

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 391
Красносельского района
Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО

Педагогическим Советом
Протокол от « ___ » _____ 2024 г № _____

УТВЕРЖДЕНО

Приказом от _____ 2024 № _____
Директор ГБОУ СОШ № 391
_____ Е.Б. Рябова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОСНОВЫ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ»**

Срок освоения: 1 год
Возраст учащихся: 14-18 лет

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Кумышев Владимир Сергеевич

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения общекультурный.

Данная программа дополнительного образования детей относится к физкультурно-спортивному направлению, и направлена на проведение занятий в тренажерном зале. Это способствует приобретению основ силовой подготовки школьников. Основными средствами силовой подготовки являются специальные упражнения на разные группы мышц. При составлении данной программы были проанализированы литературные источники, а также учитывался опыт работы с учащимися.

Актуальность - данной программы в том, что силовая подготовка должна решать задачи всестороннего развития их силовых способностей для обеспечения необходимого уровня максимальной силы, силовой выносливости и скоростно-силовых качеств.

Отличительные особенности программы

Данная программа позволяет школьникам создать представление о прямой физической нагрузке на организм, улучшить здоровье школьников и при правильно созданном режиме занятий и нагрузке, допустимой по индивидуальному тренировочному плану, ощутить прирост мышечных групп. Это способствует укреплению осанки, выполнению школьных нормативов по программе физической культуры, укреплению иммунно-костной системы организма и улучшению опорно-двигательных, мочеполовых и других функций, привлечению учащихся к регулярным занятиям физической культуры.

Адресат программы: обучающиеся от 14 до 18 лет, проявившие интерес к спортивной деятельности, имеющие достаточный уровень способностей к физической, морально-волевой деятельности, не имеющие противопоказаний к данной предметной области,

Объем и сроки освоения программы

Программа рассчитана на 1 год.

144 часа в год, 4 часа в неделю. 2 раза по 2 часа в неделю.

Цель и задачи программы.

Цель – физическое совершенствования учащихся, направленного на укрепление здоровья, развития силы и выносливости, формирования атлетического телосложения через занятия ОФП.

Задачи:

Образовательные:

- Обучить учащихся комплексу силовых упражнений разнообразного характера.
- Сформировать представление об оздоровлении организма, о регулировании своей физической нагрузки.
- Обеспечить полноценного физического развития детей,
- Повысить двигательную активность.

Развивающие:

- Развить мускулатуру, повысить способность к проявлению силы в разнообразных движениях в условиях трудовой деятельности.
- Развить специфические, наиболее необходимые для развития мышцы и мышечные группы
- Развивать силовую выносливость и скоростно-силовые качества во время выполнения упражнений.

Воспитательные:

- Воспитать гармонично развитую личность.
- Воспитать потребность к занятиям силовыми упражнениями, для развития и формирования правильного костно – мышечного аппарата.

- Воспитать основных гигиенические факторы (гигиенические требования к процессу обучения, соблюдение режима дня, физической нагрузки и т.д.).
- Воспитать культуру общения, творческое взаимодействие в коллективе, в обществе.
- Воспитать целеустремленность и настойчивость в самореализации, самосовершенствовании и самовыражении в социуме

Организационно-педагогические условия реализации ДОП:

Язык реализации: Русский.

Форма обучения: Очная.

Особенности организации образовательного процесса

Внутришкольные соревнования.

Условия набора и формирования групп

Набор на обучение производится по заявлениям родителей всех желающих учащихся. Возможен дополнительный набор на свободные места по результатам собеседования в течении учебного года. Количество учащихся не менее 15 человек

Формы проведения занятий.

Практическая, комбинированная, соревновательная.

Формы организации и проведения занятий.

Занятия проходят в форме групповой, фронтальной, коллективной, парной и индивидуальной работы

Материально-техническое оснащение:

- Занятия проводятся в специализированном тренажерном зале.
- Для проведения тренировочных занятий имеется необходимый инвентарь:
- Гимнастические коврики
- Шведская стенка
- Скамья для пресса
- Скамья для жима лежа
- Штанга наборная
- Кардиотренажеры
- Тренажерные станции
- Инструкции по технике безопасности во время проведения занятий
- Таблицы показателей и оценки общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности
- Таблицы индивидуального роста.
- Санитарно-гигиенические условия в пределах норм СанПина.

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования».

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты:

- повысят дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- научатся управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- смогут оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- научатся определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- сумеют находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- смогут объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их

улучшения.

Предметные результаты:

- расширят представление о технических приемах в основе силовой подготовки;
- будут иметь представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
- научатся основным приемам волейбола;
- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- повысят порог устойчивости внимания;
- научатся дисциплинированности;
- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		теория	практика	всего	
1	Техника безопасности	1	1	2	
2	Упражнения без отягощения и предметов	1	5	6	
3	Упражнения, связанные с преодолением собственного веса	1	18	20	
4	О.Ф.П.	1	29	30	
5	Развитие силовых способностей.	1	29	30	
6	Упражнения на тренажерах и специальных устройствах	2	4	6	
7	Контрольные испытания.	1	9	10	
8	Упражнение со стандартным отягощением	1	7	8	
9	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота	1	15	16	
10	Специальная физическая подготовка	1	15	16	
	Итого	11	133	144	

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 391**

**Красносельского района
Санкт-Петербурга**

УТВЕРЖДЕНО

Приказом от ____ 2024 г. № ____

Директор ГБОУ СОШ №391

_____ Е.Б. Рябова

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
дополнительной общеразвивающей программы
«Основы силовой подготовки»

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09 .2024	25.05.2025	36	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

Режим работы в период школьных каникул.

Занятия проводятся по утвержденному расписанию или по временному расписанию, составленному на период каникул, в форме групповых занятий, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая и дистанционная форма работы, участия в внутришкольных, соревнованиях.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Особенности организации образовательного процесса

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьниками навыков.

1. Общие основы силового тренинга.
2. Изучение и обучение основам техники выполнения упражнений на специальных тренажёрах.
- 3 Изучение и обучение основам тактики соревновательного процесса.
4. Основы физической подготовки в бодибилдинге и пауэрлифтинге.

Основной формой образовательного процесса является занятие, которое включает в себя часы теории и практики-тренировки. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Цель: физическое совершенствование учащихся, направленное на укрепление здоровья, развития силы и выносливости, формирования атлетического тела, организация двигательной деятельности и целенаправленное формирование личности детей; развитие их познавательных способностей, сенсорных систем, психики (внимания, памяти, эмоций, мышления, речи), интересов, потребностей через занятия ОФП.

Задачи.

Обучающие:

- Обучить учащихся комплексу силовых упражнений разнообразного характера.
- Сформировать представление об оздоровлении организма, о регулировании своей физической нагрузки. Обеспечение полноценного физического развития детей, повышение двигательной активности.

Развивающие:

- Развить мускулатуру, повысить способность к проявлению силы в разнообразных движениях в условиях трудовой деятельности.
- Развить специфические, наиболее необходимые для развития мышцы и мышечные группы
- Развивать силовую выносливость и скоростно-силовые качества во время выполнения упражнений.

Воспитательные:

- Воспитать гармонично развитую личность.
- Воспитать потребность к занятиям силовыми упражнениями, для развития и формирования правильного костно – мышечного аппарата.
- Воспитать основных гигиенические факторы (гигиенические требования к процессу обучения, соблюдение режима дня, физической нагрузки и т.д.).
- Воспитать культуру общения, творческое взаимодействие в коллективе, в обществе.
- Воспитать целеустремленность и настойчивость в самореализации, самосовершенствовании и самовыражении в социуме

Содержание

1. Техника безопасности (общая, при выполнении заданий).
2. Основы силового тренинга (теоретический раздел).

3. Тренировочные программы (их составление). а) анатомические сведения, б) гигиенические требования
4. О. Ф. П.- развитие выносливости - гибкости, прыжковые упражнения, скоростные задания (школьная программа).
5. Развитие силовых способностей:
 - а) с помощью свободных весов (штанги, гантели, диски, собственный вес);
 - б) с помощью партнера с сопротивлением или наоборот помощь при выполнении заданий,
 - в) с помощью тренажеров, регулирующих нагрузку для каждого занимающегося.
6. Подвижные игры, эстафеты, спортивные игры в спортивном зале или на открытой площадке.
7. Контрольные испытания, тесты, нормативы.
8. Соревнования по силовому троеборью.
9. Учет записей индивидуального плана тренировок.
10. Заминка - восстановительные упражнения.

Планируемые результаты

Предметные результаты

- Будут знать общие основы силового тренинга
- Расширят представление о технических приемах в силовых упражнениях.

Личностные результаты

- Сформируют стороны своей личности, показывающие развитие их познавательных способностей, сенсорных систем, психики (внимания, памяти, эмоций, мышления, речи), интересов,
- Научатся правильно распределять физическую нагрузку.

Метапредметные результаты

Регулятивные:

- Получат первоначальный опыт организации собственной спортивной деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий: целеполагания и планирования предстоящего практического действия, прогнозирования, отбора оптимальных способов деятельности, осуществления контроля и коррекции результатов.

Коммуникативные

- Получат первоначальный опыт коммуникативных действий в результате выполнения под руководством педагога групповых творческих работ,
- Приобретут навыков сотрудничества и взаимопомощи, доброжелательного и уважительного общения со сверстниками и взрослыми.

Познавательные

- Получить навыки технической подготовки.
- Овладеют понятиями терминологии.

Методические и оценочные материалы

Методы и приемы, используемые на занятиях:

Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

- учебно-познавательный,
- словесные,

- наглядные,
- практические,
- индуктивные

Дидактические средства:

- Педагогическое наблюдение.
- Проведение открытых занятий с их последующим обсуждением.
- Проведение итоговых календарных и контрольных игр, обобщение, обсуждение результатов.
- Участие в соревнованиях.

Образовательные технологии:

- информационные (использование различной информации, источников: интернет, презентация, печатные издания),
- электронные образовательные ресурсы.

Формы организации деятельности детей на занятии:

Практические занятия - основная форма. Упражнения после теории и примера технического приема. Затем выполнение самостоятельной работы по выполнению какого-либо элемента-

Наглядные занятия: фронтальная: работа педагога со всеми обучающимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.), активный набор информации через использование информационных объектов: фотоматериалов.

- *Нестандартные занятия:* групповое занятие с участием обучающихся соседней школы и проведение товарищеской встречи по виду силового троеборья

Формы подведения итогов реализации программы являются:

- Педагогическое наблюдение.
- Опрос.
- Дневник достижений, учащихся;
- Открытые занятия с последующим обсуждением.
- Итоговые занятия. Соревнования.

Формы фиксации результатов

- Диагностика (индивидуально). Входная диагностика-сентябрь. Промежуточная диагностика – декабрь. Итоговая диагностика – апрель.
- Информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся»
- Карта учета физкультурно-массовых достижений учащихся (участие в товарищеских встречах, соревнованиях, фестивалях)
- Анкета для родителей «Отношение родительской общественности к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом в объединении»
- Анкета для учащихся «Изучение интереса к занятиям у учащихся объединения»
- Фотографии учащихся на занятиях, соревнованиях
- Дипломы, грамоты.
- Размещение результатов в соц сетях и др. МК, конференции.

Формы контроля

- Педагогическое наблюдение (в течение года).
- Открытое занятие для педагогов и родителей.
- участие в соревнованиях.

Требования к проведению контроля

- Систематичность, Объемность, Дифференцированный подход, учитывающий особенности учебного курса, Разнообразие форм контроля.

Информационные источники

Нормативно-правовая рамка разработки ДОП

1. «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»// Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2021
2. Об образовании в Российской Федерации //Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ
3. О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся» // Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ
4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка»
5. [Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года](#) // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р
6. [Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года](#) // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р
7. [Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам](#) //Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629
8. [Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ](#) // Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816
9. [Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей](#) // Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467

Список литературы для педагога

- 1.Калашников Д.Г. «Теория и методика фитнес – тренировки». Учебник фитнес – инструктора. Издательство ООО «Фантэра», 2003.
2. Фредерик Делаویه «Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин». РИПОЛ классик. Москва. 2007.
3. Фредерик Делаویه «Анатомия силовых упражнений для женщин». РИПОЛ классик. Москва. 2007.
4. Эстефания Мартинес Нуссио «Растяжка для всех. Стретчинг.». Издательство «Диля». 2007.
5. Дмитрий Смирнов «Видео – упражнения. Универсальный гид по стретчингу.
- 6.В.Н.Курысь «Основы силовой подготовки юношей» Москва 2004 г.
7. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2003. – 176 с.: ил.
8. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов – М., 2001.
9. Матвеева А.П., Петров Т.В. Программа для общеобразовательных учреждений по физической культуре М: Дрофа,2002.

Список литературы для учащихся

1. Фредерик Делаویه «Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин». РИПОЛ классик. Москва. 2007.
2. Фредерик Делаویه «Анатомия силовых упражнений для женщин». РИПОЛ классик. Москва. 2007.
3. Эстефания Мартинес Нуссио «Растяжка для всех. Стретчинг.». Издательство «Диля». 2007.
4. Дмитрий Смирнов «Видео – упражнения. Универсальный гид по стретчингу.
- 5.В.Н.Курысь «Основы силовой подготовки юношей» Москва 2004 г.

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 391
Красносельского района
Санкт-Петербурга**

УТВЕРЖДЕНО

Приказом от ____ 2024 г. № ____

Директор ГБОУ СОШ №391

Е.Б. Рябова

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
дополнительной общеразвивающей программы
«**Основы силовой подготовки**» на 2024-2025 учебный год
группы №1 Возраст учащихся 14-18 лет
педагог дополнительного образования: Кумышев В.С.

№ занятия	Дата занятия	Раздел \ Тема занятия	Количество часов		
			Всего	Теория	Практик
1		Вводное занятие Инструктаж по ОТ.. Правила поведения в зале. Техника безопасности. Гигиенические нормы	2	1	1
2		Упражнения без отягощения и предметов	2	0.5	1.5
3		Упражнения без отягощения и предметов	2	0.5	1.5
4		Упражнения без отягощения и предметов.	2		2
5		Упражнения, связанные с преодолением собственного веса	2	1	1
6		Упражнения, связанные с преодолением собственного веса	2		2
7		Упражнения, связанные с преодолением собственного веса	2		2
8		Упражнения, связанные с преодолением собственного веса	2		2
9		Упражнения, связанные с преодолением собственного веса	2		2
10		Упражнения, связанные с преодолением собственного веса	2		2

11		Упражнения, связанные с преодолением собственного веса	2		2
12		Упражнения, связанные с преодолением собственного веса	2		2
13		О.Ф.П.	2		2
14		О.Ф.П.	2		2
15		Развитие силовых способностей	2		2
16		Развитие силовых способностей	2		2
17		Контрольные испытания.	2		2
18		Развитие силовых способностей	2		2
19		Развитие силовых способностей	2		2
20		Развитие силовых способностей	2		2
21		Развитие силовых способностей	2		2
22		Развитие силовых способностей	2		2
23		Развитие силовых способностей	2		2
24		Развитие силовых способностей	2		2
25		Упражнения, связанные с преодолением собственного веса	2		2
26		Упражнения, связанные с преодолением собственного веса	2		2
27		Контрольные испытания.	2		2
28		О.Ф.П.	2		2
29		О.Ф.П.	2		2
30		О.Ф.П.	2		2
31		О.Ф.П.	2		2
32		О.Ф.П.	2		2
33		О.Ф.П.	2		2
34		О.Ф.П.	2		2
35		Техника безопасности Вводное занятие. Правила поведения в зале. Техника безопасности. Гигиенические нормы	2	1	1
36		О.Ф.П.	2		2
37		О.Ф.П.	2		2

38		О.Ф.П.	2		2
39		О.Ф.П.	2		2
40		О.Ф.П.	2		2
41		Контрольные испытания.	2		2
42		Развитие силовых способностей	2	1	1
43		Развитие силовых способностей	2		1
44		Развитие силовых способностей	2		2
45		Развитие силовых способностей	2		2
46		Упражнения на тренажерах и специальных устройствах	2		2
47		Упражнения на тренажерах и специальных устройствах	2		2
48		Упражнения на тренажерах и специальных устройствах	2	1	1
49		Упражнение со стандартным отягощением	2		1
50		Упражнение со стандартным отягощением	2		2
51		Упражнение со стандартным отягощением	2		2
52		Упражнение со стандартным отягощением	2		2
53		Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота	2		2
54		Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота	2		2
55		Контрольные испытания.	2		
56		Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота	2		2
57		Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота	2		2
58		Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота	2		2
59		Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота	2		2
60		Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота	2		2
61		Специальная физическая подготовка	2		2
62		Специальная физическая подготовка	2		2
63		Специальная физическая подготовка	2		2
64		Специальная физическая подготовка	2		2
65		Специальная физическая подготовка	2		2
66		Специальная физическая подготовка	2	1	1
67		Специальная физическая подготовка	2	1	1
68		Специальная физическая подготовка	2	1	1

69		Итоговые тесты.	4		4
70		Подведение итогов.	4		4
		ВСЕГО ЗА УЧЕБНЫЙ ГОД	144	10	134

План учебно-воспитательной работы с учащимися объединения
по дополнительной общеразвивающей программе
«Основы Силовой Подготовки»

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1	День открытых дверей в ОДОД	сентябрь	Спортивный зал школы	
2	Беседа на тему: «Юные спортсмены всегда участвуют в соревнованиях в родной школе»	октябрь	Спортивный зал школы	
3	Беседа на тему: «Образ жизни как фактор здоровья»	ноябрь	Спортивный зал школы	
4	Познавательная викторина по истории атлетической гимнастики	декабрь	Спортивный зал школы	
5	Спортивный форум	Январь - март	Спортивный зал школы	
6	Открытое занятие для родителей	апрель	Спортивный зал школы	
7	Парад достижений: спортивный отчет о годовых результатах тренировочной работы группы.	май	Спортивный зал школы.	

План работы с родителями учащихся объединения
по дополнительной общеразвивающей программы
«Основы силовой подготовки»

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1	Родительское собрание Тема: «О задачах кружка в новом учебном году, планирование совместной работы. Выбор родительского комитета Клуба»	сентябрь	ГБОУ СОШ №391	
2	Родительское собрание Тема: «Участие воспитанников в городских соревнованиях»	январь	ГБОУ СОШ №391	
3	Открытое занятие	Январь-февраль	ГБОУ СОШ №391	
4	Родительское собрание по летней практике	март	ГБОУ СОШ №391	
5	Совместное празднование Дня города	май	ГБОУ СОШ №391	

