

**Рекомендовано**  
методическим советом  
МАОУ Гимназия № 11  
Заместитель директора по УВР  
*Селезнкина И.И. / СЗ*  
Протокол № 1  
«30» августа 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**  
**дополнительная общеразвивающая программа**  
**физкультурно-спортивного направления**  
**«СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА»**

Возраст обучающихся: 10-15 лет  
Срок реализации программы: 2 года  
Автор программы: Жилкина Вероника Евгеньевна,  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

### **Направленность программы:** физкультурно-спортивная

Силовая гимнастика, система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Силовая гимнастика укрепляет здоровье, избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.). Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо. Система упражнений тренирует сердечно-сосудистую (мышечную массу нередко называют вторым сердцем) и другие жизненно важные системы организма, через развитие мускулатуры активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело мускулистым и красивым, позволяет направленно управлять своим телосложением, с гантелями, гириями, штангой, собственным весом (отжимания, подтягивание на турнике), на специальных тренажёрах способствует достижению высокого уровня силы, развитию выносливости, укреплению нервной системы, исключению или резкому снижению вредного воздействия на организм так называемых факторов риска. Гимнастикой решают вопросы досуга молодёжи, отвлекают от вредных привычек, прививают самодисциплину, она является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

Физическое развитие глухих детей – одна из важных задач, решению которой способствуют спортивные занятия. У детей формируется правильная осанка, совершенствуются движения, их координация. Под воздействием упражнений улучшается функция сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно – двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов.

Двигательная активность необходима для развития организма: усиливается обмен веществ, улучшается деятельность нервной и сердечно-сосудистой систем, развивается сила мышц, подвижность суставов, а также умение преодолевать трудности, закалять волю. Поэтому обучение детей с нарушениями слуха, гимнастических упражнений развитие двигательных способностей детей является необходимым.

### **Актуальность**

На занятиях по данной программе осуществляется связь практических и теоретических знаний, умений ведения здорового образа жизни. Программа строится на комплексно-индивидуальном подходе с учётом принципа разноуровневости, что отражается при проведении промежуточной и итоговой аттестаций. Особенное внимание уделяется правильной дозировке упражнений для каждого ребёнка. Групповые занятия и индивидуальные рекомендации позволяют контролировать нагрузку и предотвращать во время выполнения практических упражнений перегрузку обучающегося.

Введение нетрадиционных оздоровительных упражнений на грудной отдел, боковые части тела, область крестца, способствуют развитию интереса к спортивному образу жизни и укреплению мышечного корсета. Постоянное повторение базовых упражнений из различных блоков программы способствует развитию мышечной памяти, а задания на импровизацию учат ребят схеме поведения в нестандартных ситуациях. Закрепление приёмов игровых видов спорта (волейбол, баскетбол, элементы спортивной гимнастики) способствует общефизическому развитию. Силовая гимнастика это система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепления здоровья. Силовой тренинг, способствует развитию и укреплению мышечного корсета.

Использование различных комплексов упражнений, смена видов деятельности стимулирует поддержку внимания обучающихся к продуктивной деятельности во время всего занятия на протяжении всей программы. Контроль в течение занятия и грамотный показ упражнений способствует своевременному исправлению ошибок.

На начальном этапе один из основных методов работы педагога – метод стандартно – переменных упражнений с грамотным показом, в дальнейшем переходит в метод вариативного действия (переменных упражнений) с учётом морфоструктурных особенностей каждого обучающегося.

Тематические беседы позволяют познакомить обучающихся с особенностями физиологии и анатомического строения взрослого человека, подростка, юноши. Обучающиеся могут сформировать представление о дальнейшем развитии своего тела, спланировать режим питания, определить комплексы упражнений для своего тела в домашних условиях (комплексы П. Брегга, упражнения с гантелями, силовая пирамида из пяти упражнений).

Спортивные праздники: «Новый год», «День защитника Отечества», «Зарница» способствуют развитию командного духа, соперничества. Показательные выступления стимулируют к самосовершенствованию.

Принцип системности предусматривает взаимосвязь всех сторон учебно- тренировочного процесса: физической, технической, психологической, владение терминологией. Спортивный тренинг не даёт возможности быстро увидеть результаты, поэтому необходимо настроить воспитанников на упорный труд, дать им возможность получать удовольствие от тренировок, инициировать их заинтересованность в длительном тренировочном процессе.

Принцип преемственности элементы программы разностороннего тренинга повторяются, постепенно усложняясь, дополняясь.

Принцип вариативности учитывает индивидуальные особенности воспитанников. Позволяет адаптировать содержание разделов программы для каждого обучающегося с учётом его психомоторики и типа нервной системы.

### **Новизна программы**

Введение нетрадиционных видов упражнений из различных систем оздоровления организма, позволяет в щадящем режиме адаптировать воспитанника к нагрузкам, способствует укреплению мышечного корсета. Активно используется комплекс С.М. Бубновского для управления своим телом. Специальные оздоровительные разделы:

- раздел «Дыхательная гимнастика» Г.Стрельниковой, играет основную роль в правильности дыхания в процессе выполнения упражнений комплекса;

- комплекс «Оздоровительные комплексы для позвоночника» Поля Брегга, направлен на укрепление позвоночного столба;

- раздел «Силовой тренинг. Атлетическая гимнастика» способствует укреплению мышечного корсета, подготавливает обучающихся к сдаче нормативов ГТО; упражнения без предметов, в парах, с гантелями, с гириями, на тренажёрах.

- раздел «Фитнес» способствует развитию гибкости (Пилатес), улучшению координации (Фитболл, Стрейч, Бодифлекс), выработке выносливости, упражнения на фитбол мячах, с лентами, скакалкой, обручем, мячами, направлены на укрепление мышечного корсета.

**Цель программы:** Создать условия для формирования разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств силовой гимнастики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха. Для достижения поставленной цели предусмотрено выполнение следующих задач.

#### **Задачи:**

1. освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
2. воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;

3. совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов силового фитнеса;
4. обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
5. воспитание положительных качеств личности, эстетическому и нравственному воспитанию, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

#### **Отличительные особенности**

##### **Изменение**

1. Примерные задания для проведения промежуточной аттестации представлены в многоуровневом варианте (стартовом, базовом и продвинутом)
2. Примерное задание для проведения итоговой аттестации представлены в многоуровневом варианте (стартовом, базовом и продвинутом).

##### **Обоснование**

1. Применение технологии личностно- ориентированного обучения как способа обеспечения равноуровневости содержания дополнительных общеразвивающих программ.
2. Применение технологии личностно- ориентированного обучения как способа обеспечения равноуровневости содержания дополнительных общеразвивающих программ.
3. Комплексы упражнений и спортивные мероприятия, беседы способствуют выработке стойкой мотивации к занятиям оздоровительной физкультурой. Сделан акцент на личностное отношение обучающегося к своему здоровью. Используются материалы из программы «Силовой тренинг» Дэвида Сэндлера. Внедряются нетрадиционные комплексы, в том числе С.М. Бубновского, силовые упражнения для оздоровления с учётом индивидуальных особенностей каждого воспитанника с учётом принципа равноуровневости.

##### **Адресат программы**

В секции могут заниматься обучающиеся с 10-15 лет. Условием для занятий в секции является наличие справки с разрешением от педиатра (врача).

В секции занимаются юноши и девушки. Учитывая особенности развития юношей и девушек, происходит дифференцированный подход к физическим упражнениям.

##### **Срок реализации программы**

Общий объем реализации дополнительной общеразвивающей программы за 2 учебный года.

1 год - 34 недели, по 3 часа в неделю, всего 102 часа.

2 год - 34 недели, по 3 часа в неделю, всего 102 часа.

##### **Формы и режим занятий**

- Очная форма занятий (Закон № 273-ФЗ, гл.2, ст.17).
- Форма образовательной деятельности – Секция по направлению «Силовая гимнастика».
- Форма организации учебного процесса – спортивное занятие.
- Формы организации обучающихся на занятии: групповая, индивидуальная.
- Направление программы – физкультурно-спортивная.
- Адресность программы – 10-15 лет.
- Уровни образовательной деятельности – физкультура личности, операциональный компонент, мотивационно- ценностный компонент, практико- деятельностный компонент.
- Количество учащихся в группе – 15 человек;
- Срок реализации программы – 1 год.

- Продолжительность учебных занятий в неделю – 3 часа.
- Продолжительность занятия – 45 мин.

#### **Ожидаемые результаты**

##### **Промежуточная аттестация:**

Промежуточная аттестация проводится с использованием оценочных материалов, разработанных для данной образовательной программы».

Оценочные материалы в Приложении.

С целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств учащихся и их соответствия прогнозируемым результатам освоения программы в I полугодии (декабрь) и во II полугодии (апрель-май) проводится промежуточная аттестация учащихся.

##### **Итоговая аттестация**

Итоговая аттестация - выполнение нормативов. Итоговая аттестация проводится с использованием оценочных материалов, разработанных для данной образовательной программы».

#### **Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

##### **В конце года обучения учащиеся:**

##### **Предметные результаты**

Должны знать:

- способы самоконтроля при выполнении физкультурно-оздоровительного комплекса Поля Брэгга, Пилатес, фитбол, силовой тренировки, базовых упражнений по силовому тренингу;

- особенности воздействия продуктов питания на функционирование организма;

- знать принципы построения индивидуальной тренировки;

- правила техники безопасности при работе при выполнении упражнений из различных разделов.

Будут уметь:

- выполнять комплекс упражнений по дыхательной гимнастике;

- выполнять оздоровительные комплексы Бодифлекс, Стрейч, Стрельникова, Поль Брэгг, Пилатес; - соблюдать правила личной гигиены и питания (авт. Шелтон);

- выполнять комплекс упражнений из блока «Силовой тренинг. Атлетическая гимнастика»;

- выполнять комплекс упражнений на основные группы мышц с использованием тренажёров;

- выполнять оздоровительный комплекс С.М. Бубновского;

- планировать индивидуальные программы тренировок.

Воспитывается:

- потребности к гигиене и соблюдению режиму дня.

- чувство локтя, товарищества.

#### **Результаты реализации программы по направлению «Силовая гимнастика»**

<b>Результаты</b>	<b>Личностные результаты</b>
<b>1 и 2 год обучения</b>	формируется потребность в физическом развитии, посещении занятий секции; стимулируется потребность к соблюдению гигиены и выполнению режима дня; стимулируются ценные личностные качества: трудолюбие, ответственность, патриотизма;

<b>Метапредметные результаты</b>			
	<b>Регулятивные</b>	<b>Познавательные</b>	<b>Коммуникативные</b>
<b>1 и 2 год обучения</b>	<p>Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.</p> <p>Проговаривать последовательность действий.</p> <p>Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.</p> <p>Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.</p> <p>Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности учащихся на занятии.</p> <p>Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).</p>	<p>Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.</p> <p>Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы.</p> <p>Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.</p>	<p>Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.</p> <p>Совместно договариваться о правилах общения и поведения на занятиях и следовать им.</p> <p>Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).</p> <p>Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.</p>
<b>Предметные</b>			
<b>1 и 2 год обучения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способы самоконтроля при выполнении физкультурно-оздоровительного комплекса Поля Брэгга, Пилатес, фитбол, силовой тренировки, базовых упражнений по силовому тренингу;</li> <li>- особенности воздействия продуктов питания на функционирование организма;</li> <li>- знать принципы построения индивидуальной тренировки;</li> <li>- правила техники безопасности при работе при выполнении упражнений из различных разделов.</li> </ul> <p>Будут уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять комплекс упражнений по дыхательной гимнастике;</li> <li>- выполнять оздоровительные комплексы Бодифлекс, Стрейч, Стрельникова, Поль Брэгг, Пилатес; - соблюдать правила личной гигиены и питания (авт. Шелтон);</li> <li>- выполнять комплекс упражнений из блока «Силовой тренинг. Атлетическая гимнастика»;</li> <li>- выполнять комплекс упражнений на основные группы мышц с исполь-</li> </ul>		

	зованием тренажёров; - выполнять оздоровительный комплекс С.М. Бубновского; - планировать индивидуальные программы тренировок.
--	--

### Формы подведения итогов реализации программы

По окончании прохождения программы предусматриваются контрольные испытания, которые направлены на умение работать самостоятельно: индивидуальное, в парах, группах. Формой проведения итоговой реализации программы является: контрольные подвижные, спортивные игры, участие в соревнованиях разного уровня.

#### Учебный план «Силовая гимнастика» 1 год обучения

№	Раздел программы	Часы занятий			Формы оценивания
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Раздел 1.</b> Основы техники безопасности	6	3	3	
2.	<b>Раздел 2.</b> Дыхательная гимнастика	6	1	5	
3.	<b>Раздел 3.</b> Общесфизическая подготовка с учётом психологических и морфоструктурных особенностей воспитанника	21	4	17	
4.	<b>Раздел 4.</b> Фитнес	18	3	15	
5.	<b>Раздел 5.</b> Основы медицинской подготовки	5	2	3	
6.	<b>Раздел 6.</b> Силовой тренинг. Атлетическая гимнастика	38	10	28	
7.	<b>Раздел 7.</b> Контрольные уроки, соревнования, показательные выступления, полоса препятствий	8	1	7	
	<b>Всего</b>	<b>102</b>	<b>24</b>	<b>78</b>	

#### Учебный план «Силовая гимнастика» 2 год обучения

№	Раздел программы	Часы занятий			Формы оценивания
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Раздел 1.</b> Основы техники безопасности	6	3	3	
2.	<b>Раздел 2.</b> Дыхательная гимнастика	3	1	2	
3.	<b>Раздел 3.</b> Общесфизическая подготовка с учётом психологических и морфоструктурных особенностей воспитанника	24	5	19	
4.	<b>Раздел 4.</b> Стрейтчинг	18	3	15	
5.	<b>Раздел 5.</b> Основы медицинской подготовки	5	2	3	
6.	<b>Раздел 6.</b>	38	10	28	

	Атлетическая гимнастика				
7.	<b>Раздел 7.</b> Контрольные уроки, соревнования, показательные выступления, полоса препятствий	8	1	7	
	<b>Всего</b>	<b>102</b>	<b>24</b>	<b>78</b>	

### Содержание курса «Силовая гимнастика» на 1 год обучения

№	Раздел	Кол-во часов	Содержание
1.	<b>Раздел 1.</b> Основы техники безопасности	6	Правила поведения в спортивном зале, тренажёрном зале, дисциплина, форма одежды, обувь. Заполнение журнала по ТБ. Беседа по анатомии человека. ПДД.
2.	<b>Раздел 2.</b> Дыхательная гимнастика	6	Беседы. Инструктаж. Частота сердечных сокращений при нагрузках в начале, середине, конце занятия.
3.	<b>Раздел 3.</b> Общефизическая подготовка с учётом психологических и морфоструктурных особенностей воспитанника	21	Значение общефизической подготовки, комплексы общеразвивающих упражнений; отличие шадающих упражнений от стандартных комплексов (уровневые нагрузки - блоки начального, среднего и высокого уровня). Мышечный корсет и его значение. Основные группы мышц. Нагрузка на основные группы мышц. Комплекс оздоровительных упражнений Стоппарда.
4.	<b>Раздел 4.</b> Фитнес	18	Беседа об анатомии человека. Особенности строения человека. Понятия – частота сердечных сокращений, нагрузка, релакс. Форма одежды, правила выполнения упражнений комплекса «Фитбол», «Пилатес». Беседы, инструктаж.
5.	<b>Раздел 5.</b> Основы медицинской подготовки	4	Начальный курс анатомии и физиологии человека, раздельное питание – начальный курс Шелтона (беседа с родителями). Действия при травмах.
6.	<b>Раздел 6.</b> Силовой тренинг. Атлетическая гимнастика	38	Правила «Пирамиды», ограничения в силовой подготовке по здоровью, возрасту. Анатомия - строения тела человека. Принципы «Силовой пирамиды». Безопасность и эффективность силовой тренировки с учётом психомоторики, типа нервной системы. Теория по технике выполнения приёмов. Принципы атлетической гимнастики.
7.	<b>Раздел 7.</b> Контрольные уроки, соревнования, показательные выступления, полоса препятствий	8	Теория по технике выполнения приёмов, знакомство с правилами соревнований и правилами прохождения разноуровневой полосы препятствий, фиткосс.
	<b>Всего</b>	<b>102</b>	



## Содержание курса «Силовая гимнастика» на 2 год обучения

№	Раздел	Кол-во часов	Содержание
1.	<b>Раздел 1.</b> Основы техники безопасности	6	Правила поведения в спортивном зале/ Заполнение журнала по ТБ. Беседа по анатомии человека..
2.	<b>Раздел 2.</b> Дыхательная гимнастика	3	Частота сердечных сокращений при нагрузках в начале, середине, конце занятия.
3.	<b>Раздел 3.</b> Общефизическая подготовка с учётом психологических и морфоструктурных особенностей воспитанника	24	Основные группы мышц. Нагрузка на основные группы мышц. Комплекс оздоровительных упражнений Стопшарда,.
4.	<b>Раздел 4.</b> Стретчинг	18	Положительные влияние стретчинга, основные задачи, виды стретчинга и тд.
5.	<b>Раздел 5.</b> Основы медицинской подготовки	4	Алгоритм действий при первой помощи, виды первой медицинской помощи и т.д.
6.	<b>Раздел 6.</b> Атлетическая гимнастика	38	Безопасность и эффективность силовой тренировки с учётом психомоторики, типа нервной системы. Продолжение теории по технике выполнения приёмов. Принципы атлетической гимнастики.
7.	<b>Раздел 7.</b> Контрольные уроки, соревнования, показательные выступления, полоса препятствий	8	Теория по технике выполнения приёмов, знакомство с правилами соревнований и правилами прохождения разноуровневой полосы препятствий, фиткосс.
	<b>Всего</b>	<b>102</b>	

### Методическое обеспечение программы

Общеразвивающие упражнения без предметов (с преодолением собственного веса)

#### Учебно-тренировочное занятие

1. Практический, наглядный, познавательный, эмоциональный, словесный
2. Комплекты карточек для развития отдельных мышечных групп, планы тренировочной нагрузки
3. Выход на «максимум», проходки, классификационные соревнования, контрольные нормативы
4. Гимнастические упражнения

#### Учебно-тренировочное занятие

1. Практический, наглядный, познавательный, эмоциональный, словесный
2. Комплекты карточек для развития отдельных мышечных групп, планы тренировочной нагрузки
3. Выход на «максимум», проходки, классификационные соревнования, контрольные нормативы
4. Упражнения на тренажерах

#### Учебно-тренировочное занятие

1. Практический, наглядный, познавательный, эмоциональный, словесный
2. Комплекты карточек для развития отдельных мышечных групп, планы тренировочной нагрузки
3. Выход на «максимум», проходки, классификационные соревнования, контрольные нормативы
4. Упражнения со штангой

#### **Учебно-тренировочное занятие**

1. Практический, наглядный, познавательный, эмоциональный, словесный
2. Комплекты карточек для развития отдельных мышечных групп, планы тренировочной нагрузки
3. Выход на «максимум», проходки, классификационные соревнования, контрольные нормативы
4. Техника пауэрлифтинга

#### **Учебно-тренировочное занятие**

1. Практический, наглядный, познавательный, эмоциональный, словесный
2. Планы тренировочной нагрузки, видеоматериалы
3. Выход на «максимум», проходки, классификационные соревнования, контрольные нормативы
4. Силовые эстафеты
5. Учебно-тренировочное занятие
6. Соревновательный, игровой, эмоциональный, словесный
7. Правила эстафет
8. Контрольные нормативы

### **Техническое оснащение**

Установить размеры своего тела, его пропорции, тип сложения. Это поможет извлекать большую пользу из тренировок, подбирать комплексы упражнений.

Перечислим средства, позволяющие стать здоровым, сильным, мускулистым и все-сторонне развитым: обыкновенная штанга, набор гирь и гантели, скакалки, стойки для приседания, гимнастическая лестница (стенка), беговые и прыжковые упражнения.

Предлагаемые комплексы упражнений с отягощениями помогут в тренировке и развитии силы.

Необходимый инвентарь для проведения занятий «Силовая гимнастика»:

- Силовые комплексы
- Гантели
- Штанга весом до 120 кг. (со съемными блинами)
- Штанга с изогнутым грифом
- Ремни тяжелоатлетов
- Скакалки
- Гимнастическая стенка
- Скамья
- Тренажер для мышц спины и пресса
- Стойка со скамьей для жима от груди
- Стойка для гантелей
- Беговые дорожки

Коврики

## Список литературы

### • Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте – М: ФиС, 1977г.
2. Верхошанский Ю.В., Новиков П.С. Общие и специальные принципы тренировки в атлетической гимнастике. Лекции для студентов и слушателей факультета повышения квалификации «ОЛИФК» – М., 1991г.
3. Воробьев А.Н., Ермаков А.Д. Вариативность нагрузки – важнейший фактор рационального построения тренировки. // Теория и практика физической культуры, 1972 г. №5
4. Воробьев А.Н., Тренировка. Работоспособность. Реабилитация – М: ФиС 1989г.
5. Гейер Игорь Большое внимание технике культуристических упражнений // Tsener a svicitel 1970г., декабрь
6. Глоба С.А., Старов М.А., Батыгин Ю.В. Стань сильным! - учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга-Харьков., «К – Центр» 2000г.
7. Дворкин П.С. Силовые единоборства – Ростов на Дону: «Феникс» 2000г.
8. Завьялов И.В./Ним Пежа// «Мир Силы» 2000г. №1
9. Калинаускас Р.В. Аспекты развития атлетической гимнастики в СССР. – 1988г.
10. Медведев А.С. Многолетнее планирование тренировки. – М: ФиС, 1971г.
11. Медведев А.С. Якубенко Я. Классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе в силовом троеборье «Олимп, 1977г. №2
12. Остапенко П.А. Уроки пауэрлифтинга, часть 1 // Спортивная жизнь России, 1994г., № 9
13. Остапенко Л.А. Пауэрлифтинг от «А» до «Я». Журнальный вариант книги. «Теория и практика бодибилдинга» – Алма-Ата, 1999г.
14. Остапенко Л.А. Как увеличить результативность в жиме лёжа // Спортивная жизнь России, 1995г., №12

### • Литература, рекомендуемая для детей и родителей по данной программе

1. «Мир силы» № 4 2009 г.
2. «Сила и Красота» №4; №5 1995 г
3. «Сила и Красота» № 2; №7 1996 г.
4. «Сила и Красота» №1; №2; №3 1997г
5. «Сила и Красота» №1; №2 1998г.
6. «Сила и Красота» №6; №7 1999г.
7. «Сила и Красота» №2; №3 2000г.
8. «Сила и Красота» №4; №5; №6 2001 г.
9. «Сила и Красота» №3; №5 2002 г.
10. «Сила и Красота» №2; №4 2003 г.
11. «Сила и Красота» №1; №2; №3 2004 г.
12. «Сила и Красота» №2; №3; №5 2005 г.
13. «Сила и Красота» №1; №3 2006 г.
14. «Сила и Красота» №1; №2; №3 2007 г.

Утверждаю: \_\_\_\_\_  
Директор МАОУ «Гимназия №11»  
\_\_\_\_\_ Н.Ю. Шугалей

**Расписание работы спортивной секции «Силовая гимнастика»  
на 2023-2024 учебный год**

Руководитель: Жилкина В.Е., ПДО

<b>№</b>	<b>Направление ФИО педагога</b>	<b>Кол- во групп</b>	<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>	<b>Пятница</b>	<b>Суббота</b>
<b>1</b>	<b>«Силовая гимнастика»  Жилкина Вероника Евгеньевна</b>	<b>1 группа</b>		13.00-13.45 13.50-14.35 14.40-15.25				

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## 1 год обучения

### Нормативные документы

1. [Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ \(ред. от 17.02.2023\)](#). Об образовании в Российской Федерации (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015).
2. [Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 N 678-р](#). Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей.
3. [Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.07.2022 N629](#). Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
4. Санитарные правила и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (безвредности для человека) факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года №2.
5. Письмо Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» от 12 мая 2011 г. № 03–2960».
6. Письмо Министерства образования и науки России от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».
7. [Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 N 533 “О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 N 196”](#).
8. Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы).
9. Национальный проект «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 г. №10);
10. Постановление Главного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. №41 (Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»);
11. Распоряжение №453-р от 04.07.2019 правительства Красноярского края «Об утверждении комплекса мер по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей Красноярского края согласно приложению №1»;
12. Локальные нормативные акты МАОУ «Гимназия №11 им. А.Н. Кулакова».
13. Устав МАОУ «Гимназия №11 им. А.Н. Кулакова».

### Актуальность

На занятиях по данной программе осуществляется связь практических и теоретических знаний, умений ведения здорового образа жизни. Программа строится на комплексно-индивидуальном подходе с учётом принципа разноуровневости, что отражается при проведении промежуточной и итоговой аттестаций. Особое внимание уделяется правильной дозировке упражнений для каждого ребёнка. Групповые занятия и индивидуальные рекомендации позволяют контролировать нагрузку и предотвращать во время выполнения практических упражнений перегрузку обучающегося.

Введение нетрадиционных оздоровительных упражнений на грудной отдел, боковые части тела, область крестца, способствуют развитию интереса к спортивному образу жизни и укреплению мышечного корсета. Постоянное повторение базовых упражнений из различных блоков программы способствует развитию мышечной памяти, а задания на импровизацию учат ребят схеме поведения в нестандартных ситуациях. Закрепление приёмов игровых видов спорта (волейбол, баскетбол, элементы спортивной гимнастики) способствует общефизическому развитию. Силовая гимнастика это система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепления здоровья. Силовой тренинг, способствует развитию и укреплению мышечного корсета.

Использование различных комплексов упражнений, смена видов деятельности стимулирует поддержку внимания обучающихся к продуктивной деятельности во время всего занятия на протяжении всей программы. Контроль в течение занятия и грамотный показ упражнений способствует своевременному исправлению ошибок.

На начальном этапе один из основных методов работы педагога – метод стандартно – переменных упражнений с грамотным показом, в дальнейшем переходит в метод вариативного действия (переменных упражнений) с учётом морфоструктурных особенностей каждого обучающегося.

Тематические беседы позволяют познакомить обучающихся с особенностями физиологии и анатомического строения взрослого человека, подростка, юноши. Обучающиеся могут сформировать представление о дальнейшем развитии своего тела, спланировать режим питания, определить комплексы упражнений для своего тела в домашних условиях (комплексы П. Брегга, упражнения с гантелями, силовая пирамида из пяти упражнений).

Спортивные праздники: «Новый год», «День защитника Отечества», «Зарница» способствуют развитию командного духа, сопереживания. Показательные выступления стимулируют к самосовершенствованию.

Принцип системности предусматривает взаимосвязь всех сторон учебно- тренировочного процесса: физической, технической, психологической, владение терминологией. Спортивный тренинг не даёт возможности быстро увидеть результаты, поэтому необходимо настроить воспитанников на упорный труд, дать им возможность получать удовольствие от тренировок, инициировать их заинтересованность в длительном тренировочном процессе.

Принцип преемственности элементы программы разностороннего тренинга повторяются, постепенно усложняясь, дополняясь.

Принцип вариативности учитывает индивидуальные особенности воспитанников. Позволяет адаптировать содержание разделов программы для каждого обучающегося с учётом его психомоторики и типа нервной системы.

**Цель:** содействие гармоничному развитию воспитанников с ориентацией на здоровый образ жизни.

**Задачи:**

Обучающие:

1. формирование навыка здорового образа жизни;
2. знание некоторых сюжетов истории атлетизма в России;
3. всесторонняя физическая подготовка и физическое развитие, способствующие укреплению здоровья;
4. приобретение прикладных двигательных навыков для повседневного применения;
5. обучение способам самоконтроля при выполнении физкультурно- оздоровительного комплекса Поля Брэгга;
6. ознакомление и закрепление правил личной гигиены и правил раздельного питания (авт. Шелтон);
7. ознакомление с основами физиологии и анатомического строения человека;
8. обучение выполнению упражнений оздоровительных комплексов: Бодифлекс, Стрейч, Г. Стрельникова, Поль Брэгг, Пилатес;
9. закрепление знаний правил игровых видов спорта (баскетбол, волейбол);

10. обучение грамотному выполнению приёмов игровых видов спорта (волейбол, баскетбол);
11. знание способов самоконтроля и планирования индивидуальной программы тренировки; - ознакомление с правилами силового тренинга, комплекса силовых упражнений (КСУ);
12. ознакомление с элементами спортивной гимнастики.  
Развивающие:
  1. развитие и укрепление костно-мышечной системы;
  2. развитие устойчивости внимания, памяти, сосредоточенности;
  3. развитие физических данных воспитанника для выполнения школьных нормативов и тестов; развитие двигательной координации и выносливости;
  4. развитие регулятивной структуры деятельности (целеполагание, планирование, контроль, коррекция, оценка деятельности);
  5. развитие коммуникативной компетенции.Воспитательные:
  1. ценных личностных качеств: трудолюбия, порядочности, ответственности, патриотизма; - воспитывать у воспитанника потребность в физическом развитии;
  2. воспитание «чувствалоктя».

### **Общая характеристика курса «Силовая гимнастика»**

Структура и содержание данного курса включают в предлагаемой программе двигательную деятельность с выделением соответствующих разделов: «Основы знаний физической культуры» (информативный компонент). «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование» (операционный компонент). «Ценностные ориентации» (мотивационный компонент).

Содержание раздела «Основы знаний физической культуры» разработано в соответствии с основными направлениями познавательной активности воспитанников, знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о структуре организации деятельности, её исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное развитие воспитанников, их всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья.

Можно выделить четыре типа занятий:

- 1) занятия смешанного типа;
- 2) теоретические занятия;
- 3) практические занятия;
- 4) контрольно-учетные занятия.

Согласно программе, на начальном этапе, преимущественно, осваивают различные способы выполнения комплексов упражнений с предметами и без предметов, направленные на развитие гибкости, координации, силы, быстроты и выносливости, формирование правильной осанки. Важной особенностью содержания обучения является освоение учащимися навыков страховки и само страховки, умения самостоятельной организации и проведения занятий. В учебном материале для занимающихся увеличивается удельный вес физических упражнений повышенной сложности, прикладных физических упражнений с использованием спортивного инвентаря и оборудования. Овладение учебным материалом из практических тем программы сочетается с освоением учебных знаний и способов двигательной деятельности. Программа дополнительного образования предусматривает возможность использования фронтального, группового, индивидуального методов тренировки. В основы знаний по физической культуре включены разделы по санитарно-гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности и технике безопасности.

### Место курса «Силовая гимнастика» в базисном учебном плане

Данная программа по силовой гимнастике, является дополнительным общеразвивающим компонентом общего образования школьников. Направление отражает в своём содержании аспекты спортивной культуры. Он направлен на овладение обучающимися навыками двигательной деятельностью, развитие гибкости, соответствует потребностям развития подрастающего поколения. В рамках спортивных занятий происходит знакомство с основами знаний физической культуры. Овладение с одним из видов физической культуры.

### Описание места курса «Силовая гимнастика»

№ группы	Количество часов по учебному плану (из расчета 3 часа в неделю)
1	102

### Формы и режим занятий

- Очная форма занятий (Закон № 273-ФЗ, гл.2, ст.17).
- Форма образовательной деятельности – Секция по направлению «Силовая гимнастика».
- Форма организации учебного процесса – спортивное занятие.
- Формы организации обучающихся на занятии: групповая, индивидуальная.
- Направление программы – физкультурно-спортивная.
- Адресность программы – 10-15 лет.
- Уровни образовательной деятельности – физ.культура личности, операциональный компонент, мотивационно-ценностный компонент, практико-деятельностный компонент.
- Количество учащихся в группе - 15 человек;
- Срок реализации программы – 1 год.
- Продолжительность учебных занятий в неделю – 3 часа.
- Продолжительность занятия – 45 мин.

### Результаты реализации программы по направлению «Силовая гимнастика»

Результаты	Личностные результаты		
<b>1 год обучения</b>	- формируется потребность в физическом развитии, посещении занятий секции; - стимулируется потребность к соблюдению гигиены и выполнению режима дня; - стимулируются ценные личностные качества: трудолюбие, ответственность, патриотизма		
Метапредметные результаты			
	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
<b>1 год обучения</b>	осуществлять действия по образцу, находить необходимую информацию.	объяснять для чего нужно силовая гимнастика, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятия.	работать в группе, устанавливать рабочие отношения.
Предметные			
<b>1 год обучения</b>	способы самоконтроля при выполнении физкультурно-оздоровительного комплекса Поля Брэгга, Пилатес, фитбол, силовой тренировки, базовых упражнений по силовому тренингу; - особенности воздействия продуктов питания на функционирование организма; - знать принципы построения индивидуальной тренировки; - правила техники безопасности при работе при выполнении упражнений из различных разделов.		



	<p>Будут уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять комплекс упражнений по дыхательной гимнастике;</li> <li>- выполнять оздоровительные комплексы Бодифлекс, Стрейч, Стрельникова, Поль Брэгг, Пилатес; - соблюдать правила личной гигиены и питания (авт. Шелтон);</li> <li>- выполнять комплекс упражнений из блока «Силовой тренинг. Атлетическая гимнастика»;</li> <li>- выполнять комплекс упражнений на основные группы мышц с использованием тренажёров;</li> <li>- выполнять оздоровительный комплекс С.М. Бубновского;</li> <li>- планировать индивидуальные программы тренировок.</li> </ul>
--	---

### Содержание курса «Силовой гимнастики» на 1 год обучения

№	Раздел	Кол-во часов	Содержание
1	<b>Раздел 1.</b> Основы техники безопасности	6	Правила поведения в спортивном зале, тренажёрном зале, дисциплина, форма одежды, обувь. Заполнение журнала по ТБ. Беседа по анатомии человека. ПДД.
2	<b>Раздел 2.</b> Дыхательная гимнастика	6	Беседы. Инструктаж. Частота сердечных сокращений при нагрузках в начале, середине, конце занятия.
3	<b>Раздел 3.</b> Общефизическая подготовка с учётом психологических и морфоструктурных особенностей воспитанника	21	Значение общефизической подготовки, комплексы общеразвивающих упражнений; отличие щадящих упражнений от стандартных комплексов (уровневые нагрузки - блоки начального, среднего и высокого уровня). Мышечный корсет и его значение. Основные группы мышц. Нагрузка на основные группы мышц. Комплекс оздоровительных упражнений Стоппарда.
4	<b>Раздел 4.</b> Фитнес	18	Беседа об анатомии человека. Особенности строения человека. Понятия – частота сердечных сокращений, нагрузка, релакс. Форма одежды, правила выполнения упражнений комплекса «Фитбол», «Пилатес». Беседы, инструктаж.
5	<b>Раздел 5.</b> Основы медицинской подготовки	4	Начальный курс анатомии и физиологии человека, отдельное питание – начальный курс Шелтона (беседа с родителями). Действия при травмах.
6	<b>Раздел 6.</b> Силовой тренинг. Атлетическая гимнастика	38	Правила «Пирамиды», ограничения в силовой подготовке по здоровью, возрасту. Анатомия - строения тела человека. Принципы «Силовой пирамиды». Безопасность и эффективность силовой тренировки с учётом психомоторики, типа нервной системы. Теория по технике выполнения приёмов. Принципы атлетической гимнастики.
7	<b>Раздел 7.</b> Контрольные уроки, соревнования, показательные	8	Теория по технике выполнения приёмов, знакомство с правилами соревнований и правилами прохождения разноуровневой полосы препятствий, фиткосс.

	выступления, полоса пре- пятствий		
	<b>Итого</b>	<b>102</b>	

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки**

#### **В конце года обучения учащиеся:**

Должны знать:

- способы самоконтроля при выполнении физкультурно-оздоровительного комплекса Поля Брэгга, Пилатес, фитбол, силовой тренировки, базовых упражнений по силовому тренингу;
- особенности воздействия продуктов питания на функционирование организма;
- знать принципы построения индивидуальной тренировки;
- правила техники безопасности при работе при выполнении упражнений из различных разделов.

Будут уметь:

- выполнять комплекс упражнений по дыхательной гимнастике;
- выполнять оздоровительные комплексы Бодифлекс, Стрейч, Стрельникова, Поль Брэгг, Пилатес; - соблюдать правила личной гигиены и питания (авт. Шелтон);
- выполнять комплекс упражнений из блока «Силовой тренинг. Атлетическая гимнастика»;
- выполнять комплекс упражнений на основные группы мышц с использованием тренажёров;
- выполнять оздоровительный комплекс С.М. Бубновского;
- планировать индивидуальные программы тренировок.

Воспитывается:

- потребности к гигиене и соблюдению режиму дня.
- чувство локтя, товарищества;

**Календарный учебно-тематический план 1 год обучения «Силовая гимнастика» на 20\_\_\_\_\_учебный год  
1 группа**

№	Тема занятия	Дата проведения		Элементы содержания	Ожидаемые предметные и метапредметные результаты	Виды/формы оценивания
		№ неде-ли	Факт число			
<b>Раздел 1. Основы техники безопасности</b>						
1 2 3	<i>Вводное занятие. Правила ТБ. Организация рабочего места</i>	1		Правила поведения в спортивном зале, тренажёрном зале, дисциплина, форма одежды, обувь. Заполнение журнала по ТБ. Беседа по анатомии человека. ПДД.	Объяснить понятия: анатомия человека ПДД. Перечислять правила ТБ на занятиях. Организовывает рабочее место.	Беседа, ответы на вопросы. Практическая работа. Наблюдение в процессе работы. Текущий инструктаж. Стартовая аттестация. Мониторинг развития ребенка.
4 5 6	Разминка. Контрольный срез по ОФП. Анатомия человека.	2		Грудные мышцы- жим штанги 10-12-8. Гантели, лёжа разводка 15-12- 10. Стрейч. Анатомия человека( объяснить ее строение)		
<b>Раздел 2. Дыхательная гимнастика</b>						
7 8 9	Беседы. Инструктаж.	3		Частота сердечных сокращений при нагрузках в начале, середине, конце занятия.	Объяснения понятия дыхание , какие есть виды дыхания и как они применяются.	Беседа, ответы на вопросы. Практическая работа. Наблюдение в процессе работы. Текущий инструктаж.
10 11 12	Дыхание	4		Разминка. Дыхание верхнее , дыхание среднее, дыхание нижнее, дыхание полное, дыхание обратное, дыхание с задержкой.		
<b>Раздел 3. Общефизическая подготовка с учётом психологических и морфоструктурных особенностей воспитанника</b>						
13	Разминка . Пред-	5	04.10	Предплечья -гантели 2х10. Тяга сверху 2х10.	Значение общефизической подготовки,	Беседа, ответы на во-

14 15	плечья –гантели.			Работа на пресс 2x15. Боковые наклоны 3x10.	комплексы общеразвивающих упражнений; отличие щадящих упражнений от стандартных комплексов (уровневые нагрузки - блоки начального, среднего и высокого уровня). Мышечный корсет и его значение. Основные группы мышц. Нагрузка на основные группы мышц. Комплекс оздоровительных упражнений Стоппарда,.	просы. Практическая работа. Наблюдение в процессе работы. Текущий инструктаж.
16 17 18	Экзистенция - поясница	6	Разминка. Экзистенция - поясница 3x10. Становая тяга на прямых ногах 2x10. Работа на запястьях 3x10. КСУ.			
19 20 21	Комплекс на отведение ног.	7	Разминка. Ягодицы, бедра - тренажёр - жим ногами 3x10. Комплекс на отведение ног - назад, в сторону, вперёд. Отведение рук с гантелью за голову 2x10. Комплекс П. Брегга.			
22 23 24	Квадрицепс - приседание со штангой на плечах	8	Разминка. Квадрицепс - приседание со штангой на плечах 3x10. Разгибание ног на тренажёре (3x10). Шраги 3x10. Комплекс на пресс 5x10			
25 26 27	Стейч.	9	Разминка. Подколенная область 2x12. Сгибание ног лёжа на животе 2x12. Сгибание ног сидя. Стейч.(объяснение и рассказ)			
28 29 30	Принципы разработки программ по атлетике.	10	Разминка. Икры ног подъём на носки, ходьба на носках. Принципы разработки программ по атлетике.			
31 32 33	Разводы гантелей лёжа – скамья.	11	Разминка. Разводы гантелей лёжа - скамья 15 -12 -10. Тяга за голову широким хватом 12 -10 -8. КСУ			
<b>Раздел 4. Фитнес</b>						
34 35 36	Беседа об анатомии человека.	12	Беседа об анатомии человека. Особенности строения человека. Понятия – частота сердечных сокращений, нагрузка, релакс. Форма одежды, правила выполнения упражнений комплекса «Фитбол», «Пилатес» и т.д. Беседы, инструктаж.	правила безопасности труда и личной гигиены правила выполнения базовых движений и элементов трудности; смысл спортивной терминологии; основные понятия музыкальной грамоты; цели, задачи, особенности содержания современных направлений фитнеса	Беседа, ответы на вопросы. Практическая работа. Наблюдение в процессе работы. Текущий инструктаж.	
37 38 39	Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес?	13				
40 41 42	Марш	14				Марш-это ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг.

43 44 45	Приставной шаг (step touch)	15		(step touch) - приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно (step-line).		
46 47 48	Виноградная лоза	16		(grape vine) - шаг правой в сторону, шаг левой назад-скрестно (скрестно за правую), шаг правой в сторону, приставить левую		Беседа, ответы на вопросы. Практическая работа. Наблюдение в процессе работы. Текущий инструктаж. Стартовая аттестация. Мониторинг развития ребенка.
49 50 51	Выпад	17		(lunge) - выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги.		
<b>Раздел 5. Основы медицинской подготовки</b>						
52 53 54	Общее знакомство с организмом человека.	19		Общий план строения. Значение скелета. Защитные функции кожи. Почему необходимо заботиться о коже. Функции костей. Отделы тела.		Беседа, ответы на вопросы.
<b>Раздел 6. Силовой тренинг. Атлетическая гимнастика</b>						
55 56 57	Боковые наклоны	20		Разминка. Предплечья -гантели 2x10. Тяга сверху 2x10. Работа на пресс 2x15. Боковые наклоны 3x10.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Воспитать стремление к здоровому образу жизни.</li> <li>• Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.</li> <li>• Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.</li> <li>• Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.</li> </ul>	Беседа, ответы на вопросы. Практическая работа. Наблюдение в процессе работы. Текущий инструктаж.
59 59 60	Дать рекомендации учащимся по технике безопасности тренировок и занятий в тренажёрном зале	21		Познакомить учащихся со строением мышечной системы организма и её функциями при выполнении упражнений с сопротивлением. Дать представление о стретчинге (разминочные и успокаивающие упражнения).		
61 62 63	Разучить комплекс О.Р.У	22		Учить технике десяти базовых упражнений, развивающих основные мышечные группы. Подбор веса отягощений. Они являются фундаментом для развития мышечной системы		

				организма. Обратить внимание на исходное положение, темп, ритм, дыхание. Выполнить каждое упражнение в одном подходе по 12 – 15 повторений. В конце занятия выполнить успокаивающие упражнения (стретчинг).	
64 65 66	Закрепить комплекс упражнений базовой части	23		Развивающий основные мышечные группы, тем самым способствовать укреплению мышечной и сердечно – сосудистой систем организма. Упражнения выполнять в 2-х подходах 10-12 повторений в каждом. Обратить внимание на технику выполнения упражнений. Стретчинг.	Беседа, ответы на вопросы. Практическая работа. Наблюдение в процессе работы. Текущий инструктаж.
67 68 69	Совершенствование техники базовых упражнений.	24		Дальнейшее укрепление дыхательной и сердечно – сосудистой систем организма путём увеличения нагрузок. К десятому занятию довести выполнение каждого упражнения до 3-х подходов, 8-10 повторов в каждом, отдых от 30 до 60 секунд.	
70 71 72	Познакомить с техникой безопасности занятий гантельной гимнастикой.	25		Дальнейшее развитие дыхательной и мышечной системы. Познакомить учащихся и разучить Комплекс №1 с гантелями, способствующий развитию мышц туловища, плеч, рук, мышц ног, брюшного пресса. Стретчинг.	
73 74 75	Продолжать знакомить с комплексом №1 гантельной гимнастикой	26		Обратить внимание на технику выполнения, дыхание, интервалы отдыха. Корректировка нагрузки. Стретчинг.	
76 77 78	Совершенствовать первый комплекс гантельной гимнастики.	27		Уточнение индивидуальной техники выполнения упражнений. Корректировка нагрузок индивидуально. Стретчинг.	
79 80 81	Провести учёт контрольных упражнений	28		Провести учёт контрольных упражнений по подтягиванию на высокой перекладине и отжиманию в упоре лёжа. Провести игровые упражнения для развития силы	
82	Провести учёт кон-	29		Провести учёт контрольных упражнений по	

83 84	трольных упражнений по подниманию туловища			подниманию туловища из положения лёжа за 2 мин. и отжиманию в упоре на брусьях. Провести игровые упражнения для развития силы		
85 86 87	Продолжать развивать физические качества	30		Продолжать развивать физические качества учащихся, путём закрепления второго комплекса с гантелями. Стретчинг. Индивидуальное дозирование нагрузок. Укрепление сердечно-сосудистой системы.		Беседа, ответы на вопросы. Практическая работа. Наблюдение в процессе работы. Текущий инструктаж.
88 89 90	Совершенствование второго комплекса упражнений с гантелями	31				
91 92 93	Рассказать о правильном и сбалансированном питании.	32		Разучить комплекс упражнений с гантелями №3. Учитывать при выполнении упражнений индивидуальные особенности учащихся. Обратить внимание на исходные положения дыхание, темп, ритм. Стретчинг.	- особенности воздействия продуктов питания на функционирование организма; - знать принципы построения индивидуальной тренировки; - правила техники безопасности при работе при выполнении упражнений из различных разделов. <b>Будут уметь:</b> - выполнять комплекс упражнений по дыхательной гимнастике	Итоговая работа.
<b>Раздел 7. Контрольные уроки, соревнования, показательные выступления, полоса препятствий</b>						
94 95 96	Итоговое занятие.	33		Теория по технике выполнения приёмов	- особенности воздействия продуктов питания на функционирование организма; - знать принципы построения индивидуальной тренировки; - правила техники безопасности при работе при выполнении упражнений из различных разделов. <b>Будут уметь:</b> - выполнять комплекс упражнений по дыхательной гимнастике	Итоговая работа. Проверочный тест
97 98 99	Обобщающий урок	34		Знакомство с правилами соревнований и правилами прохождения разноуровневой полосы препятствий, фиткосс.		

100 101 102	Обобщающий урок	35				
	<b>Итого 102 часов</b>					



## Список литературы

### • Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса

15. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте – М: ФиС, 1977г.
16. Верхошанский Ю.В., Новиков П.С. Общие и специальные принципы тренировки в атлетической гимнастике. Лекции для студентов и слушателей факультета повышения квалификации «ОЛИФК» – М., 1991г.
17. Воробьев А.Н., Ермаков А.Д. Вариативность нагрузки – важнейший фактор рационального построения тренировки. // Теория и практика физической культуры, 1972 г. №5
18. Воробьев А.Н., Тренировка. Работоспособность. Реабилитация – М: ФиС 1989г.
19. Гейер Игорь Большое внимание технике культуристических упражнений // Tsener a cvicitel 1970г., декабрь
20. Глоба С.А., Старов М.А., Батыгин Ю.В. Стань сильным! - учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга-Харьков., «К – Центр» 2000г.
21. Дворкин П.С. Силовые единоборства – Ростов на Дону: «Феникс» 2000г.
22. Завьялов И.В./Ним Пежа// «Мир Силы» 2000г. №1
23. Калинаускас Р.В. Аспекты развития атлетической гимнастики в СССР. – 1988г.
24. Медведев А.С. Многолетнее планирование тренировки. – М: ФиС, 1971г.
25. Медведев А.С. Якубенко Я. Классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе в силовом троеборье «Олимп, 1977г. №2
26. Остапенко П.А. Уроки пауэрлифтинга, часть 1// Спортивная жизнь России, 1994г., № 9
27. Остапенко Л.А. Пауэрлифтинг от «А» до «Я». Журнальный вариант книги. «Теория и практика бодибилдинга» – Алма-Ата, 1999г.
28. Остапенко Л.А. Как увеличить результативность в жиме лёжа // Спортивная жизнь России, 1995г., №12

### • Литература, рекомендуемая для детей и родителей по данной программе

15. «Мир силы» № 4 2009 г.
16. «Сила и Красота» №4; №5 1995 г
17. «Сила и Красота» № 2; №7 1996 г.
18. «Сила и Красота» №1; №2; №3 1997г
19. «Сила и Красота» №1; №2 1998г.
20. «Сила и Красота» №6; №7 1999г.
21. «Сила и Красота» №2; №3 2000г.
22. «Сила и Красота» №4; №5; №6 2001 г.
23. «Сила и Красота» №3; №5 2002 г.
24. «Сила и Красота» №2; №4 2003 г.
25. «Сила и Красота» №1; №2; №3 2004 г.
26. «Сила и Красота» №2; №3; №5 2005 г.
27. «Сила и Красота» №1; №3 2006 г.
28. «Сила и Красота» №1; №2; №3 2007 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

2 год обучения

### Нормативные документы

1. [Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ \(ред. от 17.02.2023\)](#). Об образовании в Российской Федерации (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015).
2. [Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 N 678-р](#). Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей.
3. [Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.07.2022 N629](#). Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
4. Санитарные правила и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (безвредности для человека) факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года №2.
5. Письмо Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» от 12 мая 2011 г. № 03–2960».
6. Письмо Министерства образования и науки России от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».
7. [Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 N 533 “О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 N 196”](#).
8. Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы).
9. Национальный проект «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 г. №10);
10. Постановление Главного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. №41 (Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»);
11. Распоряжение №453-р от 04.07.2019 правительства Красноярского края «Об утверждении комплекса мер по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей Красноярского края согласно приложению №1»;
12. Локальные нормативные акты МАОУ «Гимназия №11 им. А.Н. Кулакова».
13. Устав МАОУ «Гимназия №11 им. А.Н. Кулакова».

### Актуальность

На занятиях по данной программе осуществляется связь практических и теоретических знаний, умений ведения здорового образа жизни. Программа строится на комплексно-индивидуальном подходе с учётом принципа разноуровневости, что отражается при проведении промежуточной и итоговой аттестаций. Особенное внимание уделяется правильной дозировке упражнений для каждого ребёнка. Групповые занятия и индивидуальные рекомендации позволяют контролировать нагрузку и предотвращать во время выполнения практических упражнений перегрузку обучающегося.

Введение нетрадиционных оздоровительных упражнений на грудной отдел, боковые части тела, область крестца, способствуют развитию интереса к спортивному образу жизни и укреплению мышечного корсета. Постоянное повторение базовых упражнений из различных блоков программы способствует развитию мышечной памяти, а задания на импровизацию учат ребят схеме поведения в нестандартных ситуациях. Закрепление приёмов игровых видов спорта (волейбол, баскетбол, элементы спортивной гимнастики) способствует общефизическому развитию. Силовая гимнастика это система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепления здоровья. Силовой тренинг, способствует развитию и укреплению мышечного корсета.

Использование различных комплексов упражнений, смена видов деятельности стимулирует поддержку внимания обучающихся к продуктивной деятельности во время всего занятия на протяжении всей программы. Контроль в течение занятия и грамотный показ упражнений способствует своевременному исправлению ошибок.

На начальном этапе один из основных методов работы педагога – метод стандартно – переменных упражнений с грамотным показом, в дальнейшем переходит в метод вариативного действия (переменных упражнений) с учётом морфоструктурных особенностей каждого обучающегося.

Тематические беседы позволяют познакомить обучающихся с особенностями физиологии и анатомического строения взрослого человека, подростка, юноши. Обучающиеся могут сформировать представление о дальнейшем развитии своего тела, спланировать режим питания, определить комплексы упражнений для своего тела в домашних условиях (комплексы П. Брегга, упражнения с гантелями, силовая пирамида из пяти упражнений).

Спортивные праздники: «Новый год», «День защитника Отечества», «Зарница» способствуют развитию командного духа, сопереживания. Показательные выступления стимулируют к самосовершенствованию.

Принцип системности предусматривает взаимосвязь всех сторон учебно- тренировочного процесса: физической, технической, психологической, владение терминологией. Спортивный тренинг не даёт возможности быстро увидеть результаты, поэтому необходимо настроить воспитанников на упорный труд, дать им возможность получать удовольствие от тренировок, инициировать их заинтересованность в длительном тренировочном процессе.

Принцип преемственности элементы программы разностороннего тренинга повторяются, постепенно усложняясь, дополняясь.

Принцип вариативности учитывает индивидуальные особенности воспитанников. Позволяет адаптировать содержание разделов программы для каждого обучающегося с учётом его психомоторики и типа нервной системы.

**Цель:** Полноценное физическое развитие и укрепления здоровья учащихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитание спортсменов - посредством приобщения к регулярным занятиям силовой гимнастикой.

#### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

-ознакомить с правильным режимом дня и питания; Витамины, аминокислоты, жирные кислоты. Ознакомить с правилами соревнований в разных федерациях.

-закрепить знания по физиологии и гигиене спортсмена;

-обучать продвинутой соревновательной технике выполнения жизненно важных двигательных умений и навыков;

-обучать и совершенствованию технику выполнения упражнений;

-обучить правилам и условиям проведения соревнований.

##### **Развивающие:**

Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, укрепление мышечного корсета;

-укреплять и сохранять здоровье учащихся;

-совершенствовать физическую подготовленность.

##### **Воспитательные:**

- воспитывать морально – волевые, нравственные качества, ответственное отношение к своему здоровью;
- воспитывать потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями,
- сознательно применять их в целях отдыха, повышения трудоспособности и укрепления здоровья

### **Общая характеристика курса «Силовая гимнастика»**

Структура и содержание данного курса включают в предлагаемой программе двигательную деятельность с выделением соответствующих разделов: «Основы знаний физической культуры» (информативный компонент). «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование» (операционный компонент). «Ценностные ориентации» (мотивационный компонент).

Содержание раздела «Основы знаний физической культуры» разработано в соответствии с основными направлениями познавательной активности воспитанников, знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о структуре организации деятельности, её исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное развитие воспитанников, их всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья.

Можно выделить четыре типа занятий:

- 1) занятия смешанного типа;
- 2) теоретические занятия;
- 3) практические занятия;
- 4) контрольно-учетные занятия.

Согласно программе, на начальном этапе, преимущественно, осваивают различные способы выполнения комплексов упражнений с предметами и без предметов, направленные на развитие гибкости, координации, силы, быстроты и выносливости, формирование правильной осанки. Важной особенностью содержания обучения является освоение учащимися навыков страховки и само страховки, умения самостоятельной организации и проведения занятий. В учебном материале для занимающихся увеличивается удельный вес физических упражнений повышенной сложности, прикладных физических упражнений с использованием спортивного инвентаря и оборудования. Овладение учебным материалом из практических тем программы сочетается с освоением учебных знаний и способов двигательной деятельности. Программа дополнительного образования предусматривает возможность использования фронтального, группового, индивидуального методов тренировки. В основы знаний по физической культуре включены разделы по санитарно-гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности и технике безопасности.

#### **Место курса «Силовая гимнастика» в базисном учебном плане**

Данная программа по силовой гимнастике, является дополнительным общеразвивающим компонентом общего образования школьников. Направление отражает в своём содержании аспекты спортивной культуры. Он направлен на овладение обучающимися навыками двигательной деятельностью, развитие гибкости, соответствует потребностям развития подрастающего поколения. В рамках спортивных занятий происходит знакомство с основами знаний физической культуры. Овладение с одним из видов физической культуры.

#### **Описание места курса «Силовая гимнастика»**

№ группы	Количество часов по учебному плану (из расчета 3 часа в неделю)
1	102

#### **Формы и режим занятий**

- Очная форма занятий (Закон № 273-ФЗ, гл.2, ст.17).
- Форма образовательной деятельности – Секция по направлению «Силовая гимнастика».

- Форма организации учебного процесса – спортивное занятие.
- Формы организации обучающихся на занятии: групповая, индивидуальная.
- Направление программы – физкультурно-спортивная.
- Адресность программы – 10-15 лет.
- Уровни образовательной деятельности – физ.культура личности, операциональный компонент, мотивационно-ценностный компонент, практико-деятельностный компонент.
- Количество учащихся в группе - 10 человек;
- Срок реализации программы – 2 год.
- Продолжительность учебных занятий в неделю – 3 часа.
- Продолжительность занятия – 45 мин.

### Результаты реализации программы по направлению «Силовая гимнастика»

Результаты	Личностные результаты		
<b>2 год обучения</b>	- формируется потребность в физическом развитии, посещении занятий секции; - стимулируются ценные личностные качества: трудолюбие, ответственность, патриотизма		
Метапредметные результаты			
	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
<b>2 год обучения</b>	осуществлять действия по образцу, находить необходимую информацию.	объяснять для чего нужно силовая гимнастика, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятия.	устанавливать рабочие отношения.
Предметные			
<b>2 год обучения</b>	способы самоконтроля при выполнении физкультурно-оздоровительного комплекса Поля Брэгга, Пилатес, фитбол, силовой тренировки, базовых упражнений по силовому тренингу; - особенности воздействия продуктов питания на функционирование организма; - знать принципы построения индивидуальной тренировки; - правила техники безопасности при работе при выполнении упражнений из различных разделов. Будут уметь: - выполнять комплекс упражнений по дыхательной гимнастике; - выполнять оздоровительные комплексы Бодифлекс, Стрейч, Стрельникова, Поль Брэгг, Пилатес; - соблюдать правила личной гигиены и питания (авт. Шелтон); - выполнять комплекс упражнений из блока «Силовой тренинг. Атлетическая гимнастика»; - выполнять комплекс упражнений на основные группы мышц с использованием тренажёров; - выполнять оздоровительный комплекс С.М. Бубновского; - планировать индивидуальные программы тренировок.		

## Содержание курса «Силовая гимнастика» на 2 год обучения

№	Раздел	Кол-во часов	Содержание
1.	<b>Раздел 1.</b> Основы техники безопасности	6	Правила поведения в спортивном зале/ Заполнение журнала по ТБ. Беседа по анатомии человека..
2.	<b>Раздел 2.</b> Дыхательная гимнастика	3	Частота сердечных сокращений при нагрузках в начале, середине, конце занятия.
3.	<b>Раздел 3.</b> Общefизическая подготовка с учётом психологических и морфоструктурных особенностей воспитанника	24	Основные группы мышц. Нагрузка на основные группы мышцы. Комплекс оздоровительных упражнений Стоппарда,.
4.	<b>Раздел 4.</b> Стрейтчинг	18	Положительные влияние стретчинга, основные задачи, виды стретчинга и тд.
5.	<b>Раздел 5.</b> Основы медицинской подготовки	4	Алгоритм действий при первой помощи, виды первой медицинской помощи и т.д.
6.	<b>Раздел 6.</b> Атлетическая гимнастика	38	Безопасность и эффективность силовой тренировки с учётом психомоторики, типа нервной системы. Продолжение теории по технике выполнения приёмов. Принципы атлетической гимнастики.
7.	<b>Раздел 7.</b> Контрольные уроки, соревнования, показательные выступления, полоса препятствий	8	Теория по технике выполнения приёмов, знакомство с правилами соревнований и правилами прохождения разноуровневой полосы препятствий, фиткосс.
	<b>Всего</b>	<b>102</b>	

### Ожидаемые результаты и способы их проверки

#### В конце 2 года обучения учащиеся:

Должны знать:

- О закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки;
- о связи здоровья с занятиями физической культурой и спортом; о восстановительных средствах и мероприятиях;
- уметь: выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующих на формирование правильной осанки;
- технически правильно выполнять освоенные и вновь изученные упражнения общей физической подготовки;
- выполнять освоенные и вновь изученные комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, координации;
- технически правильно выполнять освоенные и вновь изученные вспомогательные упражнения к пауэрлифтингу, упражнения силового троеборья.

**Календарный учебно-тематический план 2 год обучения «Силовая гимнастика»  
2023-2024 учебный год**

№	Тема занятия	Дата проведения		Элементы содержания	Ожидаемые предметные и метапредметные результаты	Виды/формы оценивания
		№ неде-де-ли	Факт число			
<b>Раздел 1. Основы техники безопасности</b>						
1 2 3	<i>Вводное занятие. Правила ТБ. Органи- зация рабочего места</i>	1		Правила поведения в спортивном зале, тре- нажёрном зале, дисциплина, форма одежды, обувь. Заполнение журнала по ТБ. Беседа по анатомии человека. ПДД.	Объяснить понятия: анатомия человека ПДД. Перечислять правила ТБ на занятиях. Организовывает рабочее место.	Беседа, ответы на во- просы. Практическая работа. Наблюдение в процессе работы. Текущий ин- структаж. Стартовая аттестация. Мониторинг развития ребенка.
4 5 6	Разминка. Кон- трольный срез по ОФП. Анатомия человека.	2		Грудные мышцы- жим штанги 10-12-8. Ган- тели, лёжа разводка 15-12- 10. Стрейч. Ана- томия человека( объяснить ее строение)		
<b>Раздел 2. Дыхательная гимнастика (3 часа)</b>						
7 8 9	Беседы. Инструк- таж.	3		Частота сердечных сокращений при нагруз- ках в начале, середине, конце занятия.	Объяснения понятия дыхание , какие есть виды дыхание и как они примене- ния.	Беседа, ответы на во- просы. Практическая работа. Наблюдение в процессе работы. Текущий ин- структаж.
10 11 12	Дыхание	4		Разминка. Дыхание верхнее , дыхание сред- нее, дыхание нижнее, дыхание полное, дыха- ние обратно, дыхание с задержкой.		
<b>Раздел 3. Общефизическая подготовка с учётом психологических и морфоструктурных особенностей воспитанника ( 24 часа)</b>						
13 14 15	Разминка . Пред- плечья –гантели.	5		Предплечья -гантели 2x10. Тяга сверху 2x10. Работа на пресс 2x15. Боковые наклоны 3x10.	Значение общефизической подготовки, комплексы общеразвивающих упражне- ний; отличие щадящих упражнений от стандартных комплексов (уровневые нагрузки - блоки начального, среднего и высокого уровня). Мышечный корсет и	Беседа, ответы на во- просы. Практическая работа. Наблюдение в процессе работы. Текущий ин- структаж.
16 17 18	Экзистенция - по- ясница	6		Разминка. Экзистенция - поясница 3x10. Ста- новая тяга на прямых ногах 2x10. Работа на запястья 3x10. КСУ.		
19	Комплекс на отве-	7		Разминка. Ягодицы, бёдра - тренажёр - жим		

20 21	дение ног.			ногами 3x10. Комплекс на отведение ног - назад, в сторону, вперёд. Отведение рук с гантелью за голову 2x10. Комплекс П. Брега.	его значение. Основные группы мышц. Нагрузка на основные группы мышц. Комплекс оздоровительных упражнений Стоппарда,.	
22 23 24	Квадрицепс - приседание со штангой на плечах	8		Разминка. Квадрицепс - приседание со штангой на плечах 3x10. Разгибание ног на тренажёре (3x10). Шраги 3x10. Комплекс на пресс 5x10		
25 26 27	Стейч.	9		Разминка. Подколенная область 2x12. Сгибание ног лёжа на животе 2x12. Сгибание ног сидя. Стейч.(объяснение и рассказ)		
28 29 30	Принципы разработки программ по атлетике.	10		Разминка. Икры ног подъём на носки, ходьба на носках. Принципы разработки программ по атлетике.		
31 32 33	Разводы гантелей лёжа – скамья.	11		Разминка. Разводы гантелей лёжа - скамья 15 -12 -10. Тяга за голову широким хватом 12 -10 -8. КСУ		
<b>Раздел 4. Стретчинг</b>						
34 35 36	Беседа об анатомии человека.	12		Беседа об анатомии человека. Особенности строения человека. Понятия – частота сердечных сокращений, нагрузка, релакс. Форма одежды. Беседы, инструктаж.	правила безопасности труда и личной гигиены правила выполнения базовых движений и элементов трудности; смысл спортивной терминологии; основные понятия музыкальной грамоты; цели, задачи, особенности содержания современных направлений фитнеса	Беседа, ответы на вопросы. Практическая работа. Наблюдение в процессе работы. Текущий инструктаж.
37 38 39	Общие правила техники безопасности на занятиях стретчинга. Что такое Стретчинг?	13				
40 41 42	Разминка перед стретчингом	14				



43 44 45	Баллистические	15		баллистические – это маховые движения руками и ногами, сгибания и разгибания туловища, обычно выполняемые с большой амплитудой и значительной скоростью. В данном случае удлинение определенной группы мышц оказывается сравнительно кратковременным, длиться столько, сколько мах или сгибание.		
46 47 48	Статические упражнения	16		Статические упражнения – когда с помощью очень медленных движений (сгибаний или разгибаний туловища и конечностей) принимается определенная поза и занимающийся удерживает ее в течение 5-30 и даже 60 секунд.		Беседа, ответы на вопросы. Практическая работа. Наблюдение в процессе работы. Текущий инструктаж.
49 50 51	Динамической упражнения	17		Выполнение движений, которые растягивают мышцы, без задержки в определенных позах, мягкими пружинящими движениями или при непрерывном перетекании из одной позы в другую.		Стартовая аттестация. Мониторинг развития ребенка.
<b>Раздел 5. Основы медицинской подготовки</b>						
52 53 54	Общее знакомство с организмом человека.	19		Общий план строения. Значение скелета. Защитные функции кожи. Почему необходимо заботиться о коже. Функции костей. Отделы тела.		Беседа, ответы на вопросы.
<b>Раздел 6. Силовой тренинг. Атлетическая гимнастика</b>						
55 56 57	Боковые наклоны	20		Разминка. Предплечья -гантели 2x10. Тяга сверху 2x10. Работа на пресс 2x15. Боковые наклоны 3x10.		
59 59 60	Дать рекомендации учащимся по технике безопасности тренировок и занятий в тренажёрном зале	21		Познакомить учащихся со строением мышечной системы организма и её функциями при выполнении упражнений с сопротивлением. Дать представление о стретчинге (разминочные и успокаивающие упражнения).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Воспитать стремление к здоровому образу жизни.</li> <li>• Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.</li> <li>• Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.</li> <li>• Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.</li> </ul>	Беседа, ответы на вопросы. Практическая работа. Наблюдение в процессе работы. Текущий инструктаж.

61 62 63	Разучить комплекс О.Р.У	22		Учить технике десяти базовых упражнений, развивающих основные мышечные группы. Подбор веса отягощений. Они являются фундаментом для развития мышечной системы организма. Обратить внимание на исходное положение, темп, ритм, дыхание. Выполнить каждое упражнение в одном подходе по 12 – 15 повторений. В конце занятия выполнить успокаивающие упражнения (стретчинг).	Беседа, ответы на вопросы. Практическая работа. Наблюдение в процессе работы. Текущий инструктаж.
64 65 66	Закрепить комплекс упражнений базовой части	23		Развивающий основные мышечные группы, тем самым способствовать укреплению мышечной и сердечно – сосудистой систем организма. Упражнения выполнять в 2-х подходах 10-12 повторений в каждом. Обратить внимание на технику выполнения упражнений. Стретчинг.	
67 68 69	Совершенствование техники базовых упражнений.	24		Дальнейшее укрепление дыхательной и сердечно – сосудистой систем организма путём увеличения нагрузок. К десятому занятию довести выполнение каждого упражнения до 3-х подходов, 8-10 повторов в каждом, отдых от 30 до 60 секунд.	
70 71 72	Познакомить с техникой безопасности занятий гантельной гимнастикой.	25		Дальнейшее развитие дыхательной и мышечной системы. Познакомить учащихся и разучить Комплекс №1 с гантелями, способствующий развитию мышц туловища, плеч, рук, мышц ног, брюшного пресса. Стретчинг.	
73 74 75	Продолжать знакомить с комплексом №1 гантельной гимнастикой	26		Обратить внимание на технику выполнения, дыхание, интервалы отдыха. Корректировка нагрузки. Стретчинг.	
76 77 78	Совершенствовать первый комплекс гантельной гимнастики.	27		Уточнение индивидуальной техники выполнения упражнений. Корректировка нагрузок индивидуально. Стретчинг.	
79 80 81	Провести учёт контрольных упражнений	28		Провести учёт контрольных упражнений по подтягиванию на высокой перекладине и от-	

	ний			жиманию в упоре лёжа. Провести игровые упражнения для развития силы		
82 83 84	Провести учёт контрольных упражнений по подниманию туловища	29		Провести учёт контрольных упражнений по подниманию туловища из положения лёжа за 2 мин. и отжиманию в упоре на брусьях. Провести игровые упражнения для развития силы		
85 86 87	Продолжать развивать физические качества	30		Продолжать развивать физические качества учащихся, путём закрепления второго комплекса с гантелями. Стретчинг. Индивидуальное дозирование нагрузок. Укрепление сердечно-сосудистой системы.		Беседа, ответы на вопросы. Практическая работа. Наблюдение в процессе работы. Текущий инструктаж.
88 89 90	Совершенствование второго комплекса упражнений с гантелями	31				
91 92 93	Рассказать о правильном и сбалансированном питании.	32		Разучить комплекс упражнений с гантелями №3. Учитывать при выполнении упражнений индивидуальные особенности учащихся. Обратить внимание на исходные положения дыхания, темп, ритм. Стретчинг.	- особенности воздействия продуктов питания на функционирование организма; - знать принципы построения индивидуальной тренировки; - правила техники безопасности при работе при выполнении упражнений из различных разделов. <b>Будут уметь:</b> - выполнять комплекс упражнений по дыхательной гимнастике	Итоговая работа.
<b>Раздел 7. Контрольные уроки, соревнования, показательные выступления, полоса препятствий</b>						
94 95 96	Итоговое занятие.	33		Теория по технике выполнения приёмов	- особенности воздействия продуктов питания на функционирование организма; - знать принципы построения индивидуальной тренировки; - правила техники безопасности при работе при выполнении упражнений из различных разделов. <b>Будут уметь:</b> - выполнять комплекс упражнений по дыхательной гимнастике	Итоговая работа. Проверочный тест
97 98 99	Обобщающий урок	34		Знакомство с правилами соревнований и правилами прохождения разноуровневой полосы препятствий, фиткосс.		
100 101 102	Обобщающий урок	35				
	<b>Итого 102 часов</b>					

## Список литературы

### • Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса

29. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте – М: ФиС, 1977г.
30. Верхошанский Ю.В., Новиков П.С. Общие и специальные принципы тренировки в атлетической гимнастике. Лекции для студентов и слушателей факультета повышения квалификации «ОЛИФК» – М., 1991г.
31. Воробьев А.Н., Ермаков А.Д. Вариативность нагрузки – важнейший фактор рационального построения тренировки. // Теория и практика физической культуры, 1972 г. №5
32. Воробьев А.Н., Тренировка. Работоспособность. Реабилитация – М: ФиС 1989г.
33. Гейер Игорь Большое внимание технике культуристических упражнений // Tsener a svicitel 1970г., декабрь
34. Глоба С.А., Старов М.А., Батыгин Ю.В. Стань сильным! - учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга-Харьков., «К – Центр» 2000г.
35. Дворкин П.С. Силовые единоборства – Ростов на Дону: «Феникс» 2000г.
36. Завьялов И.В./Ним Пежа// «Мир Силы» 2000г. №1
37. Калинаускас Р.В. Аспекты развития атлетической гимнастики в СССР. – 1988г.
38. Медведев А.С. Многолетнее планирование тренировки. – М: ФиС, 1971г.
39. Медведев А.С. Якубенко Я. Классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе в силовом троеборье «Олимп, 1977г. №2
40. Остапенко П.А. Уроки пауэрлифтинга, часть 1 // Спортивная жизнь России, 1994г., № 9
41. Остапенко Л.А. Пауэрлифтинг от «А» до «Я». Журнальный вариант книги. «Теория и практика бодибилдинга» – Алма-Ата, 1999г.
42. Остапенко Л.А. Как увеличить результативность в жиме лёжа // Спортивная жизнь России, 1995г., №12

### • Литература, рекомендуемая для детей и родителей по данной программе

29. «Мир силы» № 4 2009 г.
30. «Сила и Красота» №4; №5 1995 г
31. «Сила и Красота» № 2; №7 1996 г.
32. «Сила и Красота» №1; №2; №3 1997г
33. «Сила и Красота» №1; №2 1998г.
34. «Сила и Красота» №6; №7 1999г.
35. «Сила и Красота» №2; №3 2000г.
36. «Сила и Красота» №4; №5; №6 2001 г.
37. «Сила и Красота» №3; №5 2002 г.
38. «Сила и Красота» №2; №4 2003 г.
39. «Сила и Красота» №1; №2; №3 2004 г.
40. «Сила и Красота» №2; №3; №5 2005 г.
41. «Сила и Красота» №1; №3 2006 г.
42. «Сила и Красота» №1; №2; №3 2007 г.

**Протокол результатов проведения итоговой аттестации обучающихся по ДОП  
20\_\_20\_\_ учебный год**

Направление:  
 Название ДОП:  
 Форма проведения итогов реализации программы:  
 ФИО педагога:  
 Группа:

**Таблица. Анализ проведения итоговой аттестации**

<b>№</b>	<b>ФИ обучающегося</b>	<b>Участие в итоговой аттестации</b>	<b>Результат (зачет/незачет)</b>	<b>Поощрения (сертификат, грамота, диплом)</b>
1				
2				
3				
4				

Вывод: