

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №309 ЦЕНТРАЛЬНОГО
РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ № 309
Центрального района

_____ В.М. Шаповалова

«ПРИНЯТО»

на педагогическом совете

Протокол № 1
От 31.08.2021 г.

Приказ № «70» от 31.08.2021 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Силач»

Программа рассчитана на учащихся 7-16 лет.

Срок реализации программы 3 года

Разработчик программы:
Клиппенштейн Иван Робертович,
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2021 – 2022 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка	3
1. Основные характеристики программы	3
2. Направленность образовательной программы	4
3. Актуальность программы	4
4. Отличительные особенности данной программы	4
5. Адресат программы	5
6. Объем и срок реализации программы	5
7. Цель образовательной программы	6
8. Задачи образовательной программы	6
9. Условия реализации образовательной программы	6
10. Планируемые результаты	7
11. Планируемые результаты и критерии достижения учащихся по трем годам обучения	8
Показатели двигательной подготовленности	10
II. Учебный план	12
Учебный план первого года обучения	12
Содержание 1-го года обучения	13
Учебный план второго года обучения	14
Содержание 2-го года обучения	15
Учебный план третьего года обучения	16
Содержание 3-го года обучения	16
III. Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Силач»	17
IV. Оценочные и методические материалы	18
Методическое обеспечение образовательной программы	19
VI. Список литературы для педагогов	20
Список литературы для учащихся	20
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	21

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Силач» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 (с изменениями от 30.09.2020г.).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р)
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (Приложение к распоряжению Комитета по образованию № 617-р от 1.03.2017 г. «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»).

1. Основные характеристики программы

ОФП - система различных упражнений, является эффективным средством укрепления здоровья, физического развития и воспитания. Организованный соответствующим образом педагогический процесс физического воспитания, естественным образом будет и процессом формирования личности ребенка. Занятия в секции ОФП воспитывают волю, целеустремленность, трудолюбие, дисциплину. Разнообразие упражнений, средств и методов, позволяет развивать и совершенствовать двигательные качества и основные функции организма. Возможность дозирования нагрузки в широком диапазоне, делает общую

физическую подготовку доступной для учащихся любого возраста, пола и физической подготовленности.

2. Направленность образовательной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа “Силач” имеет физкультурно-спортивную направленность, уровень освоения программы- общекультурный, т.е. предполагает выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений в избранном виде деятельности. Эта программа ориентирована на развитие компетентности в области общей физической подготовки, формирует навыки на уровне практического применения, совершенствует у занимающихся основные физические качества. Формирует правильные межличностные отношения в процессе освоения этой программы.

При реализации образовательной программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии и электронное обучение.

3. Актуальность программы.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует: удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья учащихся.

Занятия ОФП эффективно решают проблемы в физическом воспитании и самореализации личности, к тому же очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном или тренажёрном зале, посредством занятий ОФП. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

4. Отличительные особенности данной программы

- * разноуровневые и разновозрастные учебные группы;
- * оптимизация учебного процесса применительно к одаренным учащимся; предоставление воспитанникам свободы выбора ряда элементов учебного процесса.
- * применение принципа вариативности - содержание учебного занятия, планируется с учетом индивидуальных возрастно-половых психофизиологических особенностей учащегося, их личных желаний.

Преподаватель оставляет за собой право при необходимости корректировать

количество часов, отведенных на ту или иную тему. Причиной корректировки могут быть различные факторы: состав группы, способности учащихся, их индивидуальные возможности.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Занятия общей физической подготовкой способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами

Эти особенности ОФП создают благоприятные условия для воспитания у учащегося умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Силач», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

5. Адресат программы

Данный курс ориентирован на учащихся 7-16 лет. Программа учитывает специфику дополнительного образования и позволяет охватить широкий круг желающих заниматься общей физической подготовкой и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий этим видом спорта. Несмотря на ориентированность программы на школьный возраст, любой человек сможет самостоятельно продолжить занятия и после прохождения курса. Данным видом спорта можно заниматься всю жизнь, так как общей физической подготовкой не заканчивают заниматься по причине "возрастной непригодности", регулярные занятия становятся образом жизни, стилем мышления для тех, кто занимается ими всерьез.

6. Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на 3 года обучения при условии четырёх часов занятий в неделю. Количество часов в год 144 ч.

В процессе изучения курса формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни, занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря этому

ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть, лучше переносить непростые климатические условия Санкт-Петербурга.

7. Цель образовательной программы

Цель обучения – овладение способами оздоровления и укрепления организма учащегося посредством занятий общей физической подготовкой

8. Задачи образовательной программы

Обучающие

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – общая физическая подготовка;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике выполнения упражнений.

Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга;

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности учащегося: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

9. Условия реализации образовательной программы

Образовательная программа рассчитана на учащихся 7-16 лет. В группу принимаются все желающие при наличии свободных мест, допускается дополнительный набор учащихся на второй и третий год обучения.

Программа рассчитана на углубленный уровень освоения и предполагает 3 года обучения при условии четырёх часов занятий в неделю. Она включает теоретические знания и практическую работу.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, 4ч. в неделю.

Количество часов в год 144 ч.

Количество учащихся в группе/наполняемость учебной группы по годам обучения:

- 1 год обучения – 15 человек
- 2 год обучения – 12 человек
- 3 год обучения – 10 -12 человек

Формы организации обучения: фронтальная (при проведении разминки, приобретении теоретических знаний, объяснении нового материала), групповая (при отработке упражнений в парах), индивидуальная (отработке акробатических упражнений).

Формы проведения занятий: Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

При составлении программы учитывалась разная подготовка учащихся. Таким образом, разноуровневая подготовка детей предполагает различные формы и методы организации учебного процесса. Преподаватель оставляет за собой право при необходимости корректировать количество часов, отведенных на ту или иную тему. Причиной корректировки могут быть различные факторы: состав группы, способности учащихся, их индивидуальные возможности.

Кадровое обеспечение программы. Педагог дополнительного образования по уровню образования и квалификации должен соответствовать Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Материально-техническое оснащение программы – занятия должны проводиться в спортивном зале или тренажёрном зале.

10. Планируемые результаты

В конце курса занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, расширят функциональные возможности своего организма, станут сильнее, быстрее, выносливее. Укрепится здоровье учащихся, снизится их заболеваемость, сформируется понимание личной ответственности за свои действия, появится понимание необходимости вести здоровый образ жизни.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;

— излагать факты истории и развития физической культуры, в том числе в России, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять занятия ОФП как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— использовать знания учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, о возможностях человека;

— выполнять индивидуальные задания и задания с одним или несколькими партнёрами;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

11. Планируемые результаты и критерии достижения учащихся по трем годам обучения

В конце курса занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, расширят функциональные возможности своего организма, станут сильнее, быстрее, выносливее.

Освоение программы подразумевает овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для формирования всесторонне развитой личности, обладающей высокими физическими и морально-волевыми качествами, а также воспитания в ребенке понимания здорового образа жизни. Основными способами проверки освоения данной программы являются:

- повседневное педагогическое наблюдение;

- опрос;

- участие в спортивных праздниках, конкурсах;

- участие в различных соревнованиях;
- сдача нормативов по физической и технической подготовке.

Предусмотрено проведение контрольных тестов и упражнений, которые проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. Результаты оцениваются по таблицам показателей двигательной подготовленности по окончании каждого года.

Первый год обучения

По окончании первого года обучения воспитанники должны знать:

1. Понятие о гигиене и правила ее соблюдения. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме.
2. Как правильно распределять физическую нагрузку, а также приёмы самоконтроля в процессе занятий.
3. Основную терминологию, используемую в ОФП;
4. Правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

По окончании первого года обучения воспитанники должны уметь:

1. Вести самонаблюдение антропометрических параметров, анализировать их;
2. Проводить специальную разминку для занятий ОФП
3. Точно выполнять базовые упражнения ОФП

Второй год обучения

По окончании второго года обучения воспитанники должны знать:

1. Знать способы страховки и само страховки при занятиях на тренажёрах и со снарядами.
2. Двигательные (физические) качества человека и их развитие. Как строить самостоятельные занятия по совершенствованию физических качеств;
3. О действиях, необходимых для предупреждения травматизма во время занятий физической культурой;
4. Взаимосвязь физической и технической подготовки.

По окончании второго года обучения воспитанники должны уметь:

1. Оказать первую помощь при легких травмах;
2. Выполнять соответствующие этому уровню упражнения на тренажёрах и снарядах;
3. Контролировать режим, силу и точность выполнения упражнений;

Третий год обучения

По окончании третьего года обучения воспитанники должны знать:

1. Примерный материал всего курса программы обучения;
2. Правила самостоятельного выполнения упражнений;
3. Персональные антропометрические и функциональные показатели ССС;
4. О составляющих здоровья, здорового образа жизни, и факторов, определяющих здоровье.

