

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 4  
ИМЕНИ КАВАЛЕРА ОРДЕНА КРАСНОЙ ЗВЕЗДЫ СЕРГЕЯ НИКОЛАЕВИЧА МАЛИКА  
И КАВАЛЕРА ОРДЕНА МУЖЕСТВА АНДРЕЯ НИКОЛАЕВИЧА ЛИВЕРОВСКОГО  
Г. СЛАВЯНСКА-НА-КУБАНИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН**

**ПРИНЯТА:**

на заседании педагогического совета  
МБОУ лицей № 4 г. Славянска-на-Кубани  
от «31» августа 2023 г. протокол № 1

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБОУ лицей № 4  
города Славянска-на-Кубани  
\_\_\_\_\_ И. В. Шутенко  
приказ № 441 от «01» сентября 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
(спортивно-оздоровительные группы)**

**«ТРЕНАЖЕРЫ» 9 – 11 класс  
(общая физическая подготовка)**

**Уровень программы:** *базовый*

**Срок реализации программы:** *1 год: 204 часа*

**Возрастная категория:** *от 16 до 18 лет*

**Состав группы:** *до 20 человек*

**Форма обучения:** *очная*

**Вид программы:** *модифицированная*

**Программа реализуется на бюджетной основе**

**ID-номер Программы в Навигаторе:** *15205*

Автор-составитель:  
Школа Жанна Анатольевна,  
учитель физической культуры

г. Славянск-на-Кубани, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

I	<b>Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты</b>	3
	Пояснительная записка	3
	Нормативно-правовая база	3
	Цель и задачи программы	9
	Содержание программы	11
	Планируемые результаты	14
II	<b>Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации</b>	16
	Календарный учебный график	16
	Условия реализации программы	27
	Формы аттестации	28
	Оценочные материалы	31
	Методические материалы	32
	Список литературы	35

# РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одна из основных тенденций развития современного общества – сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни. Занятия по программе «Тренажеры» (общая физическая подготовка) являются хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения.

Программа дополнительного образования «Тренажеры» (общая физическая подготовка) рассчитана на учащихся от 16 до 18 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, проведение тестирования по физической подготовленности обучающихся и участие в соревнованиях.

Предметом обучения для данного возраста является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью.

При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно-оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания учащимся «ситуации успеха».

Одной из форм укрепления здоровья учащихся является посещение тренажерного зала в школе. Именно здесь уделяется дополнительное внимание по укреплению здоровья через использование упражнений на тренажерах. Посещая регулярно занятия в тренажерном зале, учащиеся имеют возможность укреплять как отдельные мышцы тела, так и уровень здоровья в целом.

Главный критерий – это постоянство. Занятия на тренажерах помогут избавиться от многих проблем со здоровьем, улучшить тонус и энергетику организма в целом, улучшить гибкость суставов, избавиться от утомляемости, укрепить сердечнососудистую систему, избавиться от лишнего веса, «построить» свою идеальную фигуру, и, может быть, обрести гармонию внутри себя.

Данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ физкультурно-спортивной направленности, с учётом использования различных материалов и технологий, а также адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения и способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры учащихся.

### **Нормативно-правовые основания для разработки Программы**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. От 17.02.2023);
2. Федеральный закон от 14 апреля 2023 г. № 124-ФЗ

«О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

3. Федеральный закон от 13.07.2020 № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р.;

5. Распоряжение Губернатора Краснодарского края от 29 марта 2023 г. № 71-р «Об организации оказания государственных мер в сфере образования при формировании государственного социального заказа на оказание государственных услуг на территории Краснодарского края»;

6. Концепция технологического развития на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 20.05.2023 г. № 1315-р;

7. Концепция информационной безопасности детей в Российской Федерации, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 апреля 2023 г. № 1105-р;

8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;

9. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей», утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 30.11.2016 г. № 11;

10. Изменения в Федеральные государственные образовательные стандарты в части воспитания обучающихся (приказ Минпросвещения России от 11.12.2020 г. № 712);

11. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка», утвержденный 07 декабря 2018 года;

12. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

13. Приказ Министерства Просвещения РФ от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196» (Далее – Приказ № 533);

14. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

15. Приказ Министерства образования и науки РФ от 05 декабря 2014 г. «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества образовательной деятельности организаций, осуществляющих образовательную деятельность»;

16. Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 года № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;

17. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

18. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 года;

19. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Приложение к письму Минобрнауки России от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09);

20. Приложения к письму Министерства образования и науки Краснодарского края от 06.07.2015 г. № 13-1843/15-10 «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ и программ электронного обучения»;

21. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 2020 г.;

22. Устав муниципального общеобразовательного учреждения лицей № 4 имени кавалера ордена Красной Звезды Сергея Николаевича Малика и кавалера ордена Мужества Андрея Николаевича Ливеровского г. Славянска-на-Кубани муниципального образования Славянский район.

**Направленность программы физкультурно-спортивная**, так как она сконцентрирована на укреплении здоровья, формировании навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

**Актуальность программы** заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства является всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основы оздоровления нации.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное

отношение к здоровому образу жизни.

ОФП – это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

### **Новизна программы**

Программа составлена на основе материала, который учащиеся изучают на занятиях физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года, местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно-оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания учащимся «ситуации успеха». На основе успешного опыта

раскрытия личности они будут более целенаправленно самореализовывать себя в условиях взрослой жизни.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в том, что общая физическая подготовка призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств атлетической гимнастики в организации здорового образа жизни.

В школьном возрасте, наряду с совершенствованием ловкости, быстроты и гибкости, необходима специальная систематическая работа, направленная на развитие силы и различных проявлений выносливости. Особую значимость приобретают различные упражнения с отягощением.

Многочисленные исследования доказывают, что занятия подростков с отягощениями и на тренажерах способствуют формированию телосложения, развитию силовых качеств, исправлению и совершенствованию осанки, коррекции телосложения, повышению уровня двигательной активности.

**Отличительные особенности образовательной программы** в том, что:

– в программе предусматривается не только освоение детьми определенного объема знаний, двигательных умений и навыков, но и уделяется большое внимание обучению занимающихся приемам саморегуляции, самоорганизации, саморазвития, самореализации в вопросах сохранения и укрепления здоровья;

– основная форма обучения по программе «Тренажеры» (общая физическая подготовка) – учебно-тренировочные занятия, в процессе которых реализуется тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля);

– в основе программы лежат принципы дифференциации и вариативности, что позволяет проводить занятия не только в группах учащихся одинакового возраста, но и при необходимости работать со смешанными и разновозрастными группами;

– в программе заложен принцип перехода от одинаковых для всех требований к уровню физической подготовленности и, соответственно, одинаковых для всех занятий (и заданий) к индивидуальному мониторингу и программам формирования здоровья учащихся;

– содержание учебного материала программы построено по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же физическая операция отрабатывается на занятиях многократно, причём содержание постепенно усложняется и расширяется за счёт обогащения новыми компонентами, углублённой проработки каждого двигательного действия

### **Адресат программы**

Данная программа адресована учащимся 16 – 18 лет, которые обладают определёнными возрастными, физиологическими и двигательными особенностями.

Прием учащихся на программу дополнительного образования «Тренажеры» (общая физическая подготовка) осуществляется на основе свободного выбора. Любой учащийся имеет право быть зачисленным в состав учебной группы на основе медицинских показаний. Набор в группу проводится независимо от уровня подготовки учащихся.

Деятельность учащихся по программе может реализовываться через групповую форму обучения в одновозрастных и разновозрастных группах, а также индивидуально. На занятиях применяется дифференцированный, индивидуальный подход к каждому учащемуся.

### **Уровень развития детей**

При реализации программы учитываются возрастные характеристики учащихся, их общее физическое развитие, психологическая устойчивость, желание заниматься игровыми видами спорта, умение учитывать мнение своих сверстников, определенный уровень знаний и умений.

Требования к «входным» знаниям, умениям и навыкам учащегося, необходимым при освоении данной дисциплины включают:

- знание правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- знание основ ЗОЖ;
- знание правил поведения во время занятий на тренажерах и выполнения упражнений по ОФП;
- умение выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- владение мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарем.

*Личностные характеристики.* По темпераменту, характеру, способностям учащиеся могут отличаться.

*Количество обучающихся в группе* – до 15 человек. Как правило, занятия проводятся всем составом, по звеньям в соответствии с календарным учебным графиком.

### **Распределение занимающихся по учебно-тренировочным группам**

<b>Тренировочная группа</b>	<b>Медицинская группа</b>	<b>Уровень физической подготовленности</b>
Группа 2 (девочки)	Основная	Высокий или средний

## Уровень программы, объем и сроки реализации

**Программа реализуется на базовом уровне.**

**Срок реализации программы:** 1 год (204 часа).

**Форма обучения:** очная.

**Режим занятий:** общее количество часов в год – 204 часа, 6 часов в неделю;

занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа, где учебный час для детей от 16 до 18 лет – 40 минут, продолжительность перемены – 10 минут.

### Особенности организации образовательного процесса

В процессе занятий сочетаются индивидуальная, групповая и коллективная формы работы.

В программу внесены нетрадиционные оздоровительные технологии (дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, упражнения на расслабление, психогимнастика, босохождение). Каждая из обозначенных технологий имеет оздоровительную направленность, а в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у учащегося стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие.

Для повышения эффективности учебно-познавательного процесса программой предусмотрено использование таких методов как: создание вариативности педагогических условий (за счет внесения нового тренажера, усложнения содержания двигательных заданий и т.д.), активизация мыслительной и двигательной деятельности детей, поощрение.

Также использование приёмов: создание поисковых ситуаций, предоставление учащемуся самостоятельного выбора способа выполнения действий, включение наводящих вопросов для проявления воли, решительности, смелости и находчивости учащихся.

Особенностями программы «Тренажеры» (ОФП) являются:

- обеспечение ситуаций успеха каждому учащемуся;
- многообразие видов активной познавательной деятельности учащихся;
- индивидуализация образовательного процесса и возможность работать в группе при желании;
- создание условий для проявления особенностей, выявление и развитие творческой и поисковой активности;
- организация атмосферы эмоционального благополучия, комфорта, сотрудничества, стимуляции активной коммуникации.

Для более качественного освоения предметного содержания **занятия подразделяются на три типа:** с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- **образовательно-познавательной направленности:** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и

проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

– **образовательно-предметной направленности:** используются для формирования обучения практическому материалу разделов подвижных игр, спортивных игр;

– **образовательно-тренировочной направленности:** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

**Виды занятий** подбираются с учетом цели и задач, физических и индивидуальных возможностей учащихся, специфики содержания данной образовательной программы и возраста учащихся.

Занятия в рамках программы проводятся в **форме:**

- групповые, теоретические и практические занятия,
- соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- индивидуальная, комбинированная работа в парах;
- квалификационные испытания, практическая.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия.

Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

<b>Формы проведения занятий и виды деятельности</b>	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки занимающихся: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

## **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы** – поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся школы через занятия в тренажерном зале.

Для реализации данной цели необходимо решить следующие **задачи:**

**Предметные:**

- формирование первоначальных представлений о значении ОФП для

укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

#### **Личностные:**

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;

- формирование навыков развития собственной культуры здорового образа жизни;

- знание о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;

- развитие готовности и способности к саморазвитию и самообучению, личностному самоопределению;

- формирование уважительного отношения к иному мнению;

- формирование навыка самодисциплины, самоорганизации;

- развитие умения управлять своими эмоциями, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- приобретение навыков творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;

- развитие понятия об оказании бескорыстной помощи окружающим.

#### **Метапредметные:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;

- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- умение самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;

- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

#### **Программа способствует:**

- развитию устойчивого интереса к занятиям спортом;

– стремлению к здоровому образу жизни, организации досуга подростков и профилактику девиантного поведения, посредством вовлечения их в физкультурно-оздоровительную деятельность.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный план по программе

#### «Тренажеры» (общая физическая подготовка)

№ п/п	Наименование раздела, тем	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
<b>1</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	
1.1	Техника безопасности при занятии с отягощениями	1	1	-	Участие в беседе; краткий пересказ учебного материала.
1.2	Гигиенические знания и навыки. Закаливание	1	1	-	Участие в беседе; краткий пересказ учебного материала; составление таблицы «Мой режим дня и питания».
1.3	Техника выполнения соревновательных упражнений, история возникновения и развитие силовых видов спорта	1	1	-	Участие в беседе; краткий пересказ учебного материала.
1.4	Правила проведения соревнований по силовым видам спорта	1	1	-	Участие в беседе; краткий пересказ учебного материала;
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>70</b>	<b>3</b>	<b>67</b>	
2.1	Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и предметами	30	1	29	Участие в соревнованиях между командами. Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
2.2	Акробатические упражнения	15	1	14	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
2.3	Легкоатлетические упражнения	25	1	24	Участие в соревнованиях между командами Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
<b>3</b>	<b>Специальная силовая подготовка</b>	<b>70</b>	<b>2</b>	<b>68</b>	
3.1	Упражнения с гантелями	35	1	34	Участие в соревнованиях между командами Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
3.2	Упражнения на тренажерах	35	1	34	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
<b>4</b>	<b>Подготовка и сдача нормативов физической</b>	<b>60</b>	<b>1</b>	<b>59</b>	Участие в соревнованиях между командами

	<b>подготовленности</b>				Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
	<b>ИТОГО</b>	<b>204</b>	<b>10</b>	<b>194</b>	

## Содержание учебного плана

### 1. Теоретический занятия – 4 часа

#### *1.1 Техника безопасности при занятии с отягощениями (1 час)*

*Теория.* Инструктаж по технике безопасности. Место занятий, оборудование. Умение обращаться с тренажерами и со свободными весами; знать название оборудования; Подготовка оборудования к занятиям.

*Формы контроля:* участие в беседе; краткий пересказ учебного материала.

#### *1.2 Гигиенические знания и навыки. Закаливание (1 час)*

*Теория.*

Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим школьника. Значение правильного режима для юного спортсмена. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры.

*Формы контроля:* участие в беседе; краткий пересказ учебного материала, составление таблицы «Мой режим дня и питания».

#### *1.3 Техника выполнения соревновательных упражнений, история возникновения и развитие силовых видов спорта (1 час)*

*Теория.* История развития силовых видов спорта, техника. Правила проведения соревнований по силовым видам спорта. История их возникновения и развития в мире и в России. Техника выполнения соревновательных упражнений.

*Формы контроля:* участие в беседе; краткий пересказ учебного материала.

#### *1.4 Правила проведения соревнований по силовым видам спорта (1 час)*

*Теория.* Ознакомление и изучение правил проведения соревнований по силовым видам спорта.

*Формы контроля:* участие в беседе; краткий пересказ учебного материала.

### 2. Общая физическая подготовка (70 часов)

#### *2.1 Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и предметами (30 часов)*

*Теория.* История развития силовых видов спорта, техника. Правила проведения соревнований по силовым видам спорта. История их возникновения и развития в мире и в России.

*Практика.* Поднимание и опускание рук в стороны и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в

сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полу приседе. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада: Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжке в приседе с продвижением вперед, в стороны, назад.

*Формы контроля:* Участие в соревнованиях между командами. Выполнение нормативов по физической и технической подготовке.

### **2.2 Акробатические упражнения (15 часов)**

*Теория.* История акробатики. Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Критерии оценивания судейской бригадой выступления; инвентарь в акробатических упражнениях; состав участников на соревнованиях по спортивной акробатике; физические качества, которые нужны в акробатике.

*Практика.* Кувырки вперед с шага, с прыжка. Кувырок назад из седа. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение лежа, прогнувшись. «Мост» из положения лежа на спине, «полушпагат». Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперед из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

*Формы контроля:* выполнение нормативов по физической и технической подготовке.

### **2.3. Легкоатлетические упражнения (25 часов)**

*Теория.* история легкой атлетики; техника безопасности на уроках легкой атлетики; разминка; техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Практика.* Бег с ускорениями до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег 60 м на скорость. Бег по пересеченной местности (кросс) 1500 м, 2000 м. Бег медленный 20 – 25 мин. Бег повторный до 6х30 м, 4х50 м, 5х60 м, 3х100м. Бег 300 м, 400 м, 500 м. Прыжки с места в длину способом «согнув ноги». Прыжки с места в длину. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность: Толкание набивного мяча (1-3 кг.), ядра (3 кг.) с места, стоя боком к направлению метания.

*Подвижные игры.* «челнок», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «салки», и др. Эстафеты с бегом, преодолением препятствий; переноской набивных мячей, с прыжками в высоту, в длину; метанием мяча в цель и на дальность.

*Формы контроля:* Участие в соревнованиях между командами. Выполнение нормативов по физической и технической подготовке.

### **3. Специальная силовая подготовка (70 часов)**

### **3.1 Упражнения с гантелями (35 часов)**

*Теория.* Общая и специальная физическая подготовка. Утренняя гигиеническая гимнастика. Ознакомление с правилами атлетических видов спорта.

*Практика.* Упражнения с гантелями: поднимание к плечам, вверх; сгибание и разгибание рук в локтевых суставах; выжимание попеременно и одновременно от плеча стоя, сидя и лежа; круговые движения руками, туловищем; наклоны, приседания.

*Формы контроля:* Участие в соревнованиях между командами. Выполнение нормативов по физической и технической подготовке.

### **3.2 Упражнения на тренажерах (35 часов)**

*Теория.* Техника безопасности в тренажерном зале

*Практика.* Упражнения на тренажерах: повороты, наклоны, приседания.

*Формы контроля:* Выполнение нормативов по физической и технической подготовке.

## **4. Подготовка и сдача нормативов физической подготовленности (60 часов)**

*Теория.* Правила безопасного поведения в местах подготовки и сдачи нормативов по физической подготовленности. Инструктаж по ТБ. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

*Практика.* Отжимания, челночный бег 3 по 10м., пресс за 1мин., бег на различные дистанции (30 м, 60 м, 100 м, 1000 м, 1500 м, 3000 м) в зависимости от возраста, наклон вперед из положения стоя, прыжок в длину с места.

*Формы контроля:* Участие в соревнованиях между командами. Выполнение нормативов по физической и технической подготовке.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

*Личностным результатом* обучения элективного курса «Тренажеры» (общая физическая подготовка) является:

- знания о необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки развития собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- способность и готовность к саморазвитию и самообучению, личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению, самодисциплина, самоорганизация; понимание необходимости оказания бескорыстной помощи окружающим.
- умение управлять своими эмоциями, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; творческий подход в решении различных задач, к работе на результат.

*Метапредметными результатами* освоения программы дополнительного образования являются:

– умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;

– способность работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций; вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

*Предметными результатами* освоения элективного курса «Тренажеры» (общая физическая подготовка) на уровне основного общего образования являются:

– понимание значения занятий ОФП для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– способность организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

– навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Выпускник получит **возможность научиться:**

– сохранять устойчивый интерес к занятиям спортом;

– стремиться к здоровому образу жизни, организовывать досуг подростков, посредством вовлечения их в физкультурно-оздоровительную деятельность.

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности (спортивно-оздоровительные группы) «Тренажеры» (общая физическая подготовка)**

№	Дата поведения		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	план	факт					
1.			Инструктаж по Т.Б. при работе на тренажерах. Ознакомление. Экспресс-тесты.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
2.			Входящий контроль. Экспресс-тесты. Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
3.			Умение обращаться с тренажерами и со свободными весами; знать название оборудования; Подготовка оборудования к занятиям и соревнованиям.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
4.			Кроссовая подготовка. Разучивание комплекса с гантелями. Экспресс-тесты.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
5.			Приседание на одной ноге (правой, левой), Прыжке в приседе с продвижением вперед, в стороны, назад. Упражнения для мышц брюшного пресса.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
6.			Упражнения для мышц брюшного пресса. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке

7.			Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим школьника. Кроссовая подготовка.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
8.			Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для мышц ног.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
9.			Кувырки вперед с шага, с прыжка. Кувырок назад из седа. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Длинный кувырок вперед. Упражнения для мышц спины.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
10.			Ознакомление с правилами атлетических видов спорта. Упражнения для мышц рук и ног.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
11.			Разучивание комплекса с гантелями. Экспресс-тесты.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
12.			Вред курения. Общий режим школьника. Значение правильного режима для юного спортсмена. Упражнения для мышц ног.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
13.			Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса. Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной и двумя руками через голову.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
14.			Упражнения для мышц спины. Экспресс-тесты.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
15.			Утренняя гигиеническая гимнастика. Ознакомление с правилами атлетических видов спорта. Упражнения для мышц рук и ног.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке

16.		Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры. Кроссовая подготовка.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
17.		Разучивание комплекса с гантелями.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
18.		Правила проведения соревнований по силовым видам спорта. Упражнения для мышц брюшного пресса.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
19.		Поднимание и опускание рук в стороны и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Кроссовая подготовка.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
20.		Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх). Упражнения для мышц спины.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
21.		Прыжки в полу приседе. Кроссовая подготовка. Экспресс-тесты.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
22.		ОФП. ОРУ. Бег с ускорениями до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег 60 м на скорость.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
23.		Правила проведения соревнований по силовым видам спорта. Упражнения для мышц ног.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
24.		Поднимание и вращение ног в положении лежа на спине. Упражнения для мышц спины.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
25.		Полуприседание и приседание с	2	групповая	МБОУ	Выполнение нормативов

			различными положениями рук. Упражнения для мышц ног.		тренировка	лицей № 4	по физической и технической подготовке
26.			Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Кроссовая подготовка.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
27.			Упражнения для мышц рук. Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
28.			ОФП. ОРУ. Бег по пересеченной местности (кросс) 1500 м, 2000 м.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
29.			Упражнения для мышц брюшного пресса. Экспресс-тесты.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
30.			Упражнения для мышц спины. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперед из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
31.			ОФП. ОРУ. Экспресс-тесты.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
32.			Кроссовая подготовка.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
33.			ОФП. ОРУ.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
34.			Комплекс гимнастический. Экспресс-тесты.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
35.			История их возникновения и развития в мире и в России. Упражнения для мышц спины.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке

36.		Упражнения для мышц ног.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
37.		Упражнения для мышц брюшного пресса.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
38.		Техника выполнения соревновательных упражнений.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
39.		Упражнения для мышц брюшного пресса. Экспресс-тесты.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
40.		Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положение сидя. Комплекс ОРУ.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
41.		Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение лежа, прогнувшись. «Мост» из положения лежа на спине, «полушпагат». Упражнения для мышц спины.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
42.		Упражнения для мышц спины.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
43.		Упражнения для мышц ног. Экспресс-тесты.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
44.		Кроссовая подготовка.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
45.		Упражнения для мышц рук.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
46.		Упражнения для мышц спины, рук.	2	групповая	МБОУ	Выполнение нормативов

					тренировка	лицей № 4	по физической и технической подготовке
47.			Кроссовая подготовка. Экспресс-тесты.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
48.			Т.Б. на занятиях в тренажерном зале. Упражнения для мышц рук.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
49.			Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх). ОФП. ОРУ.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
50.			Упражнения для мышц брюшного пресса.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
51.			Силовые упражнения в парах.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
52.			Кроссовая подготовка. Экспресс-тесты.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
53.			Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
54.			Комплекс силовой гимнастики.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
55.			Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
56.			Кроссовая подготовка.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
57.			Бег повторный до 6х30 м, 4х50 м, 5х60 м,	2	групповая	МБОУ	Выполнение нормативов

			3x100м. Бег 300 м, 400 м, 500 м.		тренировка	лицей № 4	по физической и технической подготовке
58.			Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность:	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
59.			Кроссовая подготовка. Экспресс-тесты.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
60.			Толкание набивного мяча (1-3кг), ядра (3 кг) с места, стоя боком к направлению метания.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
61.			<i>Подвижные игры.</i> «челнок», «Сильный бросок».	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
62.			Эстафеты с бегом, преодолением препятствий; переноской набивных мячей, с прыжками в высоту, в длину; метанием мяча в цель и на дальность.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
63.			Упражнения с гантелями: поднятие к плечам, вверх; сгибание и разгибание рук в локтевых суставах; выжимание попеременно и одновременно от плеча стоя, сидя и лежа; круговые движения руками, туловищем; наклоны, приседания.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
64.			Упражнения с эспандером: выпрямление рук в стороны; сгибание и разгибание рук в локтевых суставах из положения стоя на рукоятках эспандера; растягивание эспандера вверх плеч.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
65.			Упражнения с металлической палкой: рывок различным хватом; жим стоя, сидя, с груди, из-за головы; сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
66.			Упражнения для мышц брюшного пресса.	2	групповая	МБОУ	Выполнение нормативов

			Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.		тренировка	лицей № 4	по физической и технической подготовке
67.			Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим школьника. Кроссовая подготовка.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
68.			Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для мышц ног.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
69.			Кувырки вперед с шага, с прыжка. Кувырок назад из седа. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Длинный кувырок вперед. Упражнения для мышц спины.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
70.			Кроссовая подготовка. Разучивание комплекса с гантелями.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
71.			Приседание на одной ноге (правой, левой), Прыжке в приседе с продвижением вперед, в стороны, назад. Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса. Упражнения для мышц брюшного пресса.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
72.			Упражнения для мышц брюшного пресса. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
73.			Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим школьника. Кроссовая подготовка.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
74.			Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и

		формирование правильной осанки. Упражнения для мышц ног.				технической подготовке
75.		Кувырки вперед с шага, с прыжка. Кувырок назад из седа. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Длинный кувырок вперед. Упражнения для мышц спины.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
76.		Ознакомление с правилами атлетических видов спорта. Упражнения для мышц рук и ног.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
77.		Разучивание комплекса с гантелями.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
78.		Вред курения. Общий режим школьника. Значение правильного режима для юного спортсмена. Упражнения для мышц ног.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
79.		Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса. Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной и двумя руками через голову.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
80.		Упражнения для мышц спины. Экспресс-тесты.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
81.		Утренняя гигиеническая гимнастика. Ознакомление с правилами атлетических видов спорта. Упражнения для мышц рук и ног.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
82.		Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры. Кроссовая подготовка.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке

83.		Разучивание комплекса с гантелями.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
84.		Правила проведения соревнований по силовым видам спорта. Упражнения для мышц брюшного пресса.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
85.		Поднимание и опускание рук в стороны и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Кроссовая подготовка.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
86.		Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
87.		Упражнения для мышц спины, рук.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
88.		Упражнения для мышц рук.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
89.		Упражнения для мышц спины, рук.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
90.		Кроссовая подготовка. Экспресс-тесты.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
91.		Т.Б. на занятиях в тренажерном зале. Упражнения для мышц рук.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
92.		Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх). ОФП. ОРУ.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
93.		Упражнения для мышц брюшного пресса.	2	групповая	МБОУ	Выполнение нормативов

					тренировка	лицей № 4	по физической и технической подготовке
94.			Силовые упражнения в парах.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
95.			Кроссовая подготовка.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
96.			Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
97.			Комплекс силовой гимнастики.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
98.			Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
99.			Кроссовая подготовка. Экспресс-тесты.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
100			Бег повторный до 6х30 м, 4х50 м, 5х60 м, 3х100м. Бег 300 м, 400 м, 500 м.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
101			Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность:	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
102			Кроссовая подготовка. Экспресс-тесты.	2	групповая тренировка	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
<b>ИТОГО</b>				<b>204</b>			

## УСЛОВИЯ РЕЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Материально-техническое обеспечение

Для занятий по программе требуется:

1. спортивный школьный зал 9x18 м.;
2. тренажерный зал с оборудованием;
3. раздевалка.

**Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы:**

№	Наименование тренажера
1	Велоэргометр
2	Беговая дорожка
3	Тренажер «Жим ногами», приседания
4	Опора для выполнения отжиманий
5	«Прыжковый тренажер»
6	Фитбол, гантели
7	Скакалки
8	Обручи
9	Гимнастические маты

### Информационное обеспечение:

- Аудио-видеоаппаратура.
- Компьютер, медиапроектор.
- Вспомогательная литература.
- Папки с разработками теоретических материалов по темам программы.

– Тестовые методики.

– Раздаточный материал.

### Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог, имеющий педагогическое профильное образование – учитель физической культуры высшей категории Школа Жанна Анатольевна.

### Формы работы:

- групповые;
- индивидуальные;
- теоретические и практические занятия;
- тренировочные занятия;
- беседы;
- учебные занятия;
- соревнования;
- тестирование;
- спортивные конкурсы;
- праздники;
- просмотры соревнований;

- подвижные игры;
- эстафеты.

### **Методы работы**

Используются современные методы обучения и образовательные технологии, взаимно дополняющие друг друга. **Методы обучения делятся на две группы: общепедагогические и специальные методы.**

К *общепедагогическим* методам, применяемым на занятиях физической культурой, относятся следующие:

1) словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии, распоряжения, команды, указания);

2) методы наглядного воздействия (непосредственная наглядность; опосредованная наглядность; направленного прочувствования двигательного действия; срочной информации).

*Специальные методы:*

1) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

2) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и формированием физических качеств.

3) методы строго регламентированного упражнения:

– методы обучения двигательным действиям (целостно-конструктивного упражнения; расчленено-конструктивного упражнения; сопряженного воздействия);

– методы формирования физических качеств (методы стандартного упражнения; методы переменного упражнения, круговой метод).

## **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

Программа предусматривает *промежуточную и итоговую аттестацию* результатов обучения учащихся.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года (в мае месяце) и предполагает зачет в форме сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных

занятий. Кроме того, сдача нормативов необходима при подготовке к соревнованиям.

Календарные сдачи нормативов по ОФП применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

#### **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов**

Основной показатель работы секции «Тренажеры» (общая физическая подготовка) – выполнение в конце учебного года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 5 – 10 раз в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

Результаты контрольных испытаний являются основой для определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

### **Мониторинг реализации программы дополнительного образования «Тренажеры» (общая физическая подготовка)**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид контроля</b>	<b>Форма и содержание</b>	<b>Дата проведения</b>
1	Вводный контроль.	Собеседование, тренировочные занятия	Сентябрь
2	Текущий контроль.	Соревнования, тренировочные занятия	В течение года.
3	Промежуточный контроль	Соревнования	Ноябрь, апрель
4	Контрольно-оценочные испытания	Контрольные испытания.  Соревнования.	Декабрь  Май

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме «сделал – не сделал» («получилось – не получилось»). Эффективность обучения может определяться и количественно – «сделал столько-то раз».

Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

В рамках программы применяются следующие **формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

- наблюдение;
- мониторинг физических и технических показателей;
- промежуточные зачеты;
- контрольные измерения физических параметров;
- личные результаты учащихся при сдаче нормативов;
- беседы с учащимися по изученным теоретическим темам;
- сравнительный анализ двигательной активности на традиционном физкультурном занятии и занятии на тренажерах;
- сравнительный анализ показателей уровней двигательного развития (начало и конец учебного года);
- визуальный контроль за занимающимися учащимися: их поведением, эмоциональными проявлениями, индивидуальной реакцией на различные задания; выявление интересов, склонностей, способностей детей;
- анкеты в картинках, тесты, опросники;
- фотоальбомы;
- видеохроника;
- отчетная документация (диагностические карты фиксации результатов);
- стенд «Мы спортсмены» (определение доминирующих двигательных заданий);
- стенд «Моё настроение» (определение динамики эмоционального состояния детей в ходе занятия);
- «Книга рекордов»;
- «Экран соревнований»;
- протоколы соревнований;
- продуктивная деятельность учащихся (выставки творческих работ «Дорога к собственному здоровью», изготовление коллажей «Мы растём здоровыми, крепкими, весёлыми»).

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Контрольные упражнения по общей физической подготовке

#### Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 18 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень		
				Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м	16 17-18	6.1 6.1	5.9-5.3 5.9-5.3	4.8 4.8
2	Координационные	Челночный бег 3x10	16 17-18	9.7 9.6	9.3-8.7 9.3-8.7	8.4 8.4
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места	16 17-18	160 160	170-190 170-190	210 210
4	Выносливость	6-минутный бег	16 17-18	900 900	1050-1200 1050-1200	130 130
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	16 17-18	7 7	12-14 12-14	20 20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки)	16 17-18	6 6	13-15 13-15	18 18

#### 16 лет

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ		
	Учащиеся	Девушки		
	Оценка	отлично	хорошо	удовлетворительно
6	Челночный бег 3x10 м, сек	9,6	10,1	10,6
6	Бег 30 м, секунд	4,8	5,1	5,4
6	Бег 1000 м, мин	3,50	4,20	4,50
6	Бег 60 м, секунд	9,0	9,7	10,5
6	Прыжки в длину с места	190	180	165
6	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38

#### 17 лет

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ		
	Учащиеся	Девушки		
	Оценка	отлично	хорошо	удовлетвори

				тельно
7	Челночный бег 3x10 м, сек	8,2	8,8	9,3
7	Бег 30 м, секунд	4,8	5,4	6,0
7	Бег 1000 м, мин	4,40	5,10	5,40
7	Бег 60 м, секунд	9,4	10,2	10,9
7	Прыжки в длину с места	190	180	170
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	7	5
7	Сгибание и разгибание рук в упоре	22	19	16
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	46	41	36

## 18 лет

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ		
		Девушки		
		отлично	хорошо	удовлетворительно
6	Челночный бег 3x10 м, сек	8,3	8,9	9,6
6	Бег 30 м, секунд	4,9	5,6	6,2
6	Бег 1000 м, мин	4,50	5,20	6,00
6	Бег 60 м, секунд	9,8	10,4	11,1
6	Прыжки в длину с места	180	170	160
6	Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4
6	Сгибание и разгибание рук в упоре	20	18	15
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	44	39	34

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

*Словесные методы:*

1. Обзорные беседы.
2. Обсуждение тренировочных моментов.

*Наглядные методы:*

1. Самостоятельный разбор тактических действий спортсменов.
2. Просмотр видеороликов по фитнесу.

*Практические методы:*

1. Метод упражнений (многократное повторение движений).
2. Соревновательный (применяется после образования необходимых навыков).
3. Круговой тренировки.

**Ведущей формой организации** обучения является **групповая**.

В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;
- смена личностных интересов и запросов учащихся.

**Виды деятельности:** игровая, познавательная, тренировки, соревнования.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе занятий учащиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с педагогом выполнение алгоритма – это возможность научить учащегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игровая деятельность способствует всестороннему развитию личности учащихся, развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

### **Образовательные технологии**

В ходе изучения дисциплины используются следующие образовательные технологии:

– **игровые технологии** (эмоциональная приподнятость на занятиях, наличие правил и роли у детей во время игр и эстафет, а также при выполнении тренировочных упражнений);

– **информационно-коммуникационные технологии** (в системе физической культуры и спорте компьютерные технологии широко используются для теоретической подготовки учащихся);

– **личностно-ориентированная технология** оздоровительной физической подготовки юных спортсменов (учащиеся понимают, что физическая активность им нужна не только в настоящее время, но и на протяжении всей жизни. Традиционное физическое воспитание обучает тому, «что» надо делать, но не объясняет «почему»);

– **проблемное обучение** (технический прием выполняется не на месте, а в движении, или, например, без зрительного контроля; нападающий удар делается не просто, чтобы перебить через сетку, а в определенный номер - зону площадки);

– **педагогика сотрудничества** (поиск лучших качеств, вера в успех ребенка, приоритет положительного стимулирования).

– **здоровьесберегающие технологии** позволяют организовать режим занятий в соответствии с особенностями динамики работоспособности учащихся, с учётом степени сложности работы, индивидуальных, возрастных и психологических особенностей детей. Смена видов деятельности в процессе занятия и применение элементов психологической разгрузки, а также соблюдение техники безопасности труда направлены на сохранение и укрепление здоровья и снижение утомления учащихся, формирование умения правильного распределения видов деятельности и снятия эмоционального напряжения.

**Тематика и формы методических материалов по программе  
(пособия, оборудования, приборы)**

**Тренажеры для занятий**

№	Наименование тренажера	Технические характеристики, выполняемое упражнение и назначения
1	Велоэргометр	Механический со ступенчатой регуляцией нагрузки или электронный с дозировкой нагрузки с помощью электронного блока. Дозировка по ступеням или в ваттах. <b>Выполняемое упражнение:</b> педалирование с частотой вращения 60-70 об/мин (для всех групп)
2	Беговая дорожка	Дорожки механические с регулятором или без регулятора нагрузок, электрические – с электронной регуляцией скорости движения ленты и угла наклона дорожки.
3	Тренажер «Жим ногами», приседания	Металлическая конструкция с блочным устройством, штанга, гантели. <b>Выполняемые упражнения:</b> Тренажер: Сгибание, выпрямление ног, сидя на снаряде (для всех групп). Штанга, гантели: Приседания со штангой и (или) с гантелями (юноши 1-й группы). Приседания без отягощения (девушки 2-й группы).
4	Опора для выполнения отжиманий	Стул, брусья напольные, консольные. <b>Выполняемые упражнения:</b> Сгибание, выпрямление рук в упоре на брусьях или в упоре лежа (юноши с хорошей физической подготовкой). Сгибание, выпрямление рук в упоре на стуле или низкой опоре (юноши и девушки с низкой физической подготовкой).
5	«Прыжковый тренажер»	Скакалка, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка. <b>Выполняемые упражнения:</b> Прыжки со скакалкой (юноши и девушки). Прыжки со сменой положения ног у гимнастической стенки или скамейки, одна нога на опоре, другая на полу (юноши и девушки).
6	Медицинбол, гантели	Медицинбол, гантели, гриф от штанги. <b>Выполняемое упражнение:</b> Наклоны со снарядом: и. п. – стоя ноги врозь. 1–2 – руки вверх, вдох; 3–4 – наклон вперед, взять снаряд, выдох; 5–6 – выпрямиться, снаряд вверх, вдох; 7–8 – наклон вперед, положить снаряд, выдох (юноши и девушки). Занимающиеся из 1–2-й групп выполняют упражнение с мячом, медицинболом (1–3 кг), из 3–4-й групп – с гантелями, грифом от штанги. <b>Выполняемые упражнения:</b> 1-я минута – подъем двух ног; 2-я – смена положения ног; 3-я – на счет «1» – согнуть ноги, «2» – выпрямить ноги вверх, «3–4» – положить ноги на пол, т. е. вернуться в и. п. (для всех групп); 4-я – круговые вращения ног.

### **Дидактические материалы:**

- инструкция по технике безопасности на занятиях в тренажерном зале;
- учебная программа «Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности (спортивно-оздоровительные группы) «Тренажеры» (общая физическая подготовка)»;
- календарный учебный график прохождения материала;
- поурочные планы;
- картотека упражнений на тренажёре (карточки).
- электронное приложение к «Энциклопедии спорта».
- инструкции по эксплуатации тренажеров.
- видеоролики материал по фитнесу.
- контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- диагностическая карта;
- комплексы упражнений для занятий атлетизмом.

### **Алгоритм учебного занятия**

*Вступительная часть:* познакомить учащихся с темой занятия.

*Подготовительная часть:* познакомить учащихся с задачами, планом занятия.

*Основная часть:* ознакомление, обучение, совершенствование, тестирование программного материала и т. д. в зависимости от поставленной задачи и программного материала.

*Заключительная часть:* Закрепление изученного материала.

Такая методика занятия применяется в каждом разделе.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

#### **Учебные пособия для педагога:**

1. Домбровский-Шалагин, В.И. Дыхание для жизни. Дыхательная гимнастика на тренажерах. Советы долгожителей: научно-популярное издание / В.И. Домбровский-Шалагин. – Санкт-Петербург: Крылов, 2010. – 257 с.
2. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник: [12+] / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. – 2-е изд. – Москва: Спорт, 2017. – 432 с.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: Владос: 2016 г.
4. Методика физического воспитания учащихся 10 – 11 классов: пособие для учителя под ред. В.И. Ляха - М.: Просвещение, 2015.
5. Орехова, В. «В тренажерном зале» М., «ТЕРРА» 1997 г.
6. Орехова, В. «Секреты гибкости» М., «ТЕРРА» 1997 г.

#### **Список литературы для учащихся и родителей:**

1. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник: [12+] / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. – 2-е изд. – Москва: Спорт, 2017. – 432 с.
2. Алексеев, С.В. Международное спортивное право: учебник / С.В. Алексеев; ред. П.В. Крашенинников. – Москва: Юнити, 2015. – 894 с.
3. Бельский, И. – Системы эффективной тренировки, Минск, 2006.
4. Дмитриев, А. – Атлетизм без железа, Эксмо, 2006 г.
5. Кремнев, И. – Атлетическая гимнастика, Феникс, 2008.
6. Чингисов, В.Д. – Бодибилдинг, атлетизм для всех, АСТ, Агата, ВКТ, 2009 г.