

**Комитет по образованию администрации городского округа
«Город Калининград»
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города
Калининграда средняя общеобразовательная школа №58**

Введена в действие приказом директора
МАОУ СОШ №58

№ 712 от « 08 » 08 2024 г.

Директор


Ерохин А.В.



**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Тренажерный зал. Основы физической подготовки»**

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Автор программы:
Просалкова Мария Вячеславовна,
педагог дополнительного образования
г. Калининград

г. Калининград, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая физическая подготовка (далее ОФП) позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к физической культуре и спорту, дает основные навыки выполнения физических упражнений, которые получают развитие в течение всего времени занятий.

ОФП способствует укреплению здоровья, улучшению физической формы, оказывает гармоничное влияние на все тело.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы физической подготовки» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа «Тренажерный зал. Основы физической подготовки»

Реализация программы направлена на обеспечение двигательной активности детей, улучшение их самочувствия, состояния здоровья, коррекцию телосложения, достижение физического и психологического комфорта, привлечении к здоровому образу жизни учащихся подросткового возраста.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательном учреждении, дополняя его с учетом интересов подростков, в зависимости от пола, возраста, времени года и местных особенностей, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Программа содержит разделы, в которых освещены задачи и материал по видам подготовки (*теоретической, физической, технической, тактической, игровой, психологической*), средства и формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений. Также предусмотрены нормативные требования по всестороннему контролю уровня подготовленности учащихся.

Описание ключевых понятий

Физическое развитие - это динамический процесс роста (увеличение длины и массы тела, развитие органов, систем организма и так далее) и биологического созревания ребёнка в определённом периоде детства. Процесс развития совокупности морфологических и функциональных свойств организма (скорость роста, прирост массы тела, определённая последовательность увеличения различных частей организма и их пропорций, а также созревание различных органов и систем на определённом этапе развития), в основном запрограммированных наследственными механизмами и реализуемых по определённому плану при оптимальных условиях жизнедеятельности.

Физическое воспитание – педагогический процесс передачи от поколения к поколению способов и знаний, необходимых для физического совершенствования, его цель – разностороннее развитие личности и

физических способностей человека, формирования двигательных навыков и умений, укрепление здоровья.

Амплитуда – траектория, путь, расстояние, преодолеваемое конечностями в упражнениях.

Круговое занятие – метод выполнения упражнений. После окончания каждого следует немедленный переход к другому.

Повторение – выполнение упражнения один раз в полную амплитуду. Повторением можно считать, например, поднятие штанги от груди один раз. Серия повторений образует подход.

Подход – серия повторений одного упражнения. Например, выполнение становой тяги с пятью повторами, можно считать подходом. Для разных упражнений, подход может состоять из разного количества повторов.

Программа – другими словами план упражнений на день или неделю занятий в тренажерном зале.

Направленность (профиль) программы

Программа «Тренажерный зал. Основы физической подготовки» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой, имеет физкультурно-спортивную направленность и практико-ориентированный характер обучения, предназначена для реализации в школе.

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность данной программы заключается в обеспечении двигательной активности детей, улучшение их самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения, достижение физического и психологического комфорта, в привлечении к здоровому образу жизни учащихся подросткового возраста.

Педагогическая целесообразность программы выражена в том, что она позволяет удовлетворять обусловленные юношеским возрастом потребности в физическом развитии, повышении уровня самоконтроля и самооценки, формирует физические качества, пробуждает интерес учащихся к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Практическая значимость состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности. Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач. Занятия дают возможность гармонично сочетать у

Упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Принципы отбора содержания образовательной программы
Образовательный процесс строится с учетом следующих принципов:

- Индивидуального подхода к учащимся. Этот принцип предусматривает взаимодействие между педагогом и воспитанником. Подбор индивидуальных практических заданий необходимо производить с учетом личностных особенностей каждого учащегося, его заинтересованности и достигнутого уровня подготовки.

- Наглядности. Использование наглядности повышает внимание учащихся, углубляет их интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления.

Отличительная особенность данной программы от существующих в том, что она разработана и внедрена на основе анализа детского и родительского спроса на данную услугу, путем анкетирования.

Цель программы: привлечение подростков к самовоспитанию и саморазвитию посредством занятий атлетической гимнастикой.

Задачи программы:

Образовательные:

- изучить историю физической культуры;
- изучить правила спортивной гигиены, питания и закаливания;
- обучить составлению комплексов упражнений для направленного развития определенных групп мышц.

Развивающие:

- развить общую физическую подготовленность;
- развить двигательные качества: силу, выносливости, координацию, гибкость.
- формировать правильную осанку, пропорциональное телосложение;
- увеличить силовые показатели и мышечный объём.

Воспитательные:

- воспитать волю, настойчивость и целеустремлённости;
- воспитать умение самостоятельно заниматься;
- формировать понимание здорового образа жизни, укрепления здоровья;
- воспитать умение работать в коллективе, общаться с ровесниками.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы

Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела.

В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину.

В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 10 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 10-12 лет.

У подростков на фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, а также продолжающегося развития центральной нервной системы особенно заметно выступает незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. Поэтому адаптационные возможности системы кровообращения у детей 10-12 лет при мышечной деятельности значительной меньше, чем в юношеском возрасте. Их система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично.

В период полового созревания у подростков отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы. Режим дыхания у детей среднего школьного возраста менее эффективный, чем у взрослых. Подростки меньше, чем взрослые, способны задерживать дыхание и работать в условиях недостатка кислорода. У них быстрее, чем у взрослых, снижается насыщение крови кислородом.

Подростковый возраст – это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

Возрастные психологические особенности детей 12-15 лет.

- Ведущая потребность – общение со сверстниками.
- Развитие Я – концепции.
- Склонность к риску, острым ощущениям.
- Быстрая утомляемость и низкая работоспособность, резкие перепады настроения в связи с бурным психофизиологическим развитием.
- Появление интереса к противоположному полу.
- Замедляется реакция. Подросток не сразу отвечает на вопросы, не сразу начинает выполнять задания.
- Слабо сформированная эмоционально-волевая сфера.
- Ориентация в поведении на поддержание и одобрение со стороны сверстников.
- Повышенная обидчивость на замечания, особенно в отношении внешности.
- Необходимость ощущения социальной востребованности (формирование чувства взрослости).

Особенности возрастного развития детей старшего школьного возраста.

Старший школьный возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его

протекании в отдельных органах и системах. Одновременно завершается половое созревание. В этой связи четко проявляются половые и индивидуальные различия, как в строении, так и в функциях организма. В этом возрасте замедляются рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе тела. Юноши перегоняют девушек в росте и массе тела. Масса их мышц по отношению к массе всего тела больше на 13%, а масса подкожной жировой ткани меньше на 10%, чем у девушек. Туловище юношей немного короче, а руки и ноги длиннее, чем у девушек.

У старших школьников почти заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Рост трубчатых костей в ширину усиливается, а в длину замедляется. Скелет способен выдерживать значительные нагрузки. Развитие костного аппарата сопровождается формированием мышц, сухожилий, связок. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи с чем увеличивается мышечная масса и растет сила. В этом возрасте отмечается асимметрия в увеличении силы мышц правой и левой половины тела. Это предполагает целенаправленное воздействие (с большим уклоном на левую сторону) с целью симметричного развития мышц правой и левой сторон туловища. В этом возрасте появляются благоприятные возможности для воспитания силы и выносливости мышц.

В 15-17 лет у подростков заканчивается формирование познавательной сферы. Наибольшие изменения происходят в мыслительной деятельности. У детей старшего школьного возраста повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом.

Старшеклассники могут проявлять достаточно высокую волевою активность, настойчивость в достижении поставленной цели, способность к терпению на фоне усталости и утомлению. У девушек снижается смелость, что создает определенные трудности в физическом воспитании.

В этом возрасте по сравнению с предыдущими возрастными группами наблюдается снижение прироста в развитии кондиционных и координационных способностей.

Возрастные психологические особенности детей 11-17 лет:

- кризис идентичности. Формирование нового Я – образа (я – взрослый), создание первичной жизненной концепции;
- профессиональное самоопределение;
- период формирования, опробования и усвоения системы ценностей и социальных установок. Период формирования социальных компетенций.

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей в объединение – свободный.

Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые формы работы с детьми.

Состав групп 10-15 человек.

Форма обучения: очная.

Форма обучения – очная

Режим занятий, периодичность и продолжительность

Занятия проводятся по следующему режиму по 2 часа 2 раз в неделю – 144 часа в год.

Объем и срок реализации программы

Срок освоения программы – 9 месяцев. На полное освоение программы требуется 144 часа.

Основные формы и методы

Форма организации детей на занятии:

- групповая;
- индивидуальная;
- в парах, тройках.

Форма проведения занятий:

- практическое занятие;
- комбинированное занятие;
- соревнование.

Методы обучения:

Для развития общефизических качеств атлета используются следующие методы:

Словесные методы: объяснения, указания, подача команд, беседа, устная инструкция, инструктаж, анализ проделанной работы.

Наглядные методы:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений)
- использование наглядных пособий (схемы, видео)
- имитация (подражание)
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога)

Практические методы:

- повторение упражнений без изменений, с изменениями
- тестирование
- тренировка
- игры, соревнования.

При реализации программы предусмотрены:

- *комплексность* – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (*физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля*);

- *преемственность* – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности;

- *вариативность* – предусматривает, в зависимости от этапа подготовки и индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в

тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменении нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Планируемые результаты

Данная программа реализует принципы физического совершенствования, преследует цель достижения высокого уровня силового развития и высоких результатов в силовых упражнениях «спортивного типа». Специфика целей различных силовых тренировок определяет и наличие различных форм занятий, систем и школ силового совершенствования. На сегодняшний день результативность программы определяется тем, насколько большое удовлетворение получают дети от занятий любимым видом спорта в эмоционально комфортной атмосфере.

Предметные:

По окончании курса обучения предполагается, что учащиеся должны *знать*:

- правила пожарной безопасности;
- историю развития физической культуры в России;
- правила страховки и самостраховки;
- санитарно-гигиенические требования;
- гигиену, закаливание, режим дня, питание;
- роль физической культуры в укреплении и закаливании человека;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- об анатомическом строении человека;
- как формировать осанку с помощью отягощений;
- физиологию спортивной тренировки.

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений;
- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки;
- технично выполнять упражнения из атлетической гимнастики;
- иметь представление об истории атлетизма и правилах построения тренировки;
- уметь составлять комплексы упражнений.

Метапредметные:

Будет сформирована:

- устойчивая потребность к физическому развитию;
- потребность в здоровом и активном образе жизни.

Личностные:

По завершению курса у учащихся будут:

- сформированы навыки общения в команде
- развиты коммуникативные качества;
- сформированы морально-волевые качества.

Механизм оценивания образовательных результатов

Оценка достижений результатов происходит на трех уровнях:

- Представление коллективного результата группы обучающихся в рамках работы кружка.
- Индивидуальная оценка результатов каждого обучающегося.
- Качественная и количественная оценка эффективности деятельности кружка на основании суммирования индивидуальных результатов обучающихся.

Формы проведения итогов реализации программы – сдача контрольных нормативов.

Механизм оценивания образовательных результатов

Параметры оценки результативности освоения программы	Критерии	Методы диагностики
Опыт освоения воспитанниками теоретической информации (теоретические знания по основным темам учебно-тематического плана программы, владение специальной терминологией)	Соответствие теоретических знаний программным требованиям. Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Учебное тестирование, наблюдение
Опыт практической деятельности: освоение способов деятельности, умений и навыков (практические умения и навыки, предусмотренные программой по основным темам учебно-тематического плана, навыки соблюдения правил безопасности)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям. Соответствие приобретенных навыков по технике безопасности программным требованиям.	Выполнение контрольно-перводных нормативов
Опыт личностного и творческого развитие	Проявление креативности в процессе освоения программы.	Наблюдение Опрос
Укрепление здоровья	Медицинское обследование обучающихся	Анализ

Отслеживание результатов образовательного процесса осуществляется посредством аттестации. Дети, обучающиеся по данной программе, проходят аттестацию 2 раза в год:

- аттестация в начале учебного года (сентябрь-октябрь);
- аттестация в конце учебного года (итоговая, май).

Результаты аттестации отражаются в индивидуальной карте ребенка для отслеживания динамики его развития, что помогает проводить необходимую коррекцию в ходе реализации программы и конструирования учебных занятий.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения;
- мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Кадровое обеспечение программы

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Материально-техническое обеспечение соответствует санитарным нормам СанПин 2.4.4.3172-14 (кабинет для занятий хорошо освещен (естественным и электрическим светом), оснащен необходимым оборудованием:

- Д – демонстрационный экземпляр (*1 экземпляр*);
- К – полный комплект (*для каждого ученика*);
- Ф – комплект для фронтальной работы (*не менее 1 экземпляра на 2 учеников*);
- П – комплект, необходимый для работы в группах (*1 экземпляр на 5–6 человек*).

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя	
1.1	Федеральный Государственный общеобразовательный стандарт начального общего	Д

	образования по физической культуре.	
1.2	Примерная рабочая программа по физической культуре.	Д
2.	Дополнительная литература для учителя	
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д
3	Учебно-практическое оборудование	
3.1	Тренажер для пресса	1
3.2	Гиперэстензия	1
3.3	Скамейка гимнастическая	П
3.4	Стенка гимнастическая	П
3.5	Мячи: набивные весом 3 кг.	П
3.6	Скакалка	К
3.7	Мат гимнастический	П
3.8	Коврик для занятий	П
3.9	Стэпер	1
3.11	Тренажер для разведения рук	1
3.12	Тренажер помощь при подтягивании	1
3.13	Гантели	1
3.14	Тренажер для жима ног	1
3.15	Беговая дорожка	1
3.16	Эллипсоид	1
3.17	Стойка со штангой	1
3.18	Тренажер на сгибание ног сидя	1
3.19	Горизонтальная скамья для пресса	1
3.20	Спортивный инвентарь на школьном спортивном стадионе (<i>перекладины, беговые дорожки, баскетбольная площадка, волейбольные площадки</i>)	П
3.21	Аптечка	Д

Информационное обеспечение реализации программы

Учебно-методическое обеспечение программы

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции:

- электронные учебники;
- экранные видео лекции;
- видеоролики;
- информационные материалы на сайте, посвященном данной дополнительной общеобразовательной программе.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Теоретическая подготовка (4 часа)

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. _Физическая культура и спорт в России. Достижения теннисистов России. Воспитание нравственных и волевых качеств у спортсмена. Техника безопасности. Гигиенические требования. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (40 часов) Комплекс упражнений с увеличением скорости и времени выполнения.

1. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

- одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (*сгибание и разгибание, отведение, повороты, круговые движения*);

- отжимание, подтягивание, «тачка» и т.п.

2. Упражнения для мышц ног:

- махи ногами, приседание, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, многоскоки;

- ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы, в различном темпе, с наклонами и выпадами;

- легкоатлетические беговые упражнения, с изменением направления и скорости.

3. Упражнения для мышц шеи и туловища:

- наклоны вперёд и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук, «мельница», круговые движения туловищем и тазом.

4. Упражнения для мышц брюшного пресса:

- поднятие туловища из положения, лёжа, поднятие ног из положения, лёжа.

5. Упражнения с предметами:

- скакалка: прыжки с вращением скакалки вперёд и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и приседе, двойные прыжки;

- теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения, стоя, сидя, лёжа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование;

- набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами;

- упражнения с гантелями (1-2 кг): для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

В комплексе упражнений ОФП широко применяются подвижные игры и эстафеты, спортивные игры.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (50 часов)

ОФП – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность. (4 часа) Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Гимнастика

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Раздел 5. Подвижные и спортивные игры (16 часов) На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; разновидности ходьбы, глубокие выпады; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты. «Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений по развитию гибкости.

Раздел 6. Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета (30 часов)

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 3 кг, гантели, штанга, гири, блины, тренажеры

:на разведение рук, тренажер помощь при подтягиваниях, шведская стенка, скамья для жима лежа, блочные тренажеры, степ тренажер, эллипсоид, скамья для прессы, беговая дорожка, помост, маты, скакалки).; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку и на полу; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), гиперэкстензия, махи ногами, сгибание и разгибание ног, планка, выпады без гантелей, подъем туловища.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Инструктаж по ТБ на занятиях в тренажерном зале.на спортивном стадионе. Ознакомление с назначением тренажеров в зале. Силовые упражнения, техника выполнения	1	1	-	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
2.	ОРУ, упражнения для мышц брюшного пресса, гиперэкстензия для мышц спины и др.	1	0,5	0,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
3.	ОРУ. Кардиотренировка, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, спины	2	1	1	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
4.	ОРУ, Прыжки на скакалке, упражнения для укрепления мышц бедра, присед с гантелями	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
5.	ОРУ. Румынская тяга (силовые тренажеры)жим лежа сгантелями, упражнения на гибкость	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и

					упражнений
6.	ОРУ, упражнение для укрепления грудных мышц, жим сидя	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
7.	ОРУ. «Берпи», подтягивание на тренажере, гиперэкстензия, укрепление мышц брюшного пресса, присед с грифом штанги	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
8.	ОРУ. упражнения для укрепления мышц рук, (жим сидя, жим стоя), упражнения на гибкость, «Кенгуру»	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
9.	ОРУ. «планка», упражнения для укрепления мышц ног и ягодиц, «Эллипсоид», «Стэпер»	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
10.	ОРУ. Входной контроль нормативов (прыжки на скакалке за 30 сек, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъем туловища из положения лежа)	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
11.	ОРУ, упражнения для мышц брюшного пресса, гиперэкстензия для мышц спины и др.	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
12.	ОРУ. Кардио тренировка, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, спины	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
13.	ОРУ, Прыжки на скакалке, упражнения для укрепления мышц бедра, присед с гантелями	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
14.	ОРУ. Румынская тяга(силовые тренажеры)жим лежа сгантелями, упражнения на гибкость	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
15.	ОРУ, упражнения для укрепления грудных мышц, жим сидя	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений

16.	ОРУ. «Берпи», подтягивание на тренажере, гиперэстензия, укрепление мышц брюшного пресса, присед с грифом штанги	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
17.	ОРУ. упражнения для укрепления мышц рук, (жим сидя, жим стоя), упражнения на гибкость, «Кенгуру»	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
18.	ОРУ. «планка», упражнения для укрепления мышц ног и ягодиц, «Эллипсоид», «Стэпер»	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
19.	ОРУ. прыжки на скакалке, упражнения для укрепления мышц спины, махи ногами	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
20.	ОРУ, упражнения для мышц брюшного пресса, гиперэстензия для мышц спины и др.	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
21.	ОРУ. Румынская тяга (силовые тренажеры)жим лежа сгантелями, упражнения на гибкость	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
22.	ОРУ, упражнения для укрепления грудных мышц, жим сидя	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
23.	ОРУ. «Берпи», подтягивание на тренажере, гиперэстензия, укрепление мышц брюшного пресса, присед с грифом штанги	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
24.	ОРУ. «планка», упражнения для укрепления мышц ног и ягодиц, «Эллипсоид», «Стэпер»	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
25.	ОРУ. прыжки на скакалке, упражнения для укрепления мышц спины, махи ногами	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
26.	ОРУ, упражнения для мышц брюшного пресса,	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы

	гиперэстензия для мышц спины и др.				контрольных тестов и упражнений
27.	ОРУ, упражнения для мышц брюшного пресса, гиперэстензия для мышц спины и др.	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
28.	ОРУ. Кардио тренировка, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, спины	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
29.	ОРУ, Прыжки на скакалке, упражнения для укрепления мышц бедра, присед с гантелями	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
30.	ОРУ, Прыжки на скакалке, упражнения для укрепления мышц бедра, присед с гантелями	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
31.	ОРУ. Румынская тяга(силовые тренажеры)жим лежа сгантелями, упражнения на гибкость	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
32.	ОРУ, упражнения для укрепления грудных мышц, жим сидя	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
33.	ОРУ. Упражнения на выносливость на беговых дорожках, упражнения на перекладине, упражнения для мышц брюшного пресса.	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
34.	ОРУ, упражнения для мышц брюшного пресса, гиперэстензия для мышц спины и др.	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
35.	ОРУ. Кардио тренировка, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, спины	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
36.	ОРУ, Прыжки на скакалке, упражнения для укрепления мышц бедра, присед с гантелями	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и

					упражнений
37.	ОРУ. Румыеская тяга(силовые тренажеры)жим лежа сгантелями, упражнения на гибкость	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
38.	ОРУ, упражнение для укрепления грудных мышц, жим сидя	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
39.	ОРУ. «Берпи», подтягивание на тренажере, гиперэстензия, укрепление мышц брюшного пресса, присед с грифом штанги	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
40.	ОРУ. упражнения для укрепления мышц рук, (жим сидя, жим стоя), упражнения на гибкость, «Кенгуру»	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
41.	ОРУ. «планка», упражнения для укрепления мышц ног и ягодиц, «Эллипсоид», «Стэпер»	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
42.	ОРУ. прыжки на скакалке, упражнения для укрепления мышц спины, махи ногами	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
43.	ОРУ, упражнения для мышц брюшного пресса, гиперэстензия для мышц спины и др.	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
44.	ОРУ. Кардио тренировка, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, спины	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
45.	ОРУ, Прыжки на скакалке, упражнения для укрепления мышц бедра, присед с гантелями	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
46.	ОРУ. Румынская тяга(силовые тренажеры)жим лежа сгантелями, упражнения на гибкость	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений

47.	ОРУ, упражнения для укрепления грудных мышц, жим сидя	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
48.	ОРУ. «Берпи», подтягивание на тренажере, гиперэстензия, укрепление мышц брюшного пресса, присед с грифом штанги	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
49.	ОРУ. упражнения для укрепления мышц рук, (жим сидя, жим стоя), упражнения на гибкость, »Кенгуру»	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
50.	ОРУ. «планка», упражнения для укрепления мышц ног и ягодиц, «Эллипсоид», «Стэпер»	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
51.	ОРУ. прыжки на скакалке, упражнения для укрепления мышц спины, махи ногами	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
52.	ОРУ, упражнения для мышц брюшного пресса, гиперэстензия для мышц спины и др.	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
53.	ОРУ. Румынская тяга(силовые тренажеры)жим лежа сгантелями, упражнения на гибкость	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
54.	ОРУ, упражнения для укрепления грудных мышц, жим сидя	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
55.	ОРУ. «Берпи», подтягивание на тренажере, гиперэстензия, укрепление мышц брюшного пресса, присед с грифом штанги	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
56.	ОРУ. «планка», упражнения для укрепления мышц ног и ягодиц, «Эллипсоид», «Стэпер»	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
57.	ОРУ. прыжки на скакалке, упражнения для укрепления	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы

	мышц спины, махи ногами				контрольных тестов и упражнений
58.	ОРУ, упражнения для мышц брюшного пресса, гиперэстензия для мышц спины и др.	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
59.	ОРУ, упражнения для мышц брюшного пресса, гиперэстензия для мышц спины и др.	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
60.	ОРУ. Кардиотренировка, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, спины	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
61.	ОРУ, Прыжки на скакалке, упражнения для укрепления мышц бедра, присед с гантелями	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
62.	ОРУ, Прыжки на скакалке, упражнения для укрепления мышц бедра, присед с гантелями	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
63.	ОРУ. Румынская тяга(силовые тренажеры)жим лежа сгантелями, упражнения на гибкость	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
64.	ОРУ, Прыжки на скакалке, упражнения для укрепления мышц бедра, присед с гантелями	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
65.	ОРУ. Румынская тяга(силовые тренажеры)жим лежа сгантелями, упражнения на гибкость	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
66.	ОРУ, упражнение для укрепления грудных мышц, жим сидя	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
67.	ОРУ. «Берпи», подтягивание на тренажере, гиперэстензия, укрепление мышц брюшного пресса, присед с грифом	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и

	штанги				упражнений
68.	ОРУ. упражнения для укрепления мышц рук, (жим сидя, жим стоя), упражнения на гибкость «Кенгуру»	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
69.	ОРУ. «планка», упражнения для укрепления мышц ног и ягодиц, «Эллипсоид», «Стэпер»	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
70.	ОРУ. прыжки на скакалке, упражнения для укрепления мышц спины, махи ногами	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
71.	ОРУ, упражнения для мышц брюшного пресса, гиперэстензия для мышц спины и др.	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
72.	ОРУ. Кардио тренировка, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, спины	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
73.	ОРУ, Прыжки на скакалке, упражнения для укрепления мышц бедра, присед с гантелями	2	-	2	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
74.	ОРУ. Румынская тяга(силовые тренажеры)жим лежа сгантелями, упражнения на гибкость	1	1	-	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
75.	ОРУ, упражнения для укрепления грудных мышц, жим сидя	1	0,5	0,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
76.	ОРУ. «Берпи», подтягивание на тренажере, гиперэстензия, укрепление мышц брюшного пресса, присед с грифом штанги	2	1	1	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
77.	ОРУ. упражнения для укрепления мышц рук, (жим сидя, жим стоя), упражнения на гибкость, »Кенгуру»	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений

78.	ОРУ. «планка», упражнения для укрепления мышц ног и ягодиц, «Эллипсоид», «Стэпер»	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
79.	ОРУ, Итоговый контроль нормативов (прыжки на скакалке за 30 сек, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъем туловища из положения лежа). ОРУ. Программа укрепляющих упражнений на лето	2	0,5	1,5	Наблюдение, протоколы контрольных тестов и упражнений
ИТОГО		144	37	107	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол»
1	Начало учебного года	01.09.2024
2	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3	Продолжительность учебной недели	2 дней
4	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю по 2 часа
5	Количество учебных занятий	144
6	Количество часов	144
7	Окончание учебного года	31.05.2025
8	Период реализации программы	01.09.2024 – 31.05.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы в школе состоит в том, что педагог дополнительного образования может проводить её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на спортивных мероприятиях школы.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших.

Основные организационно-воспитательные мероприятия:

- беседы с обучающимися (об истории округа, истории Калининградского спорта, о здоровом образе жизни и т.д.);
- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами;
- посещение спортивных праздников и соревнований городского, окружного и региональных уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- организация чествования лучших спортсменов школы.
- инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в автобусах;
- техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях;
- общие и родительские собрания.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1	Инструктаж по технике безопасности, Правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2	Игры на знакомство и самообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4	Беседа о празднике	Гражданско-	В рамках	Февраль

	«День защитника Отечества». Величайшие олимпийские чемпионы по легкой атлетике – рассказ, презентация, беседа	патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	занятий	
5	Беседа о празднике «8 марта». Величайшие олимпийские чемпионки по легкой атлетике – рассказ, презентация, беседа	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
6	Открытые тренировки для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

Список литературы

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ.

2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 г. №599.

3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 г. №597.

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 г. №912/1 «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 – 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей

реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».

Список литературы для педагогов:

1. Ануров Л.В. Персональный тренер по бодибилдингу и фитнесу. Опыт работы с женскими группами атлетической гимнастики: программа учебного курса / Л.В. Ануров // АТЛЕТИЗ. – 1990. – № 10.
2. Воспитание и дополнительное образование детей и молодёжи // Приложение к журналу «Внешкольник». – 2005. – № 7.
3. Годовой учебный план СДЮШОР по тяжёлой атлетике. – Минск, Министерство спорта и туризма, 2005.
4. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
5. Дворкин Л. С., Воробьев С. В., Хабаров А. А. Особенности интенсивной силовой подготовки юных атлетов Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – М.: 1997, №1.
6. Кузьмина Е. «Папа» - мяч и «мама» - мяч. Журнал «Обруч» № 4, 2004.
7. Кузина И. «Степ – аэробика не просто мода». Журнал «Обруч» № 1, 2005.
8. Майорова А. «Алфавит телодвижений». Журнал «Обруч» № 3, 2003. – с. 41–43.
9. «Танцевально-двигательные и телесно-ориентированные упражнения». Журнал «Обруч» № 1, 2003. – с. 35–37. 4, с. 33–40.