Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр гражданского и патриотического воспитания детей и молодежи «Взлёт»
Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБУ ДО ЦГПВДиМ «Взлёт»
Невского района Санкт-Петербурга
протокол № 4 от 28.06.2018

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБУ ДО ЦГПВДиМ «Взлёт»
Невского района Санкт-Петербурга
_____ Морозова Т.В.
Приказ от 01.09.2018 № 20

ДОПОЛНИТЕЛНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Общефизическая подготовка (ОФП)»

Возраст учащихся: 7 лет и старше
Срок реализации: 2 года

Разработчик: Овчинникова Ольга Александровна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2018 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ***«ОФП (общая физическая подготовка)» имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения***. Программа направлена на удовлетворение потребности человека в физическом совершенствовании, на укрепление здоровья и организацию свободного времени подростка.

Программа содействует гармоничному физическому развитию, предполагает развить потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями, сделав акцент на развитие интереса обучающихся к систематическим занятиям силовыми упражнениями. А также в том, что общедоступные занятия помогут обеспечить эмоциональное благополучие ребёнка и разностороннюю физическую подготовленность.

Актуальность

В разном возрасте физическое воспитание имеет разные задачи. Учащиеся совершенствуют основные виды движений, освоенные ранее, развивают силовую, статическую и скоростную выносливость, овладевают знаниями по основам спортивной тренировки, методикой самостоятельных занятий физическими упражнениями, формируют умения подбирать и выполнять физические упражнения, вырабатывают способность вести самонаблюдение за качеством движений, анализировать их. В этом возрасте может быть увеличена силовая нагрузка, но необходимо помнить важную особенность этого возраста: выносливость их отстает от силы. Актуальность данной программы в том, что она предоставляет возможность для формирования знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий для будущей трудовой деятельности.

Знания и навыки, полученные в процессе освоения программы, помогут учащемуся, вступающему в большую жизнь, сохранить свою индивидуальность и выработать здоровый жизненный стиль, приобрести осознанную жизненную позицию.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что она является основой для формирования необходимых физкультурных навыков, воспитания привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Отличительные особенности

Отличительной особенностью программы является то, что главными требованиями к проводимым занятиям являются: систематическое и комплексное воспитание двигательных и силовых качеств, формирование необходимых навыков, воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, индивидуальный подход к обучающимся.

Кроме того, программа предоставляет возможность для более широкой самореализации в процессе обучения по общей физической подготовке.

В программе предусмотрено обучение не только общей физической подготовке, но и основам теоретических знаний по темам программы, общим развивающим упражнениям для подготовки организма к физическим нагрузкам и упражнениям на развитие разных групп мышц.

Адресат программы

Программа адресована учащимся 7 лет и старше.

Цель программы

Социализация и личностный рост учащихся посредством формирования здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности, освоения двигательной деятельности, а также формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, развитию физических качеств и психологической устойчивости.

Задачи программы

Обучающие:

- повысить уровень знаний о здоровом образе жизни человека;
- сформировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- дать основы знаний и представлений о физическом воспитании, о безопасности выполнения тех или иных упражнений;
- выработать представления об основных спортивных снарядах и инвентаре, о соблюдении правил охраны труда во время занятий;
- приобщить к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Развивающие:

- развивать интерес к занятиям на тренажёрах и с инструментариями;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- способствовать развитию быстроты реакции, внимательности, наблюдательности, самообладания;
- развивать основные физические качества: гибкость, координацию, выносливость, силу и ловкость на базе основных видов движений;
- сформировать личностные качества, способствующие умению ориентироваться в различных по сложности условиях на занятиях и в жизни;
- развивать координационные параметры движения, равновесия, ритма, быстроты, точности и другие способности.

Воспитательные:

- воспитывать дисциплину и ответственность за своё поведение;
- вырабатывать культуру поведения в различных обстоятельствах;
- воспитать морально-волевые качества;
- сформировать навыки сознательного и ответственного отношения к собственной жизни и здоровью, к личной безопасности и безопасности окружающих.

Условия реализации программы

Условия набора и формирования групп:

В объединение принимаются учащиеся 7 лет и старше, проявляющие интерес к физической культуре и здоровому образу жизни. Занятия проводятся с учетом возрастных особенностей детей. Учебные группы в объединении могут состоять только из мальчиков, только из девочек или могут быть смешанными.

К занятиям допускаются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, предоставив медицинскую справку с указанной группой здоровья и физкультурной группой, а также учащиеся с ограниченными возможностями здоровья, что подтверждается медицинской справкой (с последующим переходом на индивидуальное обучение).

Наполняемость в группах составляет:

первый год обучения – 15 человек;
второй год обучения – 12 человек.

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 2 года:
1-й год обучения – 144 часа в год;
2-й год обучения – 144 часа в год.

Возможность и условия зачисления в группы второго года обучения:

Группы 2-ого года обучения комплектуются из учащихся, освоивших программу 1-ого года обучения в количестве 12 человек. В группу второго года обучения могут поступать вновь прибывающие учащиеся, имеющие необходимые знания и умения, либо опыт занятий в объединениях физкультурно-спортивной направленности.

Набор учащихся на 1-й год обучения проводится в августе. Комплектование групп 1-ого года обучения проходит до 10 сентября текущего года. Комплектование групп 2-ого года проводится в конце мая и конце августа текущего года.

Формы организации и режим занятий:

Занятия групп первого и второго годов обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, т.е. 4 часа в неделю (144 часа в год).