По окончании третьего года обучения воспитанники должны:

1. Уметь выполнять упражнения всей программы;
2. Владеть знаниями и методами по совершенствованию физической

- подготовки;
3. Проводить часть тренировки на заданную инструктором тему;
 4. Обладать высоким уровнем общей и специальной физической подготовки;
 5. Преодолевать полосы препятствий;
 6. Уметь осуществлять контроль собственного самочувствия и самочувствия других занимающихся

Показатели двигательной подготовленности

Показатели двигательной подготовленности для 1-2 кл.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	уровень			уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 х 10м /сек/	8,8	9,4	9,9	9,4	9,9	10,4
Прыжок в длину с места /см/	150	140	120	150	130	110
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/	3	2	1	8	5	3
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	20	17	14	20	17	14
Прыжки через скакалку /30 сек/	40	35	30	45	40	35
Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/	5.50	6.10	6.40	6.00	6.30	7.00
Бросок н/мяча 1кг /см/	600	500	400	500	400	350

Показатели двигательной подготовленности для 3-4 кл.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	уровень			уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 х 10м /сек/	8,4	8,8	9,4	9,2	9,4	9,9
Прыжок в длину с места /см/	170	160	140	160	150	130
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/	4	3	1	9	6	3
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	21	18	15	21	18	15
Прыжки через	90	80	70	100	90	80

скакалку /1мин/						
Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/	5.30	5.50	6.30	5.50	6.20	6.50
Бросок н/мяча 1кг /см/	700	600	500	600	500	450

Показатели двигательной подготовленности для 5-6 кл.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	уровень			уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 х 10м /сек/	8,1	8,6	9,1	8,6	9,1	9,6
Прыжок в длину с места /см/	190	175	160	175	165	150
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/	6	5	3	11	8	5
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	23	21	17	23	20	17
Прыжки через скакалку /1мин/	120	105	100	125	115	105
Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/	5.15	5.30	5.50	5.30	6.00	6.30
Бросок н/мяча 1кг /см/	800	700	600	700	600	550

Показатели двигательной подготовленности для 7-8 кл.

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	уровень			уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 х 10м /сек/	7,9	8,5	9,0	8,5	9,0	9,5
Прыжок в длину с места /см/	200	185	170	185	172	160
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/	8	6	4	11	8	5
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	27	23	18	24	21	17
Прыжки через скакалку /1мин/	125	120	105	130	122	110

Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/	5.10	5.25	5.45	5.25	5,40	6.15
Бросок н/мяча 1кг /см/	900	800	700	750	650	600

Показатели двигательной подготовленности для 9-10 кл.

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	уровень			уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 x 10м /сек/	7,8	8,3	8,8	8,3	8,8	9,3
Прыжок в длину с места /см/	207	195	180	188	176	165
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/	9	7	4	11	7	4
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	28	24	19	24	21	17
Прыжки через скакалку /1мин/	126	121	110	131	125	115
Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/	5.05	5.20	5.40	5.15	5,30	6.10
Бросок н/мяча 1кг /см/	900	800	700	750	650	600

II. Учебный план

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам подготовки юных спортсменов.

Учебный план первого года обучения

Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Введение. Инструктаж по тех. безопасности.	4	4		Вводный

2. Общая физическая подготовка.	62	2	60	Тестирование, протоколы
3. Специальная физическая и техническая подготовка.	74	14	60	Зачет, тестирование, промежуточный тест.
4. Подведение итогов за 1-ый год обучения. Сдача нормативов.	4	2	2	Зачет, тестирование, соревнование
Итого:	144	22	122	

Всего 144 часа

Содержание 1-го года обучения.

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Введение.				
1.	Вводные занятия.	2	2	
2.	Инструктаж по тех. безопасности, санитарно – эпидемиологическим правилам	2	2	
	Итого:	4	4	-
2. Общая физическая подготовка.				
3.	Общеразвивающие упражнения	10	2	8
4.	Беговые упражнения	12		12
5.	Комплекс ОФП на полу.	14		14
6.	Комплекс ОФП на перекладине.	2		2
7.	Упражнения для развития прыгучести	2		2
8.	Упражнения с использованием гимнастической стенки.	14		14
9.	Спортивные и подвижные игры.	4		4
10.	Сдача контрольных нормативов	2		2
	Итого:	62	2	60

	3. Специальная физическая и техническая подготовка.			
11.	Упражнения для развития гибкости.	16	2	14
12.	Упражнения для развития взрывной силы.	12	2	10
13.	Броски и ловля мяча.	12	2	10
14.	Упражнения для развития координации и точности движений.	10		10
15.	Прыжки, перекаты и кувырки	14	2	12
16.	Упражнения на тренировку верх.плеч.пояса	4	2	2
17.	Упражнения на мышцы спины и ног	4	2	2
18.	Сдача контрольных нормативов	2		2
	Итого:	74	14	60
	VII. Подведение итогов за 1-ый год обучения.			
62.	Подведение итогов.	2	2	
63.	Сдача нормативов.	2		2
	Итого:	4	2	2

Всего 144 часа

Учебный план второго года обучения

Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Введение. Инструктаж по тех. безопасности.	4	4		Вводный
2. Общая физическая подготовка.	62	2	60	Тестирование, протоколы
3. Специальная физическая и техническая подготовка.	74	14	60	Зачет, тестирование, промежуточный тест.
4. Подведение итогов за 2-ой год обучения. Сдача нормативов.	4	2	2	Зачет, тестирование, соревнование
Итого:	144	22	122	

Всего 144 часа

Содержание 2-го года обучения.

Всего 144 часа

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Введение.				
1.	Вводные занятия.	2	2	
2.	Инструктаж по тех. безопасности, санитарно – эпидемиологическим правилам	2	2	
	Итого:	4	4	-
2. Общая физическая подготовка.				
3.	Общеразвивающие упражнения	10	2	8
4.	Беговые упражнения	12		12
5.	Комплекс ОФП на полу.	14		14
6.	Комплекс ОФП на перекладине.	2		2
7.	Упражнения для развития прыгучести	2		2
8.	Упражнения с использованием гимнастической стенки.	14		14
9.	Спортивные и подвижные игры.	4		4
10.	Сдача контрольных нормативов	2		2
	Итого:	62	2	60
3. Специальная физическая и техническая подготовка.				
11.	Упражнения для развития гибкости.	16	2	14
12.	Упражнения для развития взрывной силы.	12	2	10
13.	Броски и ловля мяча.	12	2	10
14.	Упражнения для развития координации и точности движений.	10		10
15.	Прыжки, перекаты и кувырки	14	2	12
16.	Упражнения на тренировку верх.плеч.пояса	4	2	2
17.	Упражнения на мышцы спины и ног	4	2	2
18.	Сдача контрольных нормативов	2		2
	Итого:	74	14	60
VII. Подведение итогов за 1-ый год обучения.				
62.	Подведение итогов.	2	2	
63.	Сдача нормативов.	2		2
	Итого:	4	2	2

Учебный план третьего года обучения

Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Введение. Инструктаж по тех. безопасности.	4	4		Вводный
2. Общая физическая подготовка.	62	2	60	Тестирование, протоколы
3. Специальная физическая и техническая подготовка.	74	14	60	Зачет, тестирование, промежуточный тест.
4. Подведение итогов за 3-ий год обучения. Сдача нормативов.	4	2	2	Зачет, тестирование, соревнование
Итого:	144	22	122	

Всего 144 часа

Содержание 3-го года обучения.

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Введение.				
1.	Вводные занятия.	2	2	
2.	Инструктаж по тех. безопасности, санитарно – эпидемиологическим правилам	2	2	
	Итого:	4	4	-
2. Общая физическая подготовка.				
3.	Общеразвивающие упражнения	10	2	8
4.	Беговые упражнения	12		12
5.	Комплекс ОФП на полу.	14		14
6.	Комплекс ОФП на перекладине.	2		2
7.	Упражнения для развития прыгучести	2		2
8.	Упражнения с использованием гимнастической стенки.	14		14
9.	Спортивные и подвижные игры.	4		4
10.	Сдача контрольных нормативов	2		2
	Итого:	62	2	60

	3. Специальная физическая и техническая подготовка.			
11.	Упражнения для развития гибкости.	16	2	14
12.	Упражнения для развития взрывной силы.	12	2	10
13.	Броски и ловля мяча.	12	2	10
14.	Упражнения для развития координации и точности движений.	10		10
15.	Прыжки, перекаты и кувырки	14	2	12
16.	Упражнения на тренировку верх.плеч.пояса	4	2	2
17.	Упражнения на мышцы спины и ног	4	2	2
18.	Сдача контрольных нормативов	2		2
	Итого:	74	14	60
	VII. Подведение итогов за 1-ый год обучения.			
62.	Подведение итогов.	2	2	
63.	Сдача нормативов.	2		2
	Итого:	4	2	2

Всего 144 часа

III. Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Силач»

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПиН к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 -14, пункт 8.3, приложение №3)

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	10 сентября	29 мая	36	72	144	2 раза в неделю по 2 акад. часа
2 год	1 сентября	27 мая	36	72	144	2 раза в неделю по 2 акад. часа
3 год	1 сентября	27 мая	36	72	144	2 раза в неделю по 2 акад. часа

IV. Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня физической и технической подготовленности детей, развития их физических качеств на начало каждого года. Для этой цели проводится тестирование детей в соответствии с таблицами **Показателей двигательной подготовленности для каждого возраста учащихся**, а также проводятся подвижные игры.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития физических качеств учащихся. Контроль проводится в форме: педагогическое наблюдение; опрос; демонстрация технических действий; участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

Промежуточный контроль предусмотрен 3 раза в год (декабрь, март, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения. Контроль проводится в форме сдачи нормативов с помощью 7 контрольных упражнений, результаты заносятся в соответствующую таблицу «Результаты тестирования».

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе в форме участия во внутришкольных и иных соревнованиях, в рамках которых проводится физическая и техническая демонстрация подготовленности учащихся. С помощью опроса проверяется знание теоретической части программы. По итогам обучения также проводится контроль физической подготовленности с помощью сдачи нормативов, результаты заносятся в соответствующую таблицу «Результаты тестирования».

Методическое обеспечение образовательной программы

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>	<i>Графа учёта</i>
1	Общие основы акробатики. Правила Поведения и ТБ	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты	Вводный	
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого учащегося	Тестирование, карточки судьи, протоколы	
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого учащегося	Зачет, тестирование, промежуточный тест.	
4	Техническая подготовка акробата	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого учащегося Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, промежуточный тест, соревнование	
5	Сдачи нормативов и соревнования	Индивидуальная, групповая	практические занятия, упражнения в группах, тренировки, сдача нормативов (акробатических связок).	Дидактические карточки, плакаты, видеозаписи	Промежуточный отбор, соревнование	

VI. Список литературы для педагогов

1. Антропова М.В. Работоспособность учащихся и ее динамика в процессе учебной и трудовой деятельности. М. Просвещение. 1968.
2. Блахин Вейдер Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера. М. ФиС. 1991.
3. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы. М. ФиС. 1987
4. Государственный образовательный стандарт. Национально-региональный компонент Свердловской области. Екатеринбург. 1999.
5. Дворкин Л.С. Тренировка юных тяжелоатлетов в 13-16 лет. Тяжелая атлетика. Ежегодник 1975. М., ФиС 1975
6. Зайцев Ю.М., Иванов Ю.И., Петров В.К. Занимайтесь гиревым спортом. М. Советский спорт. 1991.
7. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. М. Просвещение, 1983
8. Настольная книга учителя физической культуры, Г.И. Погадаев, ФиС, 1998, М., 496 с.
9. Реутский С.В., Физкультура про другое, Агентство образовательного сотрудничества, СПб, 2006, 224 с.
10. Спортивная медицина, В.В. Васильева и др., Медгиз, 1957, М., 376 с.
11. Программа “Развитие физической культуры, спорта и ту-ризма, формирование здорового образа жизни в Свердловской области на 1999-2000 годы”. Екатеринбург. 1998.
12. Учение о тренировке, под ред. Д.Харре, ФиС, 1971, М., 328 с.

Список литературы для учащихся

1. Петров В.К. Грация и сила. М. Советский спорт. 1989.
2. Вейдер Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера. М. Физкультура и спорт. 1991.
3. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы. М. Физкультура и спорт. 1987.
4. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг. М. Советский спорт, 1991.
5. Шубов В.М. Красота силы. М. Советский спорт. 1990.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №309 ЦЕНТРАЛЬНОГО
РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ № 309
Центрального района

_____ В.М. Шаповалова

Приказ № «70» от 31.08.2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
«Силач»**

2021-2022 учебный год

Год обучения: первый

Педагог доп.образования, реализующий программу:

Клиппенштейн Иван Робертович

Санкт-Петербург
2021 – 2022 учебный год

Пояснительная записка

Данная программа предусматривает обучение обучающихся 13-16 лет. Программа предусматривает занятия 4 часа в неделю - 2 раза в неделю по 2 часа. Количество часов в год 144 ч. Она включает теоретические знания и практическую работу.

Формы организации обучения: фронтальная (при проведении разминки, приобретении теоретических знаний, объяснении нового материала), групповая (при отработке упражнений в парах/тройках,), индивидуальная (при отработке индивидуальных элементов).

Формы проведения занятий: Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники.

Материально-техническое оснащение программы –спортивные залы школы, спортивный инвентарь и оборудование:

- набивные мячи
- тренажёры
- перекладины для подтягивания в висе
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки
- будо-маты
- гимнастическая стенка

Цель обучения – овладение способами оздоровления и укрепления организма учащегося посредством занятий общей физической подготовкой

Задачи 1-ого года обучения

Образовательные

- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учеников технике выполнения базовых элементов ОФП

Развивающие

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга;

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности учащегося: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Содержание 1-го года обучения.

Всего 144 часа

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Введение.				
1.	Вводные занятия.	2	2	
2.	Инструктаж по тех. безопасности, санитарно – эпидемиологическим правилам	2	2	
	Итого:	4	4	-
2. Общая физическая подготовка.				
3.	Общеразвивающие упражнения	10	2	8
4.	Беговые упражнения	12		12
5.	Комплекс ОФП на полу.	14		14
6.	Комплекс ОФП на перекладине.	2		2
7.	Упражнения для развития прыгучести	2		2
8.	Упражнения с использованием гимнастической стенки.	14		14
9.	Спортивные и подвижные игры.	4		4
10.	Сдача контрольных нормативов	2		2
	Итого:	62	2	60
3. Специальная физическая и техническая подготовка.				
11.	Упражнения для развития гибкости.	16	2	14
12.	Упражнения для развития взрывной силы.	12	2	10
13.	Броски и ловля мяча.	12	2	10
14.	Упражнения для развития координации и точности движений.	10		10
15.	Прыжки, перекаты и кувырки	14	2	12
16.	Упражнения на тренировку верх.плеч.пояса	4	2	2
17.	Упражнения на мышцы спины и ног	4	2	2
18.	Сдача контрольных нормативов	2		2
	Итого:	74	14	60
VII. Подведение итогов за 1-ый год обучения.				
62.	Подведение итогов.	2	2	
63.	Сдача нормативов.	2		2
	Итого:	4	2	2

Планируемые результаты 1-го года обучения

В конце курса занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, расширят функциональные возможности своего организма, станут сильнее, быстрее, выносливее.

Освоение программы подразумевает овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для формирования всесторонне развитой личности, обладающей высокими физическими и морально-волевыми качествами, а также воспитание в ребенке понимания здорового образа жизни. Основными способами проверки освоения данной программы являются тесты ОФП, собеседования с учениками, участие в соревнованиях.

Планируемые результаты освоения программы

В конце курса занимающиеся получают необходимый объем знаний для занятий общей физической подготовкой, физического самосовершенствования, расширят функциональные возможности своего организма, станут сильнее, быстрее, выносливее. Укрепится здоровье учащихся, появится понимание необходимости вести здоровый образ жизни.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;

— представлять занятия настольным теннисом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;

— использовать знания учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, о возможностях человека;

— понимать основы безопасного поведения на улице;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

По окончании первого года обучения, учащиеся:

- Освоят различные виды прыжков
- различные виды отжиманий
- различные виды подтягиваний
- различные виды приседаний
- Освоят различные виды жимов
- Освоят становую тягу
- Смогут выполнять комплексы и связки упражнений на различные группы мышц

Календарно-тематический план 1-ого года обучения

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения занятия	Примечание
1.	Вводный урок. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.	11.09.2020	
2.	Рабочие места ,оборудование, снаряжение.(терминология).Техника приседания со штангой	13.09.2020	
3.	Рабочие места ,оборудование, снаряжение.(снаряды и их	18.09.2020	

	устройство).Изучение техники приседаний		
4.	Гигиена и самоконтроль занятий(личная гигиена).	20.09.2021	
5.	Гигиена и самоконтроль (режим дня).	25.09.2021	
6.	Гигиена и самоконтроль занятий (организм человека и его функции). Работа на тренажёрах	27.09.2021	
7.	Гигиена и самоконтроль занятий(влияние физических упражнений на организм человека).Техника приседаний	02.10.2021	
8.	Техника приседаний со шт. Работа на укрепления мышц спины.	04.10.2021	
9.	Изучение техники жима штанги лежа на горизонтальной ск.	09.10.2021	
10.	Изучение техники жима штанги лежа на горизонтальной ск.	11.10.2021	
11.	Изучение техники жима штанги лежа на горизонтальной ск.	16.10.2021	
12.	Контрольные упражнения ОФП.	18.10.2021	
13.	Составления рациона питания .Комплексная растяжка.	23.10.2021	
14.	Соревнования (контрольные упражнения).Становая тяга. Работа на тренажерах.	25.10.2021	
17.	Изучение техники становой тяги .Запрыгивание на плинт(подставку).Работа с набивными мячами (с отягощением).Укрепление мышц корпуса. ОФП. Растяжка плеч.	30.10.2021	
16.	Изучение техники становой тяги .Запрыгивание на плинт(подставку).Работа с набивными мячами (с отягощением).Укрепление мышц корпуса. ОФП. Растяжка плеч.	02.11.2021	
17.	Изучение техники становой тяги .Запрыгивание на плинт(подставку).Работа с набивными мячами (с отягощением).Укрепление мышц корпуса. ОФП. Растяжка плеч.	09.11.2021	
18.	Изучение техники становой тяги .Запрыгивание на плинт(подставку).Работа с набивными мячами (с отягощением).Укрепление мышц корпуса. ОФП. Растяжка плеч.	01.11.2021	
19.	Изучение техники становой тяги .Запрыгивание на плинт(подставку).Работа с набивными мячами (с отягощением).Укрепление мышц корпуса. ОФП. Растяжка плеч.	06.11.2021	
20.	Изучение техники становой тяги	08.11.2021	

	.Запрыгивание на плинт(подставку).Работа с набивными мячами (с отягощением).Укрепление мышц корпуса. ОФП. Растяжка плеч.		
21.	Изучение техники становой тяги .Запрыгивание на плинт(подставку).Работа с набивными мячами (с отягощением).Укрепление мышц корпуса. ОФП. Растяжка плеч.	13.11.2021	
22.	Изучение техники становой тяги .Запрыгивание на плинт(подставку).Работа с набивными мячами (с отягощением).Укрепление мышц корпуса. ОФП. Растяжка плеч.	15.11.2021	
23.	Изучение техники приседаний со штангой на груди и над головой .Укрепление мышц рук (работа с гантелями).Работа на тренажерах .Висы на перекладине .Подтягивания разным хватом.	20.11.2021	
24.	Изучение техники приседаний со штангой на груди и над головой .Укрепление мышц рук (работа с гантелями).Работа на тренажерах .Висы на перекладине .Подтягивания разным хватом.	22.12.2021	
25.	Изучение техники приседаний со штангой на груди и над головой .Укрепление мышц рук (работа с гантелями).Работа на тренажерах .Висы на перекладине .Подтягивания разным хватом.	27.11.2021	
26.	Изучение техники приседаний со штангой на груди и над головой .Укрепление мышц рук (работа с гантелями).Работа на тренажерах .Висы на перекладине .Подтягивания разным хватом.	29.11.2021	
27.	Изучение техники приседаний со штангой на груди и над головой .Укрепление мышц рук (работа с гантелями).Работа на тренажерах .Висы на перекладине .Подтягивания разным хватом.	04.12.2021	
28.	Изучение техники приседаний со штангой на груди и над головой .Укрепление мышц рук (работа с гантелями).Работа на тренажерах .Висы на перекладине .Подтягивания разным хватом.	06.12.2021	
29.	Изучение техники приседаний со штангой на груди и над головой .Укрепление мышц рук (работа с гантелями).Работа на тренажерах .Висы на перекладине .Подтягивания разным хватом.	11.12.2021	
30.	Изучение техники приседаний со штангой на груди и над головой .Укрепление мышц рук (работа с гантелями).Работа на тренажерах .Висы на перекладине	13.12.2021	

	.Подтягивания разным хватом.		
31.	ОФП круговая тренировка (Развитие силы и выносливости).Статические упражнения .Комплексная растяжка.	18.12.2021	
32.	ОФП круговая тренировка (Развитие силы и выносливости).Статические упражнения .Комплексная растяжка.	20.12.2021	
33.	ОФП круговая тренировка (Развитие силы и выносливости).Статические упражнения .Комплексная растяжка.	25.12.2021	
34.	Составление собственной тренировки(практика)	27.12.2021	
35.	Изучение техники приседаний со штангой на груди и над головой	10.01.2022	
36.	Изучение техники приседаний со штангой на груди и над головой	14.01.2022	
37.	ОФП круговая тренировка (Развитие силы и выносливости).Статические упражнения	17.01.2022	
38.	ОФП круговая тренировка (Развитие силы и выносливости).Статические упражнения .Комплексная растяжка.	22.01.2022	
39.	ОФП круговая тренировка (Развитие силы и выносливости).Статические упражнения .Комплексная растяжка.	24.01.2022	
40.	Игровые(эстафеты со свободными весами).	29.01.2022	
41.	ОФП круговая тренировка (Развитие силы и выносливости)	31.01.2022	
42.	ОФП круговая тренировка (Развитие силы и выносливости)	05.02.2022	
43.	ОФП круговая тренировка (Развитие силы и выносливости)	07.02.2022	
44.	ОФП круговая тренировка (Развитие силы и выносливости)	12.02.2022	
45.	Соревнования по ОФП.	14.02.2022	
46.	Изучения изолированных упражнений на мышцы верхнего плечевого пояса и рук. Работа на тренажерах. Растяжка.	19.02.2022	
47.	Соревнования (контрольные упражнения). жим лежа на горизонтальной ск.	21.02.2022	
48.	Изучения изолированных упражнений на мышцы верхнего плечевого пояса и рук. Работа на тренажерах. Растяжка.	26.02.2022	
49.	Соревнования по трем базовым движениям (жим,присед,тяга).	28.02.2022	
50.	Соревнования по ОФП.	05.03.2022	
51.	Изучения изолированных упражнений на мышцы верхнего плечевого пояса и рук. Работа на тренажерах. Растяжка.	07.03.2022	
52.	Изучения изолированных упражнений на мышцы верхнего плечевого пояса и рук.	12.03.2022	

	Работа на тренажерах. Растяжка.		
53.	Изучения изолированных упражнений на мышцы верхнего плечевого пояса и рук. Работа на тренажерах. Растяжка.	14.03.2022	
54.	Изучение изолированных упражнений для верхнего плечевого пояса и рук.	19.03.2022	
55.	Изучение изолированных упражнений для мышц ног и спины. Работа на тренажерах. Растяжка.	21.03.2022	
56.	Изучение изолированных упражнений для мышц ног и спины. Работа на тренажерах. Растяжка.	26.03.2022	
57.	Изучение изолированных упражнений для мышц ног и спины. Работа на тренажерах. Растяжка.	28.03.2022	
58.	Изучение изолированных упражнений для мышц ног и спины. Работа на тренажерах. Растяжка.	02.04.2022	
59.	Соревнования (контрольные упражнения).приседания со шт. Работа на тренажерах.	04.04.2022	
60.	Круговая тренировка с использованием свободных весов и маховых упражнений. Степы.Висы ,подтягивания разными хватами.Растяжка.	09.04.2022	
51.	Круговая тренировка с использованием свободных весов и маховых упражнений. Степы.Висы ,подтягивания разными хватами.Растяжка.	11.04.2022	
62.	Изучение изолированных упражнений для мышц ног и спины.	16.04.2022	
63.	Изучение изолированных упражнений для мышц ног и спины.	18.04.2022	
64.	Изучение изолированных упражнений для мышц ног и спины.	23.04.2022	
65.	Изучение изолированных упражнений для мышц ног и спины.	25.04.2022	
66.	Круговая тренировка с использованием свободных весов и маховых упражнений.	30.04.2022	
67.	Круговая тренировка с использованием свободных весов и маховых упражнений.	07.05.2022	
68.	Круговая тренировка с использованием свободных весов и маховых упражнений.	14.05.2022	
69.	Круговая тренировка с использованием свободных весов и маховых упражнений.	16.05.2022	
70.	Круговая тренировка с использованием свободных весов и маховых упражнений.	21.05.2022	
71.	Круговая тренировка с использованием свободных весов и маховых упражнений.	23.05.2022	
72.	Контрольные упражнения(жим, присед,ст.тяга).	28.05.2022	