	7	1	6
3	Силовые упражнения	7	1	6
4	Скоростно-силовые упражнения	7	1	6
5	Комбинированные комплексы физических упражнений	12	1	11
Всего		34	5	29

ПРИЛОЖЕНИЕ

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Дата		Тема урока
	План	Факт	
1			Вводное занятие. Беседа/Инструктаж ТБ «меры безопасности». Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Режим дня и режим питания. Основы личной и спортивной гигиены.
2			Теоретические основы о дисциплине гимнастики и ее подразделов в рамках метаболических тренировок.
3			Гимнастика. Освоение гимнастических навыков. Упражнения для развития ловкости. На месте. В движении шагом. В движении бегом.
4			Теория о специфике развития скоростно-силовых качеств, нюансах выполнения базовых упражнений и масштабировании упражнений из беговых спортивных дисциплин.
5			Скоростно-силовые упражнения. Быстрый бег, скачки, прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега (различного по длине и скорости), в высоту, на дальность и в различных их сочетаниях, а также – силовые упражнения с весом собственного тела.
6			Теория, структура и методика комбинированных метаболических комплексов физических упражнений.
7			Комбинированный комплекс физических упражнений с профильным заданием «Закончить определенное количество раундов как можно быстрее».
8			Ритмическая гимнастика: приседания, ходьба на месте, велосипед, махи ногами, поднятие корпуса, работа с утяжелителями.
9			Скоростно-силовые упражнения. Быстрый бег, скачки, прыжки на одной и двух ногах с места, а также – силовые упражнения, поднятия тяжестей на гимнастических снарядах в короткоинтервальном режиме работы.
10			Комбинированный комплекс по методике круговой тренировки непрерывно-поточного типа.
11			Комбинированный комплекс физических упражнений с профильным заданием «Закончить определенное количество раундов как можно быстрее».
12			Теоритические знания о силовых тренировках – их специфике, структуре и средствах развития силовых качеств.

13		Базовые силовые упражнения с весом собственного тела и умеренными отягощениями.
14		Гимнастика. Общеразвивающие гимнастические упражнения: акробатические упражнения.
15		Комбинированный комплекс физических упражнений с профильным заданием «Закончить наибольшее количество раундов за фиксированный временной отрезок».
16		Скоростно-силовые упражнения. Спринты, прыжки на скакалке в высоком темпе короткими интервалами, силовые упражнения с взрывным усилием.
17		Комплекс силовых упражнений – различные виды отжиманий (сгибаний-разгибаний рук в упоре лежа). Жимовые упражнения с гирями.
18		Скоростно-силовые упражнения. Быстрый бег, скачки, прыжки на одной и двух ногах с места, а также – силовые упражнения, поднятия тяжестей на гимнастических снарядах в короткоинтервальном режиме работы.
19		Комбинированный комплекс физических упражнений с профильным заданием «Закончить наибольшее количество раундов за фиксированный временной отрезок». Повторное выполнение комплекса для мониторинга показателей.
20		Скоростно-силовые упражнения. Быстрый бег, скачки, прыжки на одной и двух ногах с места, а также – силовые упражнения, поднятия тяжестей на гимнастических снарядах в короткоинтервальном режиме работы.
21		Комплекс силовых упражнений – различные виды подтягиваний на высокой перекладине и гибридном турнике: подтягивания прямым хватом (классическим и узким), обратным хватом (классическим и узким), широким хватом, параллельным хватом.
22		Комбинированный комплекс по методике круговой тренировки непрерывно-поточного типа.
23		Атлетическая гимнастика: упражнения с гирями – рывок и толчок, с резиновыми жгутами, эспандерами, комплексные упражнения на брусках и высокой перекладине.
24		Комбинированный комплекс по методике круговой тренировки поточно-интервального типа.
25		Скоростно-силовые упражнения. Быстрый бег, скачки, прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега (различного по длине и скорости), в

		высоту, на дальность и в различных их сочетаниях, а также – силовые упражнения с весом собственного тела.
26		Комплекс силовых упражнений – различные виды отжиманий (сгибаний-разгибаний рук в упоре лежа). Жимовые упражнения с гирями.
27		Профильное гимнастическое занятие по методике современной технологии физкультурного образования – «Стретчинг».
28		Комбинированный комплекс физических упражнений по методике круговой тренировки интервально-интенсивного метода.
29		Комплекс силовых упражнений – различные виды подтягиваний на высокой перекладине и гибридном турнике: подтягивания прямым хватом (классическим и узким), обратным хватом (классическим и узким), широким хватом, параллельным хватом.
30		Профильное гимнастическое занятие по методике современной технологии физкультурного образования – «Стретчинг».
31		Базовые силовые упражнения, направленные на развитие функциональных возможностей мышечных групп нижних конечностей.
32		Комбинированный комплекс по методике круговой тренировки поточно-интервального типа.
33		Комбинированный комплекс физических упражнений с профильным заданием «Закончить определенное количество раундов как можно быстрее».
34		Комбинированный комплекс физических упражнений с профильным заданием «Закончить наибольшее количество раундов за фиксированный временной отрезок».