

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №249 имени М.В.Маневича
Кировского района Санкт-Петербурга

ОБСУЖДЕНО

На заседании

Общего собрания

Протокол № 3

от «27» декабря 2022

ПРИНЯТО

на Педагогическом

Совете

Протокол № 10

от «28» декабря 2022

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 241-о

от «28» декабря 2022



Директор С.Д.Р.Чупрей

Дополнительная общеразвивающая программа

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Разработчик:

Коротков Андрей Юрьевич,

педагог дополнительного образования.

СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3- 6
УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	7-8
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	9
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.....	10-21
МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	22
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	25

Пояснительная записка

Программа «ОФП» имеет **физкультурно-спортивную** направленность, интегрирует в себя различные способы двигательной, повышает интерес к олимпийским видам спорта, способствует профессиональной ориентации на современные и перспективные профессии в сфере физической культуры и спорта.

Адресат:

Программа реализуется для учащихся 14-17 лет,

- без требований к полу учащихся
- без специальной подготовки
- с отсутствием медицинских противопоказаний для занятий ОФП

Актуальность: программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей (законных представителей) в сфере физической культуры и спорта.

ОФП способствует в большей степени, чем многие другие виды спорта, не только физическому, но и культурному, духовному развитию молодого человека. Она формирует вокруг себя особую атмосферу общения, увлеченности не просто видом спорта и присущими ему двигательными навыками, а собственной индивидуальной культурой, выходящей далеко за рамки спорта.

Отличительные особенности

Программа обновлена в 2022 году в связи с распоряжением КО №1676-р от 25.08.2022 Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга.

Уровень освоения: программа имеет **базовый** уровень освоения.

Объем и сроки реализации программы.

Программа реализуется в объеме 144 часа, 1 год, в год 144 часа

Цель: создание условий для **развития** и укрепления физического здоровья учащихся; сформировать психологическую устойчивость и развить положительные личностные качества учащихся.

Задачи:

Обучающие:

овладеть основными теоретическими знаниями;

- обучить технике безопасности во время работы на тренажере;

- освоить технику работы на тренажерах;

обучить основным упражнениям в тренажерном зале;

- обучить технике страховки во время выполнения упражнения;

Развивающие:

-обеспечение всесторонней физической подготовки;

-развитие выносливости, силы, скорости, координации и гибкости;

-владеть знаниями о важности физической подготовки;

- развить силовые и координационные способности, выносливость, быстроту;

- развить самостоятельность, трудолюбие, силу воли, ответственность;

Воспитательные:

-воспитание самостоятельности и инициативности, целеустремленности.

-воспитать нравственные качества (патриотизм, честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм)

-воспитать психологическую устойчивость;

-воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;

-воспитать силу воли, стремление к победе.

Планируемые результаты:

В результате изучения программы обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты - отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программного материала. Это:

-узнают правила техники безопасности в спортивном зале на занятии;

-повысят свое физическое состояние, разовьют силу, выносливость, координацию;

-разовьют волевые качества, целеустремленность, самостоятельность, инициативу.

Предметные результаты - характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета.

- узнают новые упражнения и технику их выполнения;

-узнают направленность упражнений на данную часть тела;

-узнают основные приемы техники страховки на тренажерах.

Метапредметные результаты - характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности.

- овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; выполнять задания педагога по плану; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и их исправление;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в соревновательной практике;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Организационно-педагогические условия

Условия набора: зачисление в объединение производится на добровольной основе, при наличии справки от врача. В группы 1 года обучения принимаются все желающие.

Язык реализации

Образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

Форма обучения

Программа реализуется в очной форме обучения

Особенности реализации: модульный принцип представления содержания дополнительной общеразвивающей программы и построения учебных планов.

Особенности организации образовательного процесса

Для детей с особыми образовательными потребностями (одаренные, дети-инофоны, дети-мигранты и др.) программа может быть реализована через:

- разработку индивидуального образовательного маршрута;
- разработку индивидуальной программы развития.

Условия набора

Условия набора: зачисление в объединение производится на добровольной основе, при наличии справки от врача. В группы 1 года обучения принимаются все желающие.

Условия формирования групп

Группа формируется разновозрастная диапазон 14-17 лет. Девушки совместно с юношами.

Количество обучающихся в группе

Количество обучающихся в группах по программе с учетом вида деятельности, санитарных норм и норм наполняемости 10-12 человек в тренажерном зале.

Форма организации учебного процесса

Форма организации учебного процесса при реализации программы – учебное занятие.

Формы проведения занятий

Формами проведения учебных занятий по программе являются тренировки, соревнования.

Формы организации деятельности учащихся на занятии

Программой предусмотрены следующие формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная (показ, объяснение),
- групповая (товарищеские встречи, тренировки),
- в малых группах (взаимодействие.),
- индивидуальная (для работы с одаренными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков и т.п.)

Материально-техническое оснащение

Материально-техническое оснащение включает в себя:

Занятия проводятся в спортивном зале, на открытой спортивной площадке с использованием спортивного инвентаря.

- грифы – 3шт.
- Скамейки – 4шт.
- маты – 4 шт.
- шведские стенки – 1шт.
- Стойки силовые -1шт
- Гантели – 4шт.
- жгут-резина – 8шт.
- тренажеры – 2шт.
- набивные мячи – 2шт

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ
(1я группа)
Дополнительная общеразвивающая программа
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие				Опрос, тестирование
	Особенности физического развития				Опрос, тестирование
	Техника выполнения упражнений на развитие силы				Тестирование
	Техника выполнения упражнений на развитие скорости				Сдача нормативов
	Техника выполнения упражнений на развитие выносливости				Сдача нормативов
	Техника выполнения оздоровительных комплексных упражнений				Сдача нормативов
	Итоговые занятия				Зачет
Итого					

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ
(2я группа)
Дополнительная общеразвивающая программа
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие				Опрос, тестирование
	Особенности физического развития				Опрос, тестирование
	Техника выполнения упражнений на развитие силы				Тестирование
	Техника выполнения упражнений на развитие скорости				Сдача нормативов
	Техника выполнения упражнений на развитие выносливости				Сдача нормативов
	Техника выполнения оздоровительных комплексных упражнений				Сдача нормативов
	Итоговые занятия				Зачет
Итого					

УТВЕРЖДЕН

Приказ № 103-о от «30» августа 2022

Директор ГБОУ СОШ №249

им М.В. Маневича

_____ Д.Р.Чупрей

« _____ » _____ 2022г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
Реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Общая физическая подготовка»
на 2022-2023 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год (1я группа)					2 раза по 2 часа
1 год (2я группа)					1 раз по 2 часа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ
Дополнительная общеразвивающая программа
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

ЗАДАЧИ

Обучающие:

овладеть основными теоретическими знаниями;

- обучить технике безопасности во время работы на тренажере;
- освоить технику работы на тренажерах;
- обучить основным упражнениям в тренажерном зале;
- обучить технике страховки во время выполнения упражнения;

Развивающая:

- обеспечение всесторонней физической подготовки;
- развитие выносливости, силы, скорости, координации и гибкости;
- владеть знаниями о важности физической подготовки;
- развить силовые и координационные способности, выносливость, быстроту;
- развить самостоятельность, трудолюбие, силу воли, ответственность;

Воспитательные:

- воспитание самостоятельности и инициативности, целеустремленности.
- воспитать нравственные качества (патриотизм, честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм)
- воспитать психологическую устойчивость;
- воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- воспитать силу воли, стремление к победе;

СОДЕРЖАНИЕ

Тема 1: Вводное занятие.

Теория: Техника безопасности при работе на тренажерах. Гигиена, закаливание, режим дня.

Общее представление о мышечной деятельности

Особенности физического развития

Возрастные особенности подросткового возраста.

Тема 2: Особенности физического развития

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие силы

Тема 3: Техника выполнения упражнений на развитие силы

-Развитие группы мышц:

- Широчайшие мышцы спины – Подтягивания на турнике;
- Тяга грифа к поясу, в наклоне;

- Тяга гантели к поясу в наклоне, одной рукой;
- Тяга верхнего блока, сидя в тренажере.

- Дельтовидные мышцы:

- Жим штанги за голову, сидя на скамье;
- Отведение гантелей через стороны, стоя или сидя;
- Жим гантелей вверх, сидя на скамье;

- Бицепс:

- Сгибание рук, стоя с грифом в руках;
- Сгибание рук с гантелями в руках, сидя на скамье;
- Подтягивания на турнике, обратным хватом.

- Трицепс:

- Отжимания на брусьях;
- Обратные отжимания на гимнастической скамье;
- Разгибание рук в тренажере;
- Разгибание рук с грифом, за голову.

- Брюшной пресс:

- Подъемы ног в висе на перекладине;
- Скручивания на гимнастической скамье.

- Мышцы ног:

- Приседания со штангой;
- Жим ногами в тренажере;
- Выпады с грифом на спине;
- Становая тяга на прямых ногах.

- Техника выполнения упражнений на развитие скорости:

- Упражнения выполняются с минимальным весом. Главная задача: технически правильно выполнить упражнение.

- Развитие силы мышц от скорости выполнения упражнений:

- Круговая тренировка из 5-7 упражнений, направленных на различные группы мышц. Каждое упражнение выполняется по 1 минуте. Всего выполняется 3 круга упражнений, с 3х минутным отдыхом.

Тема 4: Техника выполнения упражнений на развитие скорости

Теория: Развитие силы мышц от скорости выполнения упражнений

Упражнения выполняются с минимальным весом. Главная задача: технически правильно выполнить упражнение.

- Развитие силы мышц от скорости выполнения упражнений:
- Круговая тренировка из 5-7 упражнений, направленных на различные группы мышц. Каждое упражнение выполняется по 1 минуте. Всего выполняется 3 круга упражнений, с 3х минутным отдыхом.

Тема 5: Техника выполнения упражнений на развитие выносливости

Теория: Техника бега на беговой дорожке, на скакалке

Упражнения:

- Бег по беговой дорожке
- Прыжки на скакалке

Тема 6: Техника выполнения оздоровительных комплексных упражнений

Теория: Оздоровительные комплексные упражнения и техника их выполнения

Упражнения:

- Прыжки
- Выпады
- Выпрыгивания
- Жим штанги лежа
- Разведение гантелей в стороны лежа
- Опускание гантелей лежа за голову
- Подъем туловища
- Подъем ног
- Тяга за голову в тренажере
- Гиперэкстензия
- Жим ногами в тележке

Тема 7: Контрольные и итоговые занятия

Планируемые результаты

Личностные

- Знать правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий, правила поведения в спортивном зале;
- Знать правила гигиены и режимы дня;
- Знать технику безопасности во время работы на тренажере

Метапредметные

- овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; выполнять задания педагога по плану;
- правильно применять технические приемы во время выполнения упражнений

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Предметные:

- узнают основные упражнения в тренажерном зале;
- овладеют техникой выполнения упражнений
- овладеют техникой страховки во время выполнения упражнения

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
 Дополнительной общеразвивающей программы
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»
ГРУППЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

(2 раза по 2 часа)

№ п/п	Дата	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика
1.	1. Введение в предмет		4		
		Техника безопасности при работе на тренажерах.		1	
		Гигиена, закаливание, режим дня		1	
		Общее представление о мышечной деятельности		1	
2.	2. Особенности физического развития		2		
		Техника выполнения упражнений на развитие силы		1	
		Техника выполнения упражнений на развитие силы		1	
	3. Техника выполнения упражнений на развитие силы		34		
	Упражнения для мышц груди: Лежа на горизонтальной скамейке жим штанги		1		
	Упражнения для мышц груди: Лежа на горизонтальной скамейке разведение рук с гантелями в стороны			1	
3.	Упражнения для мышц груди: Лежа на скамейке, гантель в руках, руки согнуты, не разгибая рук опустить гантель за голову				1
		Упражнения для широчайших мышц спины: Подтягивание на перекладине		1	
		Упражнения для широчайших мышц спины: Стоя в наклоне туловище параллельно пола тяга штанги к животу			1
	Упражнения для широчайших мышц спины: Становая тяга				
4.	Упражнения для дельтовидных мышц. Сидя на горизонтальной скамье жим штанги от груди			1	
	Упражнения для дельтовидных мышц. Сидя на горизонтальной скамье жим штанги из-за головы.				1
	Упражнения для дельтовидных мышц. Стоя штанга в опущенных руках тяга штанги к подбородку				1
	Упражнения для дельтовидных мышц. Стоя, в опущенных руках гантели поднимать прямые руки через стороны вверх				1
5.	Упражнение на бицепс: Стоя, штанга в опущенных руках, сгибание рук в локтевых суставах (подъем на бицепс)			1	
	Упражнение на бицепс: Сидя, гантели в опущенных руках, попеременное сгибание рук в локтевых суставах с супинацией				1
	Упражнение для трицепсов: Стоя, штанга за головой, в согнутых руках, разгибание рук в локтевых суставах (французский жим)				1
	Упражнение для трицепсов: Отжимание на брусьях				1
6.	Упражнения для ног: Приседание со штангой на плечах			1	
	Упражнения для ног: Выпады со штангой на плечах				1

		Упражнение для брюшного пресса Лежа руки за головой поднимание туловища до касания колен груди			1
		Упражнение для брюшного пресса Лежа руки за головой подъем прямых ног			1
7.		Упражнения для мышц груди: Лежа на горизонтальной скамейке жим штанги			1
		Упражнения для мышц груди: Лежа на горизонтальной скамейке разведение рук с гантелями в стороны			1
		Упражнения для мышц груди: Лежа на скамейке, гантель в руках, руки согнуты, не разгибая рук опустить гантель за голову			1
		Упражнения для широчайших мышц спины: Подтягивание на перекладине			1
8.		Упражнения для широчайших мышц спины: Стоя в наклоне туловище параллельно пола тяга штанги к животу			1
		Упражнения для широчайших мышц спины: Становая тяга			1
		Упражнения для дельтовидных мышц Сидя на горизонтальной скамье жим штанги от груди			1
		Упражнения для дельтовидных мышц Сидя на горизонтальной скамье жим штанги из-за головы			1
9.		Упражнения для дельтовидных мышц Стоя штанга в опущенных руках тяга штанги к подбородку			1
		Упражнения для дельтовидных мышц Стоя, в опущенных руках гантели поднимать прямые руки через стороны вверх			1
		Упражнение на бицепс: Стоя, штанга в опущенных руках, сгибание рук в локтевых суставах (подъем на бицепс)			1
		Упражнение на бицепс: Сидя, гантели в опущенных руках, попеременное сгибание рук в локтевых суставах с супинацией			1
10.		Упражнение для трицепсов: Стоя, штанга за головой, в согнутых руках, разгибание рук в локтевых суставах (французский жим)			1
		Упражнение для трицепсов: Отжимание на брусьях			1
		Упражнения для ног: Приседание со штангой на плечах			1
		Упражнения для ног: Выпады со штангой на плечах			1
11.	4. Техника выполнения упражнений на развитие скорости		34		
		Развитие силы мышц от скорости выполнения упражнений		1	1
		Секундомер. Темповые нормы. Тренажер: беговая дорожка			
12.		Развитие силы мышц от скорости выполнения упражнений		1	
		Секундомер. Темповые нормы. Тренажер: беговая дорожка			1
		Развитие силы мышц от скорости выполнения упражнений		1	
13.		Секундомер. Темповые нормы. Тренажер: беговая дорожка			1
		Развитие силы мышц от скорости выполнения упражнений		1	
		Секундомер. Темповые нормы. Тренажер: беговая дорожка			1
14.		Развитие силы мышц от скорости выполнения упражнений			1
		Секундомер. Темповые нормы. Тренажер: беговая дорожка			1
		Развитие силы мышц от скорости выполнения упражнений			1

27.	Индивидуальный подход в работе над выносливостью			1
	Индивидуальный подход в работе над выносливостью			1
	Индивидуальный подход в работе над выносливостью			1
	Индивидуальный подход в работе над выносливостью			1
6. Техника выполнения оздоровительных комплексных упражнений		34		
28.	Оздоровительные комплексные упражнения и техника их выполнения		1	
	Прыжки, выпады, выпрыгивания, жим штанги лежа			1
	Разведение гантелей в стороны лежа, опускание гантелей лежа за голову		1	
	Отжимание на брусьях, отжимание от пола, подтягивание на перекладине			1
29.	Тяги штанги к животу в наклоне, становая тяга, жим штанги от груди, из-за головы, тяга штанги к подбородку			1
	Разведение гантелей в сторону, французский жим, сгибание рук со штангой, сгибание рук сидя с супинацией			1
	Подъем туловища, подъем ног, тяга за голову в тренажере, гиперэкстензия, жим ногами в тележке			1
	Оздоровительные комплексные упражнения и техника их выполнения			1
30.	Прыжки, выпады, выпрыгивания, жим штанги лежа			1
	Разведение гантелей в стороны лежа, опускание гантелей лежа за голову			1
	Отжимание на брусьях, отжимание от пола, подтягивание на перекладине			1
	Тяги штанги к животу в наклоне, становая тяга, жим штанги от груди, из-за головы, тяга штанги к подбородку			1
31.	Разведение гантелей в сторону, французский жим, сгибание рук со штангой, сгибание рук сидя с супинацией			1
	Подъем туловища, подъем ног, тяга за голову в тренажере, гиперэкстензия, жим ногами в тележке			1
	Оздоровительные комплексные упражнения и техника их выполнения			1
	Прыжки, выпады, выпрыгивания, жим штанги лежа			1
32.	Разведение гантелей в стороны лежа, опускание гантелей лежа за голову			1
	Отжимание на брусьях, отжимание от пола, подтягивание на перекладине			1
	Тяги штанги к животу в наклоне, становая тяга, жим штанги от груди, из-за головы, тяга штанги к подбородку			1
	Разведение гантелей в сторону, французский жим, сгибание рук со штангой, сгибание рук сидя с супинацией			1
33.	Подъем туловища, подъем ног, тяга за голову в тренажере, гиперэкстензия, жим ногами в тележке			1
	Оздоровительные комплексные упражнения и техника их выполнения			1
	Прыжки, выпады, выпрыгивания, жим штанги лежа			1
	Разведение гантелей в стороны лежа, опускание гантелей лежа за голову			1
34.	Отжимание на брусьях, отжимание от пола, подтягивание на			1

		перекладине			
		Тяги штанги к животу в наклоне, становая тяга, жим штанги от груди, из-за головы, тяга штанги к подбородку			1
		Разведение гантелей в сторону, французский жим, сгибание рук со штангой, сгибание рук сидя с супинацией			1
		Подъем туловища, подъем ног, тяга за голову в тренажере, гиперэкстензия, жим ногами в тележке			1
35.		Оздоровительные комплексные упражнения и техника их выполнения			1
		Прыжки, выпады, выпрыгивания, жим штанги лежа			1
		Разведение гантелей в стороны лежа, опускание гантелей лежа за голову			1
		Отжимание на брусьях, отжимание от пола, подтягивание на перекладине			1
36.		Тяги штанги к животу в наклоне, становая тяга, жим штанги от груди, из-за головы, тяга штанги к подбородку			1
		Разведение гантелей в сторону, французский жим, сгибание рук со штангой, сгибание рук сидя с супинацией			1
		7.Контрольные и итоговые занятия.	2		
		Открытое занятие, показательные выступления детей			1
		Открытое занятие, показательные выступления детей			1
Итого:			144		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Дополнительной общеразвивающей программы
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»
ГРУППЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

(1 раз 2 часа)

Дата	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика
1. Введение в предмет		4		
	Техника безопасности при работе на тренажерах.		1	
	Гигиена, закаливание, режим дня		1	
	Общее представление о мышечной деятельности		1	
	Общее представление о мышечной деятельности		1	
2. Особенности физического развития		2		
	Техника выполнения упражнений на развитие силы		1	
	Техника выполнения упражнений на развитие силы		1	
3. Техника выполнения упражнений на развитие силы		17		
	Упражнения для мышц груди: Лежа на горизонтальной скамейке жим штанги		1	
	Упражнения для мышц груди: Лежа на горизонтальной скамейке разведение рук с гантелями в стороны			1
	Упражнения для мышц груди: Лежа на скамейке, гантель в руках, руки согнуты, не разгибая рук опустить гантель за голову			1
	Упражнения для широчайших мышц спины: Подтягивание на перекладине			1
	Упражнения для широчайших мышц спины: Стоя в наклоне туловище параллельно пола тяга штанги к животу			1
	Упражнения для широчайших мышц спины: Становая тяга		1	
	Упражнения для дельтовидных мышц. Сидя на горизонтальной скамье жим штанги от груди			1
	Упражнения для дельтовидных мышц. Сидя на горизонтальной скамье жим штанги из-за головы.			1
	Упражнения для дельтовидных мышц. Стоя штанга в опущенных руках тяга штанги к подбородку			1
	Упражнения для дельтовидных мышц. Стоя, в опущенных руках гантели поднимать прямые руки через стороны вверх			1
	Упражнение на бицепс: Стоя, штанга в опущенных руках, сгибание рук в локтевых суставах (подъем на бицепс)			1
	Упражнение на бицепс: Сидя, гантели в опущенных руках, попеременное сгибание рук в локтевых суставах с супинацией			1
	Упражнение для трицепсов: Стоя, штанга за головой, в согнутых руках, разгибание рук в локтевых суставах (французский жим)			1
	Упражнение для трицепсов: Отжимание на брусьях			1
	Упражнения для ног: Приседание со штангой на плечах			1
	Упражнения для ног: Выпады со штангой на плечах			1

	Упражнение для брюшного пресса Лежа руки за головой поднимание туловища до касания колен груди			1
Техника выполнения упражнений на развитие скорости		12		
	Развитие силы мышц от скорости выполнения упражнений Секундомер. Темповые нормы. Тренажер: беговая дорожка		1	1
	Развитие силы мышц от скорости выполнения упражнений Секундомер. Темповые нормы. Тренажер: беговая дорожка			1
	Развитие силы мышц от скорости выполнения упражнений Секундомер. Темповые нормы. Тренажер: беговая дорожка			1
	Развитие силы мышц от скорости выполнения упражнений Секундомер. Темповые нормы. Тренажер: беговая дорожка			1
	Развитие силы мышц от скорости выполнения упражнений Секундомер. Темповые нормы. Тренажер: беговая дорожка			1
	Развитие силы мышц от скорости выполнения упражнений Секундомер. Темповые нормы. Тренажер: беговая дорожка			1
	Развитие силы мышц от скорости выполнения упражнений Секундомер. Темповые нормы. Тренажер: беговая дорожка			1
	Развитие силы мышц от скорости выполнения упражнений Секундомер. Темповые нормы. Тренажер: беговая дорожка			1
	Развитие силы мышц от скорости выполнения упражнений Секундомер. Темповые нормы. Тренажер: беговая дорожка			1
	Развитие силы мышц от скорости выполнения упражнений Секундомер. Темповые нормы. Тренажер: беговая дорожка			1
5. Техника выполнения упражнений на развитие выносливости		17		
	Индивидуальный подход в работе над выносливостью		1	1
	Индивидуальный подход в работе над выносливостью		1	1
	Индивидуальный подход в работе над выносливостью		1	1
	Индивидуальный подход в работе над выносливостью			1
	Индивидуальный подход в работе над выносливостью			1
	Индивидуальный подход в работе над выносливостью			1
	Индивидуальный подход в работе над выносливостью			1
	Индивидуальный подход в работе над выносливостью			1
	Индивидуальный подход в работе над выносливостью			1
	Индивидуальный подход в работе над выносливостью			1
	Индивидуальный подход в работе над выносливостью			1
	Индивидуальный подход в работе над выносливостью			1
	Индивидуальный подход в работе над выносливостью			1
	Индивидуальный подход в работе над выносливостью			1
	Индивидуальный подход в работе над выносливостью			1
6. Техника выполнения оздоровительных комплексных упражнений		18		
	Оздоровительные комплексные упражнения и техника их выполнения		1	1
	Прыжки, выпады, выпрыгивания, жим штанги лежа			1
	Разведение гантелей в стороны лежа, опускание гантелей лежа за голову		1	1
	Прыжки, выпады, выпрыгивания, жим штанги лежа			1
	Разведение гантелей в сторону, французский жим, сгибание рук со штангой, сгибание рук сидя с супинацией			1
	Подъем туловища, подъем ног, тяга за голову в тренажере, гиперэкстензия, жим ногами в тележке			1
	Оздоровительные комплексные упражнения и техника их выполнения			1
	Прыжки, выпады, выпрыгивания, жим штанги лежа			1
	Разведение гантелей в стороны лежа, опускание гантелей лежа за голову			1
	Отжимание на брусьях, отжимание от пола, подтягивание на			1

	перекладине			
	Тяги штанги к животу в наклоне, становая тяга, жим штанги от груди, из-за головы, тяга штанги к подбородку			2
	Разведение гантелей в сторону, французский жим, сгибание рук со штангой, сгибание рук сидя с супинацией			2
7.Контрольные и итоговые занятия.		2		
	Открытое занятие, показательные выступления детей			1
	Открытое занятие, показательные выступления детей			1
	ИТОГО	72ч		

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы. Для реализации данной программы используются следующие педагогические технологии (здоровьесберегающая, личностно-ориентированная, игровая) а также могут быть использованы электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

Для реализации поставленных задач в процессе обучения по программе волейбола используются следующие методы:

Словесные методы обучения:

- объяснение;
- беседа.

Методы практической работы:

- упражнения;
- тренировка.

Методы наблюдения:

- видеосъемка.

Методы игры:

- игры: развивающие, подвижные;
- игры на развитие внимания, памяти, воображения.

Наглядный метод обучения:

- видеоматериалы.

Для реализации разделов программы используются следующие дидактические средства: видео материалы, собрание музыкальных треков)

Для реализации разделов программы используются следующие информационные источники:

Список литературы для педагога:

1. Власов А. А. Физическая культура и спорт: краткий терминологический словарь /А. А. Власов. - М.: Советский спорт, 2005. - 64 с., ил.
2. Деластье Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин / Ф. Деластье Пер. с фр. О.Е. Ивановой. — М.: РИПОЛ классик, 2006. —144 с.: ил.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008

Список литературы для учащихся:

1. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
2. Холодов Ж. К. Азбука движения. / Ж. К. Холодов. М.: «Знание», 1990. - 189, [1] с.
3. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2007.

Список литературы для родителей:

- 1.Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008

3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998

Интернет-источники

1.	Федерация бодибилдинга России	
2.	Федерация пауэрлифтинга России	
3.	Федерация силовых видов спорта России	

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся:

Текущий контроль

Освоение дополнительной общеобразовательной программы, в том числе отдельной части или всего объема учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) образовательной программы, сопровождается **текущим контролем** успеваемости и **промежуточной аттестацией** учащихся согласно «Положению о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся отделения дополнительного образования детей ГБОУ СОШ № 249 им. М.В. Маневича Кировского района Санкт – Петербурга».

Текущий контроль успеваемости учащихся в течение учебного года осуществляется с фиксацией достижений учащихся в соответствии с оценочными и методическими материалами дополнительной общеобразовательной программы.

Текущий контроль проводится в течение учебного периода в целях:

- контроля уровня достижения учащимися результатов, предусмотренных образовательной программой;
- оценки соответствия результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ прогнозируемым результатам;
- проведения учащимся самооценки, оценки его работы педагогом дополнительного образования с целью возможного совершенствования образовательного процесса.

Порядок, формы, периодичность, количество обязательных мероприятий при проведении текущего контроля успеваемости учащихся определяются педагогом дополнительного образования в соответствии учебным планом дополнительной общеобразовательной программы. Формы текущего контроля: наблюдение, тест, анкетирование, анализ выполнения заданий педагога.

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация – это установление уровня достижения прогнозируемых результатов освоения учащимися дополнительной общеобразовательной программы.

Целями проведения промежуточной аттестации являются:

- объективное установление фактического уровня освоения образовательной программы и достижения результатов освоения образовательной программы за этап обучения;

- соотнесение этого уровня с требованиями прогнозируемых результатов образовательной программы;

- оценка достижений конкретного учащегося, позволяющая выявить пробелы в освоении им образовательной программы и учитывать индивидуальные потребности учащегося в осуществлении образовательной деятельности,

- оценка динамики индивидуальных образовательных достижений, продвижения в достижении планируемых результатов освоения образовательной программы.

Промежуточная аттестация проводится в зависимости от срока реализации, дополнительной общеобразовательной программы **по итогам года или полугодия.**

Формы и содержание промежуточной аттестации определяется самим педагогом на основании содержания дополнительной общеобразовательной программы и в соответствии с ее прогнозируемыми результатами.

Формами промежуточной аттестации являются: тестирование; соревнование; турнир; сдача нормативов и др., предусмотренные дополнительной общеобразовательной программой.

Форма фиксации результатов промежуточной аттестации учащихся прописывается в разделе оценочных и методических материалов дополнительной общеобразовательной программы.

Результат промежуточной аттестации по каждому из видов результатов сводится в «Диагностическую карту знаний и умений учащихся по программе», где можно проследить результат освоения дополнительной общеразвивающей программы за полугодие по каждому критерию. Каждый из количественных показателей суммируются, определяется уровень результативности (высокий, средний, низкий) освоения дополнительной общеразвивающей программы учащимися за отчетный период (первое, второе полугодие учебного года).

Критерии определения уровня результативности: Высокий уровень результативности (выс) - Общая сумма 2,5-3,0 баллов; Средний уровень результативности (сред) - Общая сумма - баллов; Низкий уровень результативности (низ) - Общая сумма 0-1,4 баллов.

Все формы аттестации проводятся во время учебных занятий, согласно расписанию занятий объединений.

Приложение

Контрольные упражнения по общей физической культуре

	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)
1.	Скоростные	Бег 30 м,с
2.	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см
4.	Скоростно-силовые	Прыжки на скакалке за 30 секунд, раз
5.	Силовые	Подтягивания лежа (на низкой перекладине), раз
6.	Скоростно - Силовые	Приседания (ноги на ширине плеч) за 30 секунд, раз
7.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см