

Департамент по делам молодежи и спорта Администрации г.Саров

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования «Спортивная школа «Икар»  
города Сарова Нижегородской области



тврждаю

Директор СШ «Икар»

А.С. Сашков

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
в области физической культуры и спорта  
по физической подготовке с элементами легкой атлетики  
для детей от 13-16 лет**

**Возраст обучающихся: 13-16 лет.**

**Срок реализации Программы 1год.**

Автор-составитель программы:  
Баринов Александр Александрович;  
Бодрухин Николай Игоревич;  
Селявка Алексей Владимирович.

Саров, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ:

1. Комплекс основных характеристик программы
  - 1.1. Пояснительная записка
  - 1.2. Цели и задачи программы
  - 1.3. Техника безопасности
  - 1.4. Содержание программы
  - 1.5. Планируемые результаты
  
2. Комплекс организационно-педагогических условий
  - 2.1. Календарный учебный график
  - 2.2. Учебно-рабочая программа
  - 2.3. Условия реализации программы
  - 2.4. Формы аттестации
  - 2.5. Оценочные материалы
  - 2.6. Методические материалы
  
3. Приложение

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная программа по ОФП, СФП, физкультурно-спортивной направленности «Горизонт» (далее Программа).

Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности, обеспечивает развитие физической подготовки детей школьного возраста в виде спорта баскетбол.

Программа разработана в соответствии:

-Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Постановлением Правительства Российской Федерации от 15.08.2013г. № 706 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»;

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049 – 13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы школьных образовательных организаций».

Программа рассчитана на детей в возрасте от **13 до 15 лет**.

**Количество детей:** форма организации – подгрупповая, 10 человек

**Объем программы:** 39 академических часа (39 занятий), занятие проводится 3 раза в неделю, с 1 апреля по 30 июня.

**Сроки реализации программы:** 3 месяцев.

**Форма обучения:** очная.

### **Актуальность программы:**

Важное место в системе физического воспитания детей школьного возраста занимают действия укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. Систематические нагрузки и упражнения в тренажерном зале активно влияют на совершенствование психических процессов: силы, силовой выносливости, взрывной силы. Программа обеспечивает достижения воспитанниками готовности к выполнению сложно-технических элементов связанных с игрой в баскетбол, а именно необходимый и достаточный уровень развития для успешного освоения игры.

### **1.2. Цель Программы.**

Развитие у детей двигательной активности, укрепление скелетной мускулатуры, развитие силы, силовой выносливости, взрывной силы.

### **Задачи программы:**

#### Оздоровительные:

-сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;

-способствовать совершенствованию деятельности основных систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.

Образовательные:

- познакомить детей с историей, правилами занятий в тренажерном зале;
- учить детей правильной технике работы с весами;

Развивающие:

- развивать координацию движений, выносливость, силу;
- формировать простейшие технические действия;

Личностные:

- формировать общую культуру личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни;
- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;

### **1.3 Техника безопасности при проведении занятий в тренажерном зале**

#### Общие требования безопасности

1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются школьники, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся имеющие специальную медицинскую группу здоровья к занятиям в тренажерном зале не допускаются.

1.2. Обучающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и незакрепленных тренажерах;
- травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

1.4. Занятия в тренажерном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. Тренажерный зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Учитель (преподаватель, тренер) обязан соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

1.7. На каждый тренажер должна быть инструкция по безопасности проведения занятий.

1.8. О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, тренеру), который информирует о несчастном случае администрацию учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

1.9. Во время занятий в тренажерном зале обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Тщательно проветрить тренажерный зал.

2.2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.3. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.

2.4. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

## **3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) учителя (преподавателя, тренера).

3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.

3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) учителя (преподавателя, тренера), самовольно не предпринимать никаких действий.

3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом учителю (преподавателю, тренеру). Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.

4.2. При получении обучающимися травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать учащихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий**

5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность, провести влажную уборку.

5.2. Проветрить тренажерный зал и провести влажную уборку.

5.3. Снять спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

### **1.4. Содержание Программы.**

#### ***Учебно-тематический план.***

Раздел	Кол-во занятий
Полиометрия	7
Пропреорцепция	4
Работа рук	7
Работа ног	7
торс	6
Контрольные нормативы	1
<b>Итого занятий: 39</b>	

### **1.5. Планируемые результаты Программы.**

Конечным результатом освоения программы, является:

- сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие;
- улучшено физическое развитие, физическая подготовленность детей;
- развита координация движений, выносливость, быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве, глазомер;
- сформированы простейшие технические действия в работе с тренажерами
- сформирована общая культура личности детей, в том числе ценность здорового образа жизни;
- умеют подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;

## Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий.

### 2.1. Календарный учебный график.

Календарный учебный график  
организации платной образовательной услуги  
физкультурно-спортивной «Горизонт»  
с детьми старшей подготовительной группы  
с 03 февраля 2024 г. по 30 июня 2030 г.

Месяц	Дата	№ занятия	Кол-во занятий
IV	1	1	
	3	2	
	5	3	
	8	4	
	10	5	
	12	6	
	15	7	
	17	8	
	19	9	
	22	10	
	24	11	
	26	12	
	29	13	
			<b>Итого: 13</b>
V	1	14	
	3	15	
	6	16	
	8	17	
	10	18	
	13	19	
	15	20	
	17	21	
20	22		

	22	23	
	24	24	
	27	25	
	29	26	
	31	27	
			<b>Итого: 14</b>
<b>VI</b>	3	28	
	5	29	
	7	30	
	10	31	
	12	32	
	14	33	
	17	34	
	19	35	
	21	36	
	24	37	
	26	38	
	28	39	
			<b>Итого: 12</b>

**Условные обозначения:**



-диагностическое обследование детей

-занятия по расписанию

режим проведения занятий: 3 раз в неделю с подгруппой детей, во второй половине дня продолжительность не более 60 мин.

Место проведения: СК «Юниор».

## 2.2. Учебно-рабочая программа для детей

№ п/п	Тема занятия
1.	Инструктаж по Т/Б при проведении занятий в тренажерном зале. История возникновения и развития атлетической гимнастики в мире и России. Достижения российских спортсменов.
2.	ОРУ. Основные правила построения тренировки. Знакомство с тренажерами для развития грудных мышц.
3.	ОРУ. Самоконтроль при занятиях. Знакомство с тренажерами для развития мышц брюшного пресса и спины.
4.	ОРУ. Гигиена спорта. Анатомия человека. Строение и функционирование мышечного волокна. Знакомство с тренажерами для развития мышц бедра и икроножной мышцы.
5.	ОРУ. Основы физической подготовки. Влияние силовых упражнений на физиологическое состояние занимающихся. Знакомство с тренажерами для развития мышц рук и плечевого пояса.
6.	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.
7.	ОРУ. Прыжковые упражнения.
8.	ОРУ. Упражнения на развитие брюшного пресса: для верхней и нижней части прямой мышцы. Специальные упражнения с гирей: махи, перехваты, рывок.
9.	ОРУ. Упражнения на развитие брюшного пресса: для передней и задней части косых мышц. Специальные упражнения с гирей: толчок гири по полному циклу.
10.	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.
11.	ОРУ. Упражнения для мышц предплечья: для наружной (передней) группы мышц. Упражнения на гимнастической стенке.
12.	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.
13.	ОРУ. Упражнения на увеличение общей массы мышц рук: развитие бицепса. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.
14.	ОРУ. Упражнения на увеличение общей массы мышц рук: развитие трицепса. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.
15.	ОРУ. Упражнения для мышц плечевого пояса: развитие дельтовидной

	мышцы. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.
16.	ОРУ. Упражнения на корректировку мышц спины. Упражнения на улучшение рельефа мышц спины. Упражнения с грифом сидя и в наклоне.
17.	ОРУ. Упражнения на развитие мышц передней части бедра. Упражнения на координацию движений с отягощением (гантели).
18.	ОРУ. Упражнения на развитие мышц задней части бедра. Упражнения с гантелями для развития мышц кисти и предплечья.
19.	ОРУ. Упражнения на развитие мышц внутренней части бедра. Выполнение силового комплекса с гантелями.
20.	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.
21.	ОРУ. Упражнения на увеличение общей массы мышц рук: развитие бицепса. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.
22.	ОРУ. Упражнения на увеличение общей массы мышц рук: развитие трицепса. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.
23.	ОРУ. Упражнения для мышц плечевого пояса: развитие дельтовидной мышцы. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.
24.	ОРУ. Упражнения на корректировку мышц спины. Упражнения на улучшение рельефа мышц спины. Упражнения с грифом сидя и в наклоне.
25.	ОРУ. Упражнения на развитие мышц передней части бедра. Упражнения на координацию движений с отягощением (гантели).
26.	ОРУ. Упражнения на развитие мышц задней части бедра. Упражнения с гантелями для развития мышц кисти и предплечья.
27.	ОРУ. Упражнения на развитие мышц внутренней части бедра. Выполнение силового комплекса с гантелями.
28.	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.
29.	ОРУ. Упражнения на увеличение общей массы мышц рук: развитие бицепса. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.
30.	ОРУ. Упражнения на увеличение общей массы мышц рук: развитие трицепса. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.
31.	ОРУ. Упражнения для мышц плечевого пояса: развитие дельтовидной мышцы. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.
32.	ОРУ. Упражнения на корректировку мышц спины. Упражнения на улучшение рельефа мышц спины. Упражнения с грифом сидя и в наклоне.
33.	ОРУ. Упражнения на развитие мышц передней части бедра. Упражнения

	на координацию движений с отягощением (гантели).
34	ОРУ. Упражнения на развитие мышц задней части бедра. Упражнения с гантелями для развития мышц кисти и предплечья.
35	ОРУ. Упражнения на развитие мышц внутренней части бедра. Выполнение силового комплекса с гантелями.
36	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.
37	ОРУ. Упражнения на развитие брюшного пресса: для верхней и нижней части прямой мышцы. Специальные упражнения с гирей: махи, перехваты, рывок.
38	ОРУ. Упражнения на развитие брюшного пресса: для передней и задней части косых мышц. Специальные упражнения с гирей: толчок гири по полному циклу.
39	Контрольное занятие

### **2.3. Условия реализации Программы.**

*Материально-техническое обеспечение Программы.*

Спортивный инвентарь:

1. гантели
2. экспандеры
3. Фитболы
4. тренажеры для рук
5. тренажеры для ног
6. тумбы для запрыгивания

4.4.2. Технические средства обучения:

- магнитофон (USB колонка);
- флеш -карта (музыка для разминки)

## 2.4. Формы аттестации.

### *Формы подведения итогов реализации программы.*

- итоговое занятие; сдача контрольных нормативов

## 2.5. Оценочные материалы.

### *Система оценки результатов освоения программы.*

Промежуточные формы аттестации не предусмотрены.

Итоговая аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов.

Метод диагностики:

1. Жим лежа с весом не более 30% от массы тела
2. Присед с весом не более 30% от массы тела
3. Становая тяга с весом не более 40% от массы тела
4. Прыжок в длину
5. Прыжок в высоту
6. Поднимание туловища из положения сидя
7. Подтягивания на перекладине обратным хватом

Критерии оценки выполнения:

№	норматив	16 лет	15 лет	14 лет
1.	Жим лежа	8 раз	6	5
2.	Присед	8 раз	6	5
3.	Становая тяга	8 раз	6	5
4.	Прыжок в длину	200 см	180	180
5.	Прыжок в высоту	40 см	35	35
6.	Поднимание туловища	30 раз	25	25
7.	подтягивания	8 раз	6	5

## **2.6. Методические материалы.**

### ***Описание образовательной деятельности.***

На занятиях:

- проведение бесед об истории и технике работы в тренажерном зале;
- освоение детьми техникой работы на тренажерах;
- применение мелких предметов для развития мелких мышц рук;
- использование различных видов СФП;
- использование дыхательных упражнений;
- использование упражнений на расслабление.

### ***Этапы реализации Программы.***

Обучение состоит из трёх этапов: начального, углубленного разучивания и закрепления двигательных умений и навыков.

#### ***Этап начального обучения***

На этом этапе дети учатся простейшим действиям для развития координации движений, развивают умение следить за техникой, вырабатывают быструю ответную реакцию.

#### ***Этап углубленного разучивания***

На этом этапе дети переходят к более сложным упражнениям; и увеличению весов. Этап углубленного разучивания упражнений характеризуется уточнением и совершенствованием техники выполнения.

#### ***Этап закрепления двигательных умений и навыков***

Это этап закрепления полученных знаний, умений и навыков, которые приобретены за время работы в тренажерном зале.

### ***Формы занятий:***

Для обучения детей организуются специальные занятия, которые имеют традиционную структуру и состоят из трёх частей:

1. Часть (вводная) включает в себя различные виды стретчинга и упражнений с элементами йоги.
2. Часть (основная) состоит из комплекса ОФП на различных тренажерах.
3. Часть (заключительная) организовывается в виде работы с экспандерами и восстановительные упражнения.