Формы проведения занятий:

- теоретическое (беседа);
- комбинированное (сочетание теории и практики);
- игровое занятие;
- тренинг.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- групповая (работы в группах);
- по подгруппам (по командам);
- индивидуальная (индивидуальное выполнение заданий);
- работа в паре.

Особенности организации образовательного процесса:

Содержание образовательного процесса при освоении материала программы направлено на развитие физических способностей. Программа имеет четкую практическую направленность.

На занятиях, выполняя различные задания, учащиеся овладевают знаниями по общей физической подготовке, участвуют в жизни коллектива, получают знания, непосредственно относящиеся к физическому воспитанию.

Содержание занятий, объем и интенсивность нагрузок зависят от возраста и физического состояния здоровья учащихся.

Работа (изучение материала) с учащимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья в текущий момент времени.

Необходимое кадровое и материально- техническое обеспечение программы

Кадровое обеспечение: педагог с соответствующим профилю образованием.

Материально-техническое обеспечение:

- тренажерный зал;
- разминочный зал;
- кардиотренажеры;
- скакалки;
- обручи;
- гимнастические палки;
- степ платформы;
- гантели;
- гири;
- скамьи гимнастические;
- пояса;
- гимнастические коврики;
- удлинители или сетевые фильтры.

Планируемые результаты

Личностные:

- повысят уровень знаний по пропаганде активного здорового образа жизни человека;
- научатся способам повышения адекватной самооценки;
- научатся вести совместную деятельность;
- приобретут навыки самоорганизации и самодисциплины.

Метапредметные:

- разовьют умения и навыки правильного выполнения упражнений;
- смогут применять термины, понятия для объяснения своих действий;
- смогут выполнять задания по инструкции, схеме;
- научатся передавать собственный опыт.

Предметные:

- научатся правильной технике выполнения упражнений;
- научатся контролировать и анализировать свои действия;
- научатся ориентироваться в схемах выполнения упражнений, следовать инструкциям;
- освоят комплексы общеразвивающих и оздоровительных упражнений.

Учебный план 1-ого года обучения

№ п/п	Название разделов	Количество часов			Формы/способы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Организация работы в коллективе «Общая физическая подготовка».	**2**	1	1	Опрос
2.	Правила безопасного поведения в Центре.	**2**	1	1	Опрос
3.	Правила безопасного поведения в тренажёрном зале.	**2**	1	1	Опрос тестовые нормативы
4.	Общая физическая подготовка.	**2**	1	1	Опрос, тестовые нормативы
5.	Основы теоретических знаний «Анатомия».	**12**	5	7	Опрос, анкетирование
6.	Основы теоретических знаний «Физиология».	**16**	4,5	11,5	Опрос, анкетирование
7.	Общие развивающие упражнения для подготовки организма к физическим нагрузкам.	**26**	5	21	Опрос
8.	Спортивные тренажёры.	**20**	2	18	Опрос
9.	Упражнения на развитие мышц спины.	**28**	2	26	Опрос
10.	Упражнения на развитие мышц рук.	**32**	1,5	30,5	Опрос
11.	Итоговое занятие.	**2**	1	1	Опрос
	Итого	**144**	**25**	**119**	

Учебный план 2-ого года обучения

№	Название разделов	Количество часов			Формы/способы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Организационные вопросы занятий в коллективе.	**2**	1	1	Опрос
2.	Общая физическая подготовка	**14**	1	13	
3.	Упражнения на развитие мышц плечевого пояса.	**26**	2	24	Опрос, тестовые нормативы
4.	Упражнения на развитие мышц ног.	**36**	2	34	Опрос, тестовые нормативы
5.	Упражнения на развитие мышц брюшного пресса.	**30**	2	28	Опрос, тестовые нормативы
6.	Упражнения на развитие мышц грудной клетки.	**26**	2	24	Опрос, тестовые нормативы
7.	Итоговые занятия.	**10**	1	9	Опрос, тестовые нормативы
	Итого	**144**	**11**	**133**	

Содержание программы
(1-й год обучения)

1. Вводное занятие. Организация работы в коллективе «Общая физическая подготовка» ***(теория – 1 час, практика –1 час)***
Теория: Введение в курс общей физической подготовки. Знакомство с программой курса.
Практика: Общеразвивающие упражнения.

2. Правила безопасного поведения в Центре ***(теория – 1 час, практика – 1 час)***
Теория: Охрана труда. Правила безопасности.
Практика: Общеразвивающие и силовые упражнения.

3. Правила безопасного поведения в тренажёрном зале ***(теория – 1 час, практика – 1 час)***
Теория: Памятки и инструкции работы на тренажёрах. Охрана труда.
Практика: Прохождение тестовых заданий

4. Общая физическая подготовка ***(теория – 1 час, практика – 1 час)***
Теория: Вводное занятие. Собеседование.
Практика: Проверка практических навыков учащихся. Прохождение тестовых нормативов

5. Основы теоретических знаний «Анатомия» ***(теория – 5 часов, практика – 7 часов)***
Теория: Основы теоретических знаний просмотр видео роликов
Практика: Изучение основ анатомии (работы мышц в конкретном упражнении). Введение в тему. Силовые упражнения. Роль силовых упражнений в наши дни. Телосложение. Функции организма. Тренажёры и инструментарии. Охрана труда и техника безопасности в тренажёрном зале. Оценка мышечной массы. Особенности своего организма.

6. Основы теоретических знаний «Физиология» (*теория - 4,5 часа, практика - 11,5 часов*)
Теория: Введение в тему. Режим дня. Зарядка. Комплекс упражнений. Питание. Меню на день, на неделю. Правила личной гигиены. Время отдыха, прогулки, сна.
Практика: Пульс. Измерение пульса. Самоконтроль во время тренировки. Самопомощь и взаимопомощь во время тренировки. Подготовка организма к физическим нагрузкам. Разминка.

7. Общие развивающие упражнения для подготовки организма к физическим нагрузкам ***(теория - 5 часов, практика - 21 час)***
Теория: Введение в тему. Важность различных упражнений для развития организма.
***Практика*:** Общие развивающие упражнения без предметов. Общие развивающие упражнения с предметами. Общие развивающие упражнения со скакалкой. Общие развивающие упражнения с мячом. Общие развивающие упражнения с обручем. Общие развивающие упражнения со спортивной палкой. Тренировочные упражнения на степ - доске. Шведская стенка. «Уголок».

Использование гантелей как спортивного снаряда. Упражнения на расслабления. Упражнения на восстановление дыхания. Упражнения на гибкость.

8. Спортивные тренажёры *(теория - 2 часа, практика - 18 часов)*

Теория: Введение в тему. Правила безопасного использования беговой дорожки. Правила безопасного использования велотренажёра. Правила безопасного использования эллипсоида.

Практика: Круговая тренировка с использованием тренажёров. Самоподготовка. Комплекс упражнений. Контроль мышечной массы. Контрольное занятие.

9. Упражнения на развитие мышц спины (*теория - 2 часа, практика – 26 часов)*

Теория: Введение в тему. Теоретические сведения о мышцах спины. Травмы мышц.

Практика: Поясничные прогибания. Тяги гантели одной рукой. Шраги с гантелями и штангой. Подтягивание на специальной перекладине. Тяги верхнего блока перед собой. Тяги верхнего блока за спину. Тяги верхнего блока узким хватом. Тяги верхнего блока выпрямленными руками. Тяги нижнего блока (гребля). Разгибание туловища на тренажёре. Шаги на тренажёре. Контроль за состоянием мышечной массы. Итоговое занятие.

10. Упражнения на развитие мышц рук *(теория - 1,5 часа, практика - 30,5 часов)*

Теория: Введение в тему. Теоретические сведения о мышцах плеча, предплечья, кисти. Травмы мышц.

Практика: Отжимание спиной к скамье. Попеременные сгибания рук с гантелями. Разгибание рук с гантелями лёжа, назад в наклоне. Сгибание рук со штангой нижним хватом. Сгибание рук со штангой верхним хватом. Разгибание запястий со штангой верхним хватом. Сгибание запястий со штангой нижним хватом. Французский жим лёжа. Сгибание и разгибание рук с рукояткой верхнего блока верхним хватом. Сгибание и разгибание рук с рукояткой верхнего блока нижним хватом. Разгибание одной руки с верхним блоком нижним хватом. Контроль за развитием мышечной массы.

11. Итоговое занятие (*теория – 1 час, практика - 1 час)*

Теория: Подведение итогов.

Практика: Практические занятия на тренажёрах. Совершенствование навыков. Круговая тренировка с использованием тренажёров. Подбор упражнений для самостоятельной работы летом.

Содержание программы
(2-й год обучения)

1. Вводное занятие. Организационные вопросы занятий в коллективе *(теория – 1 час, практика – 1 час)*

Теория: Охрана труда. Техника безопасности. Правила безопасного использования тренажёров. Планирование занятий 2-го года обучения.

Практика: Совершенствование упражнений на развитие мышц спины. Совершенствование упражнений на развитие мышц рук. Тренировочные упражнения с использованием тренажёров. Общие развивающие упражнения с использованием тренажёров.

2. Общая физическая подготовка *(теория – 1 час, практика – 13 часов)*

Теория: Правила безопасного использования тренажёров. Совершенствование навыков, приобретённых в 1-й год обучения.

Практика: Круговая тренировка с использованием тренажёров. Совершенствование упражнений на развитие мышц спины. Совершенствование упражнений на развитие мышц рук. Тренировочные упражнения с использованием тренажёров. Общие развивающие упражнения с использованием тренажёров.

3. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса *(теория - 2 часа, практика - 24 часа)*

Теория: Введение в тему. Теоретические сведения о мышцах плечевого пояса. Опасность травм.

Практика: Упражнения на жим гантелей лёжа. Упражнения на жим гантелей сидя. Подъём рук вперёд с одной гантелью. Жим штанги из-за головы. Жим штанги с груди лёжа. Подъём одной руки в сторону с нижнего блока. Подъём одной руки вперёд с нижнего блока стоя. Перекрёст-

ные махи руками назад верхних и нижних блоков. Разведение рук в стороны на тренажёре. Махи руками назад с рукоятками тренажёра. Закрепление изученных упражнений. Мини-соревнование.

4. Упражнения на развитие мышц ног ***(теория - 2 часа, практика - 34 часа)***

Теория: Введение в тему. Теоретические сведения о мышцах нижней конечности. Опасность травм.

Практика: Упражнения на выпады конечности. Приседания с гантелями. Приседания со штангой на груди, на плечах. Разгибание голени сидя со штангой на коленях. Подъем торса со штангой. Наклонный жим ногами. Приседания на тренажёре. Разгибание ног на тренажёре. Сгибание ног на тренажёре. Разведение ног на тренажёре. Разгибание ног сидя на тренажёре. Подъёмы на носки стоя на наклонном тренажёре. Махи ногами с рычагом тренажёра. Закрепление изученных упражнений. Контрольное занятие.

5. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса ***(теория - 2 часа, практика - 28 часов)***

Теория: Введение в тему. Теоретические сведения о мышцах живота. Возможные травмы мышц брюшного пресса.

Практика: Упражнение на скручивание туловища на полу. Подъёмы туловища. Боковые подъёмы на римском стуле. Подъёмы коленей в висе. Подъёмы коленей в упоре. Подъёмы туловища на наклонной скамье. Развороты туловища с грифом. Скручивание туловища на тренажёре. Скручивание туловища с верхним блоком. Совершенствование разученных технико-тактических приёмов в упражнениях на тренажёрах. Мини-соревнование.

6. Упражнения на развитие мышц грудной клетки ***(теория - 2 часа, практика - 24 часа)***

Теория: Введение в тему. Теоретические сведения о мышцах груди. Возможные травмы мышц груди.

Практика: Отжимание от пола. Сведение рук на тренажёре. Жим гантелей в положении лёжа. Разведение рук с гантелями лёжа. Жим гантелей в положении лёжа на наклонной скамье. Жим штанги в положении лёжа на наклонной скамье. Жим штанги с помощью широкого хвата в положении лёжа на скамье с уклоном. Жим гантелей в положении лёжа на горизонтальной скамье. Тяга штанги «пуловер» лёжа. Сведение верхних блоков «Кроссовер». Контрольное занятие.

6. Итоговые занятия ***(теория - 1 час, практика - 9 часов)***

Теория: Анкетирование. Оценка мышечной массы. Подведение итогов обучения по программе.

Практика: Совершенствование разученных технико-тактических приёмов в упражнениях на тренажёрах.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1-й год	10 сентября текущего учебного года	согласно календарно-тематическому плану на текущий учебный год	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2-й год	01 сентября текущего учебного года	31 мая текущего учебного года	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

Оценочные и методические материалы

Перечень педагогических методик и технологий, используемых в процессе обучения:

- беседа;
- наглядный метод обучения (работа по схеме выполнения упражнений);
- объяснительно-иллюстративный метод (демонстрация техники выполнения упражнения).

Педагогические технологии: игровые, взаимообучение.

Перечень дидактически материалов, используемых в процессе обучения:
- видеоматериалы;
- инструкции, описания упражнений;
- рисунки, фотографии.

Методическое обеспечение программы
(1-й год обучения)

Раздел или тема программы	**Формы занятий**	**Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)**	**Дидактический материал**	**Техническое оснащение занятий**	**Формы подведения итогов**
1.Организация работы в коллективе «Общая физическая подготовка».	Групповая индивидуальная	Объяснение, собеседование, показ	Презентация, анкеты	Мультимедийный проектор, экран	Наблюдение, подтверждение полученных знаний - опрос
2.Правила безопасного поведения в Центре.	Групповая индивидуальная	Объяснение, собеседование, показ	Презентация «Урок безопасности», памятки	Мультимедийный проектор, экран	Подтверждение полученных знаний - опрос
3.Правила безопасного поведения в тренажёрном зале.	Групповая индивидуальная	Объяснение, собеседование, показ	Презентация «Правила безопасного поведения»	Мультимедийный проектор, экран	Подтверждение полученных знаний - опрос
4.Общая физическая подготовка.	Групповая	Объяснение, выявление главного в выполнение упражнений.	Карточки, видеосюжеты работы на разных тренажерах	Плакаты по ОФП	Наблюдение, подтверждение полученных знаний - опрос
5.Основы теоретических знаний «Анатомия».	Групповая индивидуальная	Объяснение, показ, выявление существенного, анализ, самоанализ	Презентация «Анатомия»	Мультимедийный проектор, экран, плакаты Инвентарь: гантели, эспандер, гриф	Самоконтроль за реакцией организма на нагрузку
6.Основы теоретических знаний «Физиология».	Групповая индивидуальная	Объяснение, показ, выявление существенного, анализ, самоанализ	Презентация «Физиология»	Мультимедийный проектор, экран, плакаты	Самоконтроль за реакцией организма на нагрузку
7.Общие развивающие упражнения для под-	Групповая индивидуальная	Объяснение, показ, выявление существенного,	Просмотр видеосюжетов «Физические	Мультимедийный проек-тор, экран	Самоконтроль за реакцией орга-

готовки организма к физическим нагрузкам.		анализ, самоанализ, организация самостоятельной деятельности	качества»	Скакалка, мяч, обруч, спортивная палка, степ - доска	низма на нагрузку
8.Спортивные тренажёры.	Групповая индивидуальная	Объяснение, показ, выявление главного в выполнение упражнений, анализ, самоанализ, организация самостоятельной деятельности	Просмотр видеосюжетов «Тренажёры»	Мультимедийный проектор, экран Беговая дорожка, велотренажёр, эллипсоид, многофункциональный тренажер, доска для пресса, универсальная скамья Инвентарь: гантели, эспандер, гриф	Выполнение нормативов, контрольное занятие
9.Упражнения на развитие мышц спины.	Групповая	Объяснение, показ, выявление главного в выполнение упражнений, анализ, самоанализ, организация самостоятельной деятельности	Просмотр видеосюжетов «Упражнения на развитие мышц спины»	Мультимедийный проектор, экран Тренажёр – скамья универсальная. Гантели, штанга, турник, многофункциональный тренажёр	Выполнение нормативов
10.Упражнения на развитие мышц рук.	Групповая индивидуальная	Объяснение, показ, выявление главного в выполнение упражнений, анализ, самоанализ, организация самостоят. деятельности	Просмотр видеосюжетов «Упражнения на развитие мышц рук».	Мультимедийный проектор, экран. Гантели, универсальная скамья, гриф	Выполнение нормативов, самоконтроль за реакцией организма на нагрузку
11. Итоговое занятие	Групповая индивидуальная	Объяснение, выявление существенного, анализ, самоанализ, организация самостоятельной деятельности	Карточки «Задание на лето»	Карточки-задания	Подтверждение полученных знаний - опрос, выполнение нормативов

Методическое обеспечение программы
(2-й год обучения)

Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.Организационные вопросы занятий в коллективе «Общая физическая подготовка».	Групповая	Объяснение, собеседование, проверка знаний	Презентации. Организация работы в кружке,	Мультимедийный проектор, экран	Наблюдение.
2.Общая физическая подготовка	Групповая индивидуальная	Объяснение, собеседование, показ, проверка знаний	Презентации, техника безопасности.	Мультимедийный проектор, экран	Наблюдение, подтверждение полученных знаний - опрос
3.Упражнения на развитие мышц плечевого пояса.	Групповая индивидуальная	Объяснение, показ, выявление главного, анализ, самоанализ, организация самостоятельной деятельности	Просмотр видеосюжетов «Упражнения на развитие мышц плечевого пояса».	Мультимедийный проектор, экран	Выполнение нормативов, самоконтроль за реакцией организма на нагрузку. Мини-соревн.
4.Упражнения на развитие мышц ног.	Групповая индивидуальная	Объяснение, выявление существенного, анализ, самоана-лиз, организация самостоятельной деятельности	Просмотр видеосюжетов «Упражнения на развитие мышц ног»	Мультимедийный проектор, экран	Выполнение нормативов, самоконтроль за реакцией организма на нагрузку. Контр.занятие
5.Упражнения на развитие мышц брюшного пресса.	Групповая индивидуальная	Объяснение, показ, выявление главного в выполнение упражнений.	Презентация «Упражнения на развитие мышц брюшного пресса»	Мультимедийный проектор, экран	Самоконтроль Выполнение нормативов Мини-соревн.
6.Упражнения на развитие мышц груди.	Групповая индивидуальная	Объяснение, показ, выявление главного в выполнение упражнений	Презентация «Упражнения на развитие мышц груди»	Мультимедийный проектор, экран	Самоконтроль за реакцией организма на нагрузку Выполнение нормативов Контр. занятие
7.Итоговые занятия.	Групповая индивидуальная	Обсуждение, подведение итогов, выявление главного в выполнение упражнений	Контрольные тесты.	Анкеты	Самоконтроль за реакцией организма на нагрузку. Подведение итогов

Информационные источники, используемые при реализации программы

Нормативно-правовая база:

1. Конвенция ООН о правах ребенка. Информационный юридический справочник. – Самара,1997
2. Федеральный закон №273 от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ МОИН РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Для педагогов:

1. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов вузов / А.А. Васильков. - Ростов н/Д.: Феникс, 2008
2. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учебник / Л.В. Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2002
3. Гейнц, К. А. Ни дня без физкультуры /К. А. Гейнц// Физическая культура в школе. - 1990.-№4
4. Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г. /Общая физическая подготовка / под рук-ом Э.Д. Днепрова-М.: ООО «Дрофа», 2012
5. Ермолаев, Ю.А. Возрастная физиология: Учебник /Ю.А. Ермолаев. - М., Возрастная физиология, 2005
6. Железняк Н.Ч., программа «Занятия на тренажерах с детьми», 2013
7. Иваницкий М.Ф., Никитюка Б.А., Гладышев А.А., Судзиловский Ф.В., Учебник/Анатомия человека: М.: Тера - Спорт, 2003
8. Киселев П.А., Киселева С.Б., «Справочник учителя физической культуры» - Волгоград: «Учитель»,2008.
9. Костенок, П.И. Физиология мышечной деятельности /П.И. Костенок// Физиология человека –2007.
10. Кофман, Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры / Г.И. Погадаев. – М.: Физкультура и спорт,2004
11. Коц, Я.М. Спортивная физиология / Я.М. Коц. - М.: Физкультура и спорт, 2006.
12. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник /Ю.Ф. Курамшин. - М.: Спорт, 2003
13. Лукина, Г.Г. Профилактика нарушений осанки у детей. /Г.Г. Лукина, Т.В. Семенова // Актуальные вопросы физической культуры детей младшего школьного возраста: сб. науч. - метод. труд. – СПб.: Белл, 2004
14. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. / Б.Х. Ланда. – М.: Советский спорт. – 2008.
15. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: введение в предмет: учебник / Л.П. Матвеев. - СПб.: Лань: Омега – Л., 2004
16. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин – Ростов на Дону: Феникс, 2002
17. Смирнов, Ю.И. Комплексная оценка и контроль спортивной подготовленности / Ю.И. Смирнов. – Малаховка, 2006.
18. Уткиной Г.Р. Программа «Особенности занятий физической культурой с девушками старшего школьного возраста».
19. Хрипкова, А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена / А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер. - М.: Просвещение, 1990.
20. Юрко, Г.П. Физическое воспитание детей школьного возраста / Г.П. Юрко, В.Л. Пирина. - М.: Физическая культура, 2007.

Для учащихся:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте, М. ФИС.1977г.

2. Лисицкая Т.С., Физическая культура, АСТ Астрель, 2010

3. 3. Лях В.И., Физическая культура, Просвещение, 2010

Интернет-источники:

1. http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1 Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.
2. http://www.school.edu.ru Российский образовательный портал.
3. Интернет (видеоподборки со спортивных сайтов)
4. Sovtciub
5. 25/fitnessGuides.ru ru

Система контроля результативности обучения

Способы и средства выявления, фиксации результатов обучения:

- наблюдение;
- опрос;
- игровой соревнование;
- решение нестандартных задач;
- выполнение самостоятельных заданий.

Виды и периодичность контроля результативности обучения

Вид контроля	Формы\способы контроля	Срок контроля
Предварительный	Фронтальный	сентябрь
Периодический	Фронтальный, индивидуальный, групповой	По ходу обучения
Итоговый: 1. Промежуточная аттестация – в середине учебного года и по окончании учебного года. 2. Подведение итогов реализации программы - по окончании программы.	Групповой способ, выступления на соревнованиях	Декабрь, май

Формы предъявления результатов обучения:

- участие в открытых занятиях;
- фотоотчёт;
- итоги мини-тестов;
- итоги соревнований.

Календарно-тематический план
(1-й год обучения)

№ занятия	Дата занятия		Тема занятия	Количество часов			
	По плану	Дано факт.		По плану		Дано факт.	
				Теория	Практика	Теория	Практика
1.			**1. Вводное занятие. Организация работы в коллективе «Общая физическая подготовка».**	1	1		
2.			**2. Правила безопасного поведения в Центре**	1	1		
3.			**3. Правила безопасного поведения в тренажерном зале.**	1	1		
4.			**4.Общая физическая подготовка.**	1	1		
5.			**5.Основы теоретических знаний «Анатомия».** 5.1. Силовые упражнения. Вводное занятие.	0,5	1,5		
6.			5.2 Роль силовых упражнений в наши дни.	1	1		
7.			5.3 Телосложение. Функции организма.	1	1		
8.			5.4 Тренажеры и инструментарии.	1	1		
9.			5.5 Техника безопасности в тренажерном зале.	0,5	1,5		
10.			5.6 Оценка мышечной массы. Особенности своего организма.	1	1		
11.			**6. Основы теоретических знаний «Физиология».** 6.1 Режим дня, зарядка, комплекс упражнений.	0,5	1,5		
12.			6.2. Режим дня, питание. Меню школьника.	0,5	1,5		
13.			6.3 Режим дня, правила личной гигиены	0,5	1,5		
14.			6.4. Режим дня. Время отдыха, прогулки, сна	0,5	1,5		
15.			6.5 Пульс, измерения пульса	0,5	1,5		
16.			6.6. Самоконтроль во время тренировки	0,5	1,5		
17.			6.7 Первая помощь при травах. Самоконтроль и взаимопомощь во время тренировки.	1	1		
18.			6.8. Подготовка организма к физическим нагрузкам. Разминка.	0,5	1,5		
19.			**7. Общие развивающие упражнения для подготовки организма к физическим нагрузкам.** 7.1 Ввводное занятие	0,5	1,5		
20.			7.2 Общие развивающие упражнения без предметов	0,5	1,5		
21.			7.3Общие развивающие упражнения с предметами	0,5	1,5		
22.			7.4 Общие развивающие упражнения со скакалкой	0,5	1,5		
23.			7.5 Общие развивающие упражнения с мячом	0,5	1,5		
24.			7.6 Общие развивающие упражнения с обручем	0,5	1,5		
25.			7.7 Общие развивающие упражнения с гимнастической палкой	0,5	1,5		
26.			7.8 Тренировочные упражнения на степ платформе.	0,5	1,5		
27.			7.9 Шведская стенка. «уголок»	0,5	1,5		
28.			7.10 Использование гантелей как спортивного снаряда	0,5	1,5		
29.			7.11 Упражнения на расслабление	0	2		
30.			7.12 Упражнения на восстановление дыхания	0	2		
31.			7.13. Упражнения на гибкость	0	2		
32.			8**. Тренажеры.** 8.1. Правила безопасного использования беговой дорожки	0,5	1,5		

33.			8.2 Правила безопасного использования велотренажера	0,5	1,5		
34.			8.3 Правила безопасного использования эллипсоида	0,5	1,5		
35.			8.4 Круговая тренировка с использованием тренажеров	0	2		
36.			8.5 Самоподготовка. комплекс упражнений	0,5	1,5		
37.			8.6 Контроль мышечной массы	0	2		
38.			8.7 Круговая тренировка с использованием тренажеров	0	2		
39.			8.8 Круговая тренировка с использованием тренажеров	0	2		
40.			8.8 Круговая тренировка с использованием тренажеров	0	2		
41.			8.10 Контрольное занятие.	0	2		
42.			**9. Упражнения на развитие мышц спины.** 9.1 Вводное занятие.	1	1		
43.			9.2. Теоретические сведения о мышцах спины. Травмы мышц	1	1		
44.			9.3 Поясничные прогибания	0	2		
45.			9.4 Тяги гантелей одной рукой	0	2		
46.			9.5 Шраги с гантелями и штангой	0	2		
47.			9.6 Подтягивания на специальной перекладине.	0	2		
48.			9.7 Тяги верхнего блока перед собой	0	2		
49.			9.8 Тяги верхнего блока за спину.	0	2		
50.			9.9 Тяги верхнего блока узким хватом	0	2		
51.			9.10 Тяги верхнего блока выпрямленными руками	0	2		
52.			9.11 Тяги нижнего блока (гребля.)	0	2		
53.			9.12 Разгибание туловища на тренажере	0	2		
54.			9.13 Шраги на тренажере	0	2		
55.			9.14 Итоговое занятие. Контроль за состоянием мышечной массы	0	2		
56.			**10. Упражнения на развитие мышц верхних конечностей.** 10.1 Вводное занятие	1	1		
57.			10.2 Теоретические сведения о мышцах плеча, предплечья, кисти. Травмы мышц.	0,5	1,5		
58.			10.3 Отжимание спиной к скамье. Поперечные сгибания рук с гантелями.	0	2		
59.			10.4 Разгибания рук с гантелями лежа, назад в наклоне	0	2		
60.			10.5 Сгибание рук со штангой нижним хватом	0	2		
61.			10.6 Сгибание рук со штангой верхним хватом	0	2		
62.			10.7 Разгибание запястий со штангой верхним хватом	0	2		
63.			10.8. Сгибание запястий со штангой нижним хватом	0	2		
64.			10.9 Французский жим лежа.	0	2		
65.			10.10 Сгибание и разгибание рук с рукояткой верхнего блока верхним хватом	0	2		
66.			10.11 Сгибание и разгибание рук с рукояткой верхнего блока нижним хватом	0	2		
67.			10.12 Разгибание одной руки с верхним блоком нижним хватом	0	2		

68.			10.13. Итоговое занятие. Контроль за развитие мышечной массы.	0	2		
69.			10.14 Практические занятия на тренажерах. Совершенствование навыков.	0	2		
70.			10.15 Круговая тренировка с использованием тренажеров.	0	2		
71.			10.16 Контроль за состояние мышечной массы. Подведение итогов	0	2		
72.			**11. Итоговое занятие.** Круговая тренировка с использованием тренажёров. Подбор упражнений для самостоятельной работы летом.	1	1		
			Всего	**25**	**119**		
			Итого	**144**			

Календарно-тематический план
(2-й год обучения)

№ занятия	Дата занятия		Тема занятия	Количество часов			
				По плану		Дано факт.	
	По плану	Дано факт.		Теория	Практика	Теория	Практика
1.			**1. Вводное занятие**. Техника безопасности Презентация программы обучения.	1	1		
2.			**2. Общая физическая подготовка (ОФП)** 2.1. «Тренажеры как учебно-тренировочные устройства или приспособления, используемые для развития двигательных навыков, выработки и совершенствования техники управления механизмом, восстановления опорно-двигательного аппарата»	0,5	1,5		
3.			2.2. ОФП. Правила безопасного использования тренажеров. Закрепление навыков первого года обучения	0,5	1,5		
4.			2.3.ОФП. Общеразвивающие упражнения без предметов.	0	2		
5.			2.4. ОФП. Общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастическая палка, скакалка, мяч)	0	2		
6.			2.5. ОФП. Скоростно-силовые упражнения. Упражнения с отягощениями. Упражнения с гантелями	0	2		
7.			2.6. ОФП. упражнения для развития на равновесие и координацию	0	2		
8.			2.7. ОФП. Круговая тренировка. Кардиотренажеры	0	2		
9.			**3. Упражнения для развития мышц плечевого пояса**. 3.1. Введение в тему	1	1		
10.			3.2. Упражнения на жим гантелей сидя	0	2		
11.			3.3. Подъем рук вперед с одной гантелью	0	2		
12.			3.4. Жим штанги из-за головы	0	2		
13.			3.5. Жим штанги с груди лежа.	0	2		
14.			3.6. Подъем одной руки в сторону с нижнего блока.	0	2		
15.			3.7. Подъем одной руки вперед с нижнего блока стоя	0	2		

16.			3.8. Разведение рук в стороны на тренажере.	0	2		
17.			3.9. Упражнения на «петлях»	1	1		
18.			3.10. Упражнения на «петлях»	0	2		
19.			3.11. Круговая тренировка. Скоростно-силовые упражнения	0	2		
20.			3.12. Круговая тренировка. Общеразвивающие упражнения.	0	2		
21.			3.13. Круговая тренировка. Общеразвивающие упражнения.	0	2		
22.			**4. Упражнения на развития мышц ног.** 4.1. Введение в тему. Травмы техника безопасности	1	1		
23.			4.2. Теоретические сведения о мышцах нижней конечности. Опасность травм	1	1		
24.			4.3. Упражнения на выпады конечности	0	2		
25.			4.4. Приседания с гантелями	0	2		
26.			4.5. Приседания со штангой на груди, на плечах.	0	2		
27.			4.6. Разгибание голени сидя со штангой на коленях.	0	2		
28.			4.7. Кардиотренажеры	0	2		
29.			4.8. Подъем торса со штангой	0	2		
30.			4.9. Наклонный жим ногами.	0	2		
31.			4.10. Приседание на тренажере.	0	2		
32.			4.11. Подъем на носки стоя на наклонном тренажере.	0	2		
33.			4.12. Махи ногами с рычагом тренажера	0	2		
34.			4.13. Закрепление разученных упражнений	0	2		
35.			4.14. Скоростно-силовые упражнения	0	2		
36.			4.15. Скоростно-силовые упражнения	0	2		
37.			4.16. Круговая тренировка.	0	2		
38.			4.17. Кардиотренажеры	0	2		
39.			4.18. Упражнения на «пеплях». Закрепление разученных упражнений	0	2		
40.			**5. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса**. 5.1. Введение в тему.	1	1		
41.			5.2. Теоретические сведения о мышцах живота. Возможные травмы мышц брюшного пресса. Техника безопасности	1	1		
42.			5.3. Упражнения на скручивание туловища на полу.	0	2		
43.			5.4. Подъемы туловища	0	2		
44.			5.5. Боковые подъемы на римском стуле	0	2		
45.			5.6. Подъемы коленей в висе	0	2		
46.			5.7. Подъемы коленей в упоре	0	2		
47.			5.8. Подъемы туловища на наклонной скамье	0	2		
48.			5.9. Развороты туловища с грифом	0	2		
49.			5.10. Скручивание туловища на тренажере	0	2		
50.			5.11. Скручивание туловища с верхним блоком.	0	2		
51.			5.12. Совершенствование разученных технико-тактических приемов в упражнения на тренажерах.	0	2		
52.			5.13. Круговая тренировка	0	2		
53.			5.14. Упражнения на «петлях»	0	2		

54.			5.15. Кардиотренажеры.	0	2		
55.			**6. Упражнения на развитие мышц грудной клетки.** 6.1**.** Вводное занятие.	1	1		
56.			6.2. Теоретические сведения о мышцах груди. Возможные травмы мышц груди.	1	1		
57.			6.3. Отжимания от пола.	0	2		
58.			6.4. Сведение рук на тренажере	0	2		
59.			6.5. Жим гантелей в положении лежа	0	2		
60			6.6. Разведение рук с гантелями лежа	0	2		
61.			6.7. Жим гантелей в положении лежа на наклонной скамье	0	2		
62.			6.8. Жим штанги с помощью широкого хвата в положении лежа на скамье с уклоном.	0	2		
63.			6.9. Жим гантелей в положении лежа на горизонтальной скамье	0	2		
64.			6.10. Тяга штанги «пуловер» лежа	0	2		
65.			6.11. Сведение верхних блоков «кроссовер»	0	2		
66.			6.12. Упражнения на «петлях»	0	2		
67.			6.13. Упражнения на «петлях». Закрепление разученного материала.	0	2		
68.			**7. Итоговые занятия.** 7.1. Совершенствование разученных технико-тактических приёмов в упражнениях на тренажёрах.	0	2		
69.			7.2. Совершенствование разученных технико-тактических приёмов в упражнениях на тренажёрах.	0	2		
70.			7.3. Совершенствование разученных технико-тактических приёмов в упражнениях на тренажёрах.	0	2		
71.			7.4. Совершенствование разученных технико-тактических приёмов в упражнениях на тренажёрах.	0	2		
72.			7.5. Анкетирование. Оценка мышечной массы. Подведение итогов обучения по программе.	1	1		
			Всего	**11**	**133**		
			Итого	**144**			

Приложение 1.

Контрольные нормативы

Способы выполнения контрольных (тестовых) заданий

<u>Сгибание-разгибание рук в упоре лежа</u> (7 лет и старше).

Исходное положение: Упор лежа на прямых руках, ладони на ширине плеч. Не сгибать туловище и ноги и не прогибаться в пояснице. Выполнение упражнения: Сгибать руки в локтевых суставах почти до касания грудью пола или кубика, затем разгибать руки, чтобы вернутся в исходное положение.

<u>Наклон вперед из положения сидя на полу</u> (7 лет и старше).

На полу мелом проводится линия А - Б, а к ее середине перпендикулярная линия, которая размечается через каждый сантиметр. Участник садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками 20-30 сантиметров, ступни вертикальны. Один или два партнера прижимают колени к полу. Выполняется три разминочных наклона, а четвертый - зачетный, результат которого определяется по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.

<u>Поднимание туловища из положения лежа на спине</u> (7 лет и старше).

Участник лежит на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90°. Партнер держит ноги. Пятки находятся на расстоянии не более 30 см от таза, спина плотно прижата к полу, руки скрещены на груди и не отрываются от нее во время выполнения упражнения. Участник поднимает туловище, сгибая его так, чтобы локти касались бедер, затем опускается на пол, касаясь его лопатками. Фиксируется количество выполненных сгибаний за одну минуту. Упражнение выполняется на гимнастическом мате в быстром темпе.

Контрольная таблица (выполнение тестовых заданий)
1-й год обучения

Название теста	**Возраст учащихся**	**Уровень**		
		Низкий	**Средний**	**Высокий**
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	7	0-5	5-10	от 10
	10	5	20	от 20
	12	5	25	от 30
Наклон вперед из положения сидя на полу. (см)	7	7	10	от 10
	10	10	15	от 15
	12	12	17	от 15
Поднимание туловища из положения лежа на спине 30 сек. (кол-во раз)	7	23	28	от 40
	10	23	30	от 30
	12	30	35	от 35

Контрольная таблица (выполнение тестовых заданий)
2-й год обучения

Название теста	**Возраст**	**Уровень**		
		Низкий	**Средний**	**Высокий**
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	8	0-5	5-10	от 10
	11	6	20	от 20
	13	10	25	от 30
Наклон вперед из положения сидя на полу. (см)	8	7	11	от 11
	11	10	15	от 15
	13	12	17	от 15
Поднимание туловища из положения лежа на спине 30 сек. (кол-во раз)	8	23	28	от 40
	11	23	30	от 30
	13	30	35	от 35

Общие указания при выполнении контрольных тестов

1. В день тестирования режим дня детей не должен быть перегружен физически и эмоционально.

2. Необходимо обеспечить спокойную обстановку, избегать у ребёнка отрицательных эмоций, соблюдать индивидуальный подход, учитывать возрастные особенности при объяснении теста. Тестовые задания должны быть понятны детям.

3. Перед выполнением теста необходимо провести стандартную разминку всех систем организма в соответствии со спецификой тестов.

4. Форма проведения тестирования физических качеств детей должна предусматривать их стремление показать наилучший результат – дети могут сделать 2-3 попытки.

5. Во время снятия тестов не рекомендуется подбадривать, «подгонять» ребят, т.к. это снижает объективность результатов.

6. Время между попытками одного и того же теста должно быть достаточным для ликвидации возникшего после первой попытки утомления.

7. Тестирование необходимо проводить в хорошо проветриваемом помещении или на площадке.

8. Во время тестирования ребенка важно учитывать:

а) индивидуальные возможности ребёнка;

б) особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка.