Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец пионеров и школьников им. Н.К. Крупской г. Челябинска»

РЕКОМЕНДОВАНО
Экспертным советом
МАУДО «ДПШ»
Протокол № 4 от 24.08.2026

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО «ДПШ»
_____ Ю.В. Смирнова
Приказ МАУДО «ДПШ»
№ 423-ОД от 25.08.2026

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая Программа «Силовая подготовка. Школа»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 10-18 лет
Срок реализации программы: 1 год
Количество часов по программе: 148 часов
Год разработки программы: 2026

Авторы-составители:
Кунышева Алена Александровна,
педагог дополнительного образования

Челябинск, 2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. Пояснительная записка 3
Раздел 2. Содержание Программы 8
2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Силовая подготовка. Школа» 8
2.2. Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Силовая подготовка. Школа» 10
Раздел 3. Воспитательная деятельность 23
Раздел 4. Формы аттестации и оценочные материалы 23
Раздел 5. Организационно-педагогические условия реализации Программы ..... 29 **Ошибка! Закладка не определена.**
5.1. Методические материалы 29
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 30
5.2 Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Силовая подготовка. Школа» 31
Приложение 1 32
Приложение 2 33
Приложение 3 36

Раздел 1. Пояснительная записка

Перечень нормативно-правовых актов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 08.03.2026).

2. Федеральный закон от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (ред. от 20.02.2026).

3. Стратегия реализации молодёжной политики в Российской Федерации на период до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 17.08.2024 №2233-р).

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (ред. от 24.12.2025).

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)) (ред. от 24.12.2025).

6. Паспорт федерального проекта «Всё лучшее детям» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Молодёжь и дети»).

7. Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 №1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (ред. от 17.12.2025).

8. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации».

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изм. и доп. от 21.04.2023).

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

13. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

14. Методические рекомендации по проектированию общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобранауки России совместно с ГАОУ ВО «МГПУ», ФГАУ «ФИРО» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование» (письмо Минобрнауки России №09-3242 от 18.11.2015).

15. Закон Челябинской области от 30.08.2013 №515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (ред. от 29.07.2024).

16. Локальные акты МАУДО «ДПШ».

Направленность Программы «Силовая подготовка. Школа» (далее - Программа): физкультурно-спортивная.

Уровень освоения Программы: базовый.

Актуальность Программы обусловлена растущей проблемой гиподинамии в подростковой среде.

Современные школьники проводят много времени за учебниками и гаджетами, из-за чего снижается их двигательная активность и ухудшается физическое состояние.

Программа помогает восполнить этот дефицит нагрузки и сформировать у обучающихся устойчивую привычку к регулярной физической активности.

Силовые тренировки при грамотном подходе укрепляют опорно-двигательный аппарат и способствуют правильной осанке, что особенно важно в период активного роста.

Занятия развивают не только силу, но и выносливость, координацию, а также учат осознанно относиться к возможностям своего тела.

Важным аспектом Программы становится освоение техники безопасности и правил работы с инвентарём — эти навыки пригодятся в дальнейшей спортивной и повседневной жизни.

Для подростков значима и психологическая составляющая: преодоление собственных границ повышает самооценку и формирует внутреннюю уверенность.

Кроме того, командная работа на тренировках развивает навыки взаимодействия, взаимопомощи и ответственности перед коллективом.

Такая подготовка закладывает фундамент для здорового образа жизни и может стать первым шагом к профессиональному спорту или выбору профессии, связанной с физической активностью.

Таким образом, Программа отвечает современным запросам общества на воспитание физически крепких, самостоятельных и социально ориентированных молодых людей.

Воспитательный потенциал Программы

На занятиях в рамках реализации Программы оказывается существенное воспитательное воздействие на обучающегося, способствующее включению воспитанников в систематические занятия спортом, воспитывающие чувство

коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки; дисциплинированность; морально-волевые качества; формируя самопознание, ценности, наполняя жизнь смыслом.

В содержание Программы включены темы: «Мой Дворец», «Мой выбор». Тема «Мой Дворец» предполагает знакомство с историей и традициями Дворца. Тема «Мой выбор» рассчитана на профессиональную ориентацию обучающихся.

Отличительные особенности Программы:

Программа «Силовая подготовка. Школа», относясь к физкультурно-спортивной направленности, схожа со школьными занятиями физической культуры по общим целям и задачам — укреплению здоровья, развитию физических качеств и формированию культуры движения. Однако её содержание не дублирует уроки физкультуры, а выступает их логичным продолжением и углублением: акцент смещается на целенаправленное развитие силовых способностей с учётом возрастных особенностей подростков.

Ключевая специфика Программы — комплексный подход, в рамках которого физическая подготовка органично сочетается с технико-тактической, психологической и теоретической составляющими. На тренировках ребята осваивают не только базовые силовые упражнения, но и принципы правильной техники выполнения движений, правила безопасного использования спортивного инвентаря, основы самоконтроля и оценки своего состояния. Отдельное внимание уделяется формированию осознанного отношения к нагрузкам: обучающиеся учатся понимать возможности своего тела, распознавать признаки усталости и грамотно распределять усилия.

Важной отличительной чертой является системность педагогического контроля: регулярные замеры показателей, анализ динамики результатов и корректировка индивидуальных траекторий позволяют отслеживать прогресс каждого участника и обеспечивать безопасность тренировочного процесса.

Таким образом, программа «Силовая подготовка. Школа» предлагает не просто набор упражнений, а целостную систему физического, личностного и социального развития подростков, дополняющую и расширяющую возможности школьного физкультурного образования.

Программа реализуется в рамках сетевого взаимодействия на базе Муниципального автономного образовательного учреждения «Образовательный центр №5 г. Челябинска».

Адресат Программы: 10-18 лет.

Младший школьный возраст -10-11 лет. Ключевым, психолого-педагогическим аспектом данного возрастного периода является развитие психики детей на основе ведущей деятельности – учения. Младшие школьники отличаются остротой и свежестью восприятия, своего рода созерцательной любознательностью. Восприятие на этом уровне психического развития связано с практической деятельностью ребёнка.

Средний школьный возраст - 12-14 лет. Одним из ключевых факторов, характеризующих средний школьный возраст, является развитие мышления. Идеальная форма – то, что ребенок осваивает в этом возрасте, с чем он реально взаимодействует, - это область моральных норм, на основе которых строятся

социальные взаимоотношения. Общение со своими сверстниками – ведущий тип деятельности в этом возрасте. В данном возрасте стабилизируются черты характера и основные формы межличностного поведения. Период характеризуется особенным вниманием ребёнка к собственным недостаткам.

Старший школьный возраст - 15-18 лет. В данный возрастной период завершается подготовка к самостоятельной жизни человека, формирование мировоззрения, выбор профессиональной деятельности. Центральным процессом старшего школьного возраста (юности), является формирование личностной идентичности, чувства преемственности, единства, открытие собственного «Я». Новым и главным видом психологической деятельности для этого возраста становится рефлексия, самосознание. Формируются интеллектуальные способности, особенно понятийное теоретическое мышление.

Объем, структура, содержание, формы и методы обучения определены в соответствии с возрастными, физиологическими и психологическими особенностям обучающихся.

Данная Программа может быть освоена обучающимися с ОВЗ (по запросу родителей (законных представителей) обучающихся. В данном случае составляется индивидуальный учебный план освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Оптимальное количество обучающихся по Программе (в одной группе) – 15 человек.

Цель Программы: укрепление физического здоровья обучающихся и формирование устойчивых навыков безопасной силовой тренировки с использованием тренажёрного оборудования.

Задачи Программы:

Личностные:

- привить стойкий интерес к занятиям спортом в тренажёрном зале;
- сформировать осознанное отношение к собственному здоровью и понимание ценности регулярной физической активности как части здорового образа жизни.

Метапредметные:

- развить навыки конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм взаимоотношений;
- научить планировать тренировочный цикл на неделю с учётом учебной нагрузки, восстановления и контрольных замеров, распределяя усилия и время.

Предметные (образовательные):

- сформировать понимание базовых принципов силовой тренировки: дозирование нагрузки, периодизация, значение разминки и заминки, роль восстановления в тренировочном процессе;
- изучить правила техники безопасности и санитарно-гигиенические требования при работе в тренажёрном зале, включая нормы поведения, использование инвентаря и меры профилактики травматизма;
- освоить технику выполнения базовых силовых упражнений с собственным весом, свободными отягощениями и на тренажёрах с учётом возрастных ограничений и

требований безопасности (приседания, выпады, отжимания, тяги, жимовые движения в адаптированных вариантах).

Планируемые образовательные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Личностные:

- обучающийся проявляет устойчивый интерес к занятиям силовой подготовкой: регулярно посещает тренировки, активно участвует в заданиях, стремится совершенствовать технику и улучшать личные показатели;
- обучающийся понимает связь между регулярными физическими нагрузками и самочувствием, способен обосновать пользу систематических тренировок и важность соблюдения режима.

Метапредметные:

- обучающийся корректно взаимодействует в группе;
- обучающийся умеет ставить краткосрочные цели тренировки и планировать недельный микроцикл с учётом нагрузки и отдыха,

Предметные (образовательные):

- обучающийся владеет базовыми понятиями силовой;
- обучающиеся знает правила техники безопасности и санитарно-гигиенические требования в тренажёрном зале;
- обучающиеся уверенно выполняет базовые силовые упражнения с собственным весом и на тренажёрах в адаптированных вариантах (приседания, выпады, отжимания, тяги и жимовые движения) с соблюдением техники и принципов безопасности; умеет подбирать рабочий вес, определять количество подходов и повторений, применять приёмы страховки и самостраховки.

Объем Программы: 148 часов.

Формы обучения: очная. Программа может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий.

Виды занятий: практическое занятие, беседа, объяснение, спортивное соревнование.

Срок освоения Программы: 1 год.

Режим занятий: два раза в неделю по 2 академических часа; перерыв между занятиями 10 мин.

Условием приема обучающихся на Программу является наличие допуска-справки от врача о состоянии здоровья. В состав объединения необходимо включать обучающихся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям в секции спортивных игр «волейбол».

Формы контроля:

Текущий контроль: контрольное занятие.

Итоговый контроль: контрольное занятие.

Раздел 2. Содержание Программы

2.1 Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Силовая подготовка. Школа»

Предмет: «Физическая культура»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Из них:		Форма аттестации/ контроля
			теория	практика	
1.	**Раздел 1. Введение в мир силовой подготовки: правила и перспективы**	**6**	**3**	**3**	
1.1	«Мой Дворец». Ведение в Программу. Правила поведения и техника безопасности на занятиях	2	2	-	
1.2	Основы силовой тренировки: разбираем ключевые понятия и принципы. Первые шаги в силе: вводная диагностика	4	1	3	
2.	**Раздел 2. Основы силовой тренировки: от теории к практике**	**142**	**11**	**131**	
2.1	Гантели, тяга	4	2	2	
2.2	Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия. Упражнения на основные группы мышц	4	2	2	
2.3	Дыхательные упражнения. Упражнения на основные группы мышц	4	-	4	
2.4	Упражнения на растяжку. Упражнения на основные группы мышц	4	-	4	
2.5	Жим гантелей лёжа. Упражнения на основные группы мышц	4	-	4	
2.6	Упражнения на повышение общефизической подготовки	4	-	4	
2.7	Упражнения для брюшного пресса, ягодичных мышц, передней и задней поверхности бедра	2	-	2	
2.8	Упражнения на развитие двигательных качеств	2	-	2	
2.9	Упражнения на группы мышц ног	2	-	2	
2.10	Упражнения на основные группы мышц	2	-	2	
2.11	Базовые упражнения для набора массы	2	-	2	
2.12	Упражнения на основные группы мышц	2	-	2	
2.13	Индивидуальные комплексы упражнений на тренажерах	2	-	2	
2.14	Упражнения на растяжку	2	-	2	
2.15	Как устроено тело и как его правильно растягивать	2	1	1	
2.16	Упражнения для мышц ног	2	-	2	
2.17	Упражнения на основные группы мышц	4	-	4	контрольное занятие
2.18	Гантели, тяга	2	-	2	
2.19	Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия	2	-	2	
2.20	Упражнения на основные группы мышц	2	-	2	
2.21	Дыхательные упражнения	2	-	2	
2.22	Упражнения на основные группы мышц	2	-	2	
2.23	Упражнения на растяжку	2	-	2	
2.24	Упражнения на основные группы мышц	2	-	2	
2.25	Жим гантелей лёжа	2	-	2	
2.26	Упражнения на основные группы мышц	2	-	2	
2.27	ОФП	2	-	2	
2.28	Упражнение для брюшного пресса, ягодичных мышц, передней и задней поверхности бедра	2	-	2	
2.29	Развитие двигательных качеств	2	-	2	
2.30	Упражнения на группы мышц ног	2	-	2	
2.31	Упражнения на основные группы мышц	2	-	2	
2.32	Базовые упражнения для набора массы	2	-	2	
2.33	Упражнения на основные группы мышц	2	-	2	
2.34	Индивидуальные комплексы упражнений на тренажерах	2	-	2	
2.35	Упражнения на растяжку	2	-	2	
2.36	Упражнения для мышц ног	2	-	2	
2.37	Упражнения на основные группы мышц	2	-	2	
2.38	Гигиена спортсмена и закаливание. Скакалка	2	2	-	
2.39	Кардиотренировка, приседания	2	-	2	
2.40	Выполнение отжиманий, растяжка	2	-	2	
2.41	Комплекс упражнений на гибкость	2	-	2	
2.42	Упражнения на основные группы мышц	2	-	2	
2.43	Техника выполнения упражнений на тренажерах	2	-	2	
2.44	Упражнения на основные группы мышц	2	-	2	
2.45	Гантели, тяга, отжимания	2	-	2	

2.46	Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия	2	-	2	
2.47	Дыхательные упражнения, кардиоупражнения	2	-	2	
2.48	Упражнения на основные группы мышц, скакалка	2	-	2	
2.49	Тело как система: кости, мышцы, суставы и их роль в силовых движениях	2	2	-	
2.50	Приседания и выпады: техника, варианты, подводящие упражнения	4	-	4	
2.51	Отжимания и планка: сила верхней части тела и мышцы кора	4	-	4	
2.52	Тяговые движения: тяга резинки, гантели в наклоне, горизонтальная тяга	4	-	4	
2.53	Растяжка и подвижность: как сохранить свободу движений и быстрее восстанавливаться	4	-	4	
2.54	Круговая тренировка: как сочетать силу, выносливость и технику	4	-	4	
2.55	Игра и сила: эстафеты и подвижные игры с элементами силовой подготовки	4	-	4	
2.56	«Мой выбор»: профессии волейбольного мира	2	2	-	
2.57	Итоговое занятие «Силовая подготовка. Школа»	4	-	4	контрольное занятие
	Итого:	**148**	**14**	**134**	

2.2 Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Силовая подготовка. Школа»

Раздел 1. Введение в мир силовой подготовки: правила и перспективы (6 часов).

Тема 1.1 «Мой Дворец». Ведение в Программу. Правила поведения и техника безопасности на занятиях (2 часа).

Теория (2 часа).

Краткая история Дворца пионеров и школьников им. Н.К. Крупской, традиции Дворца. Вводный инструктаж по технике безопасности. Общие правила безопасности. Правила поведения в тренажерном зале. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и инвентарю, режиму занятий.

Тема 1.2 Основы силовой тренировки: разбираем ключевые понятия и принципы. Первые шаги в силе: вводная диагностика (4 часа).

Теория (1 час).

Ключевые понятия: сила, повтор, подход (сет), нагрузка, техника. Главные принципы силовой тренировки. Краткая история рождение современной силовой культуры в России.

Практика (3 часа).

Проведение вводной диагностики: разминка, диагностические тесты.

Раздел 2. Основы силовой тренировки: от теории к практике (142 часа).

Тема 2.1 Гантели, тяга (4 часа).

Теория (2 часа).

Виды гантелей: литые (фиксированный вес), разборные, обрезиненные. Почему гантели хороши для детей и подростков? Правила обращения. Подбор веса. Виды гантелей: литые (фиксированный вес), разборные, обрезиненные. Кратко: для подростков чаще используют литые/обрезиненные — они безопаснее и удобнее.

Почему гантели хороши для детей и подростков: дают свободу движения, позволяют работать каждой рукой отдельно, лучше учат балансу и контролю.

Правила обращения: брать только по разрешению педагога, проверять фиксацию дисков (если разборные), не бросать, ставить на стойки/пол аккуратно. Подбор веса. Основные виды тяг для подростков.

Практика (2 часа).

-разминка: прыжки со скакалкой Д - 3 мин. Юн. - 5 мин. ОФУ, упражнения на гибкость;
-рывок в полуприсед-3х 5-8 на технику с весом 30-40%;
-стоя приседание с гантелями 2*5-8 (30-50%);
-лёжа, жим гантели -4*8-12;
-сидя, сгибание рук на тренажёре -4*8-15 с весом -30-60%;
-стоя в наклоне, тяга гантелей -3*8-10- с весом 30-40%.

Тема 2.2 Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия. Упражнения на основные группы мышц (4 часа).

Теория (2 часа).

Роль растяжки. Профилактика плоскостопия: простые и рабочие методы. Основные группы мышц и их роль в силовой тренировке.

Практика (2 часа).

Лёжа, подъём на горизонт. Поверхности 2*10-12 Разгибание туловища на тренажёре 3*8-12 без отягощения.
-Скакалка.
-Отжимание.
-Поднимание туловища на наклонной доске.
-Поднимание на горизонтальной доске.

Тема 2.3 Дыхательные упражнения. Упражнения на основные группы мышц (4 часа).

Практика (4 часа).

-Правильное дыхание, время выполнения упражнения с отягощениями и на тренажёрах.
-Разминка: бег– 5 мин, ОРУ, упражнения на гибкость.
-Подъём гантели на грудь (техника.) 2*3 подхода по 5-8 раз.
-Сгибание туловища на тренажере из положения сидя 2-3*8.
-Дыхательная гимнастика; упражнения на растяжку.
Вспомогательные упражнения на тренажёрах и с отягощением. Совершенствование техники выполнения специально-вспомогательных упражнений на тренажёрах и с отягощением.
Стоя, наклоны в стороны с гантелью в руке 2-3*8, с весом 3; 8кг. Сидя, горизонтальная тяга на тренажере 2*8, 30-40%. Лежа в упоре, отжимание 2-3*8-10. Стоя, сгибание рук с гантелями 2-3*8. Сидя, жим гантелей 2-3*8, все 30-40%.

Тема 2.4 Упражнения на растяжку. Упражнения на основные группы мышц (4 часа).
Практика (4 часа).
Разминка: скакалка– 5 мин (Д); 8 мин (Юн.); ОРУ, упражнения на гибкость. Подъем гантели 3*5-8, с весом до 30-50%. Становая тяга 3*8, с весом до 30-50%. Приседания на тренажере 4*8-12, с весом 30-50%. Стоя, наклоны с гантелей на плечах 3*8-10, с весом 30-40%. Сидя, сгибание туловища на тренажере 3*8, с небольшим отягощением. Сидя, разгибание ног на тренажере, 2-3*8. Стоя, тяга гантели до подбородка 2-3*8. Стоя, подъем рук с гантелями через стороны вверх 2-3*8, вес до 3 кг.

Тема 2.5 Жим гантелей лёжа. Упражнения на основные группы мышц (4 часа).
Практика (4 часа).
- Разминка: скакалка - 5 мин (Д); 8 мин (Юн); ОРУ, упражнения на развитие гибкости.
- Выполнение упражнений: стоя, наклоны в стороны с гантелью в одной руке, 3*8-12, с весом 30-40%. Лежа, разведение рук с гантелями 3*8-10, с весом 30-40%. Сидя, горизонтальная тяга на тренажере (к животу) 3*8, с весом 30-40%.

Тема 2.6 Упражнения на повышение общефизической подготовки (4 часа).
Практика (4 часа).
1. Сидя, жим гантелей 4*8-12, с весом 30-50%.
2. Сидя, горизонтальная тяга на тренажере 4*8-12.
3. Стоя, подъем рук с гантелями через стороны вверх 4*8-10, с весом до 3 кг.
4. Стоя, в наклоне, подъем рук с гантелями через стороны вверх 4*8-10, с весом до 3 кг.
5. Лежа, жим гантели 3*8-10, с весом 30-40%.
6. Сидя, сведение рук на тренажере 3*8-10, с весом 30-40%.
7. Сидя, с опорой локтя о бедро, сгибание руки с гантелью. Разгибание туловища на тренажере с отягощением 4*8.
Подъем ног на горизонтальной доске.

Тема 2.7 Упражнения для брюшного пресса, ягодичных мышц, передней и задней поверхности бедра (2 часа).
Практика (2 часа).
Разминка: бег 5 минут (девушки), 8 минут (юноши), ОРУ, упражнения на развитие гибкости. Рывок в полуприсед - 3× 5-8, на технику, с весом 30 – 40 %. Лежа, жим с гантелей – 4-5×8-12, с весом 30-70%. Сидя, сгибание рук на тренажере - 4-5×8-15, с весом 30-70%. Сидя, жим гантелей - 4-5×8-12, с весом 30-70%. Лодка, гребня.

Тема 2.8 Упражнения на развитие двигательных качеств (2 часа).
Практика (2 часа).
Сидя, горизонтальная тяга на тренажере- 4-5 × 8-12, с весом 30-70%. Стоя, подъем рук с гантелями через стороны вверх - 4 ×8-12, с весом 30-60%. Стоя, подъем руки с гантелью вперед-вверх-4×8-12, с 30-60%. Стоя в наклоне, подъем рук (с гантелями) через стороны вверх- 4×8-10, с весом отягощения 3-5 кг.

Тема 2.9 Упражнения на группы мышц ног (2 часа).
Практика (2 часа).
Лёжа, подъем ног на горизонтальной поверхности (контрольное упражнение). Разгибание туловища на тренажере - 4×8-12, с весом 30-50%. Разминка: прыжки со скакалкой 5-8 минут, ОРУ, упражнения на растяжку, на гибкость.

Тема 2.10 Упражнения на основные группы мышц (2 часа).
Практика (2 часа).
Стоя, приседание с гантелей на плечах -3-4 × 5-8, с весом 30- 50 % (Юноши). Приседание на тренажере - 4×8-12, с весом 30-60%. Лёжа, сгибание ног на тренажере-4×8-15, с весом 30-40%. Стоя, подъем на стопе- 4×8-15, с весом 30-40%. Стоя, наклоны с гантелей на плечах - 3×8-10, с весом 30-40%. Сидя, сгибание туловища на тренажере - 3×8 с небольшим отягощением (контрольное упражнение – юноши). Стоя, наклоны в стороны с гантелью в одной руке - 3×8, с весом отягощения 3-5 кг. Стоя, сгибания рук с гантелей - 3×8-10, с весом 30-40%. Стоя в наклоне, разгибания руки с гантелью - 3×8-10, с весом 30—40%. Упражнения на растяжку.

Тема 2.11 Базовые упражнения для набора массы (2 часа).
Практика (2 часа).
- приседания (в т. ч. у стены, с собственным весом);
- отжимания (от скамьи/стены, с колен, от пола);
- тяга (резинки к поясу, гантели в наклоне, на низкой перекладине);
- планка (на локтях, с опорой на колени, боковая);
- динамические и статические элементы разминки и заминки (махи, наклоны, растяжка мышц).

Тема 2.12 Упражнения на основные группы мышц (2 часа).
Практика (2 часа).

Разминка: бег 5 минут, ОРУ, упражнения на развитие гибкости. Лёжа, жим гантели - 4-5×8-12, с весом 30-70%. Сидя с опорой локтя о бедро, сгибание руки с гантелью- 4- 5×2-15, с весом 30-70%. Сидя, жим гантелей-4-5, с весом 30-70%. Стоя в наклоне, подъем рук с гантелями через стороны вверх с весом отягощения 3-5 кг.

Тема 2.13 Индивидуальные комплексы упражнений на тренажерах (2 часа).
Практика (2 часа).
Разминка: бег 5 мин, ОРУ, упражнения на развитие гибкости. Подъем гантели на грудь-3×5-8, на технику, с весом 30-60%. Лежа, жим ногами на тренажере-4-5 ×8-12, с весом 30-70%. Лёжа, сгибание ног на тренажере-4-5×8-10, с весом 30-50%.

Тема 2.14 Упражнения на растяжку (2 часа).
Практика (2 часа).
Сидя, попеременное сгибание рук на тренажере обратным хватом-3×8-10, с весом 30-40%. Сидя, разведение рук с гантелями-3×8-10, с весом 30-40%. Стоя в наклоне, тяга гантели-3×8, с весом 30-40%. Упражнения на растяжку.

Тема 2.15 Как устроено тело и как его правильно растягивать (2 часа).
Теория (1 час).
Опорно-двигательный аппарат: кости и суставы в движении. Безопасные правила растяжки: как тянуться без вреда.
Практика (1 час).
- Динамическая разминка (4–5 минут): круговые движения в суставах, махи ногами, «кошка-корова», наклоны с вращением таза (по 8–10 повторений).
- Базовые упражнения на растяжку (по 20–30 секунд на сторону):
наклон к прямым ногам — растяжка задней поверхности бедра и икр;
растяжка квадрицепса стоя (пятка к ягодице) — передняя поверхность бедра;
«поза ребёнка» или лёгкий наклон вперёд с широкой стойкой — мышцы спины и таза;
растяжка грудных мышц у стены — плечевой пояс;
перекаты стопы и подъём на носки — голеностоп и икроножные мышцы.

Тема 2.16 Упражнения для мышц ног (2 часа).
Практика (2 часа).
Лёжа, подъем ног на горизонтальной поверхности (контрольное упражнение). Разгибание туловища на тренажере - 4×8-12, с весом 30-50%. Разминка: прыжки со скакалкой 5-8 минут, ОРУ, упражнения на растяжку, на гибкость.

Тема 2.17 Упражнения на основные группы мышц (4 часа).
Практика (4 часа).
Стоя, разгибание рук на тренажере -3×8-10 с весом 30-40%. Стоя, сгибание рук с гантелей - 3×8-10, с весом 30-40%. Разгибание туловища на тренажере-3×8, с весом 30-40 %. В рамках текущего контроля обучающиеся выполняют определенные контрольные упражнения. Оценка физической подготовленности обучающихся

слагается из количества баллов, полученных за выполнение всех назначенных для проверки физических упражнений

Тема 2.18 Гантели, тяга (2 часа).
Практика (2 часа).
Стоя приседание с гантелей на плечах 2*5-8 (30-50%). Лёжа, жим гантели -4*8-12. Сидя, сгибание рук на тренажёре -4*8-15 с весом -30-60%. Стоя в наклоне, тяга гантелей -3*8-10- с весом 30-40%.

Тема 2.19 Упражнения на растяжку и для профилактики (2 часа).
Практика (2 часа).
Лёжа, подъём на горизонт. Поверхности 2*10-12. Разгибание туловища на тренажёре 3*8-12 без отягощения.

Тема 2.20 Упражнения на основные группы мышц (2 часа).
Практика (2 часа).
Выполнение упражнений:
-Скакалка.
-Отжимание.
-Поднимание туловища на наклонной доске.
-Поднимание на горизонтальной доске.

Тема 2.21 Дыхательные упражнения (2 часа).
Практика (2 часа).
-Правильное дыхание, время выполнения упражнения с отягощениями и на тренажёрах.
-Разминка: бег– 5 мин, ОРУ, упражнения на гибкость.
-Подъём гантели на грудь (техника.) 2*3 подхода по 5-8 раз.
-Сгибание туловища на тренажере из положения сидя 2-3*8.
-Дыхательная гимнастика; упражнения на растяжку.

Тема 2.22 Упражнения на основные группы мышц (2 часа).
Практика (2 часа).
Стоя, наклоны в стороны с гантелью в руке 2-3*8, с весом 3; 8кг. Сидя, горизонтальная тяга на тренажере 2*8, 30-40%. Лежа в упоре, отжимание 2-3*8-10. Стоя, сгибание рук с гантелей 2-3*8. Сидя, жим гантелей 2-3*8, все 30-40%.

Тема 2.23 Упражнения на растяжку (2 часа).
Практика (2 часа).
Сидя, разгибание ног на тренажере, 2-3*8. Стоя, тяга гантели до подбородка 2-3*8. Стоя, подъем рук с гантелями через стороны вверх 2-3*8, вес до 3 кг.
Тема 4.8 «Мой выбор»: профессии волейбольного мира (2 часа).
Тема 2.24 Упражнения на основные группы мышц (2 часа).
Практика (2 часа).

Разминка: скакалка– 5 мин (Д); 8 мин (Юн.); ОРУ, упражнения на гибкость. Подъем гантели на грудь 3*5-8, с весом до 30-50%. Становая тяга 3*8, с весом до 30-50% Приседания на тренажере 4*8-12, с весом 30-50%. Стоя, наклоны с гантелей на плечах 3*8-10, с весом 30-40%. Сидя, сгибание туловища на тренажере 3*8, с небольшим отягощением.

Тема 2.25 Жим гантелей лёжа (2 часа).
Практика (2 часа).
Стоя, наклоны в стороны с гантелью в одной руке, 3*8-12, с весом 30-40%. Лежа, разведение рук с гантелями 3*8-10, с весом 30-40%. Сидя, горизонтальная тяга на тренажере (к животу) 3*8, с весом 30-40%.

Тема 2.26 Упражнения на основные группы мышц (2 часа).
Практика (2 часа).
Разминка: скакалка - 5 мин (Д); 8 мин (Юн); ОРУ, упражнения на развитие гибкости. Подъем гантели на грудь 3*5-8, с весом до 30-50%. Становая тяга 3*8, с весом до 30-50% Приседания на тренажере 4*8-12, с весом 30-50%. Стоя, наклоны с гантелей на плечах 3*8-10, с весом 30-40%. Сидя, сгибание туловища на тренажере 3*8, с небольшим отягощением.

Тема 2.27 ОФП (2 часа).
Практика (2 часа).
1. Сидя, жим гантелей 4*8-12, с весом 30-50%.
2. Сидя, горизонтальная тяга на тренажере 4*8-12.
3. Стоя, подъем рук с гантелями через стороны вверх 4*8-10, с весом до 3 кг.
4. Стоя, в наклоне, подъем рук с гантелями через стороны вверх 4*8-10, с весом до 3 кг.
5. Лежа, жим гантели 3*8-10, с весом 30-40%.
6. Сидя, сведение рук на тренажере 3*8-10, с весом 30-40%.
7. Сидя, с опорой локтя о бедро, сгибание руки с гантелью. Разгибание туловища на тренажере с отягощением 4*8. Подъем ног на горизонтальной доске.

Тема 2.28 Упражнения для брюшного пресса, ягодичных мышц, передней и задней поверхности бедра (2 часа).
Практика (2 часа).
Разминка: бег 5 минут (девушки),8 минут (юноши), ОРУ, упражнения на развитие гибкости. Рывок в полуприсед - 3× 5-8, на технику, с весом 30 – 40 %. Лежа, жим с гантелей – 4-5×8-12, с весом 30-70%. Сидя, сгибание рук на тренажере - 4-5×8-15, с весом 30-70%. Сидя, жим гантелей -4-5×8-12, с весом 30-70%. Лодка, гребня.

Тема 2.29 Развитие двигательных качеств (2 часа).
Практика (2 часа).
Сидя, горизонтальная тяга на тренажере - 4-5 × 8-12, с весом 30-70%. Стоя, подъем рук с гантелями через стороны вверх - 4 ×8-12, с весом 30-60%. Стоя, подъем рук и с

гантелью вперед-вверх - 4×8-12, с 30-60%. Стоя в наклоне, подъем рук (с гантелями) через стороны вверх - 4×8-10, с весом отягощения 3-5 кг.

Тема 2.30 Упражнения на группы мышц ног (2 часа).
Практика (2 часа).
Лёжа, подъем ног на горизонтальной поверхности (контрольное упражнение). Разгибание туловища на тренажере - 4×8-12, с весом 30-50%. Разминка: прыжки со скакалкой 5-8 минут, ОРУ, упражнения на растяжку, на гибкость.

Тема 2.31 Упражнения на основные группы мышц (2 часа).
Практика (2 часа).
Стоя, приседание с гантелей на плечах -3-4 × 5-8, с весом 30- 50 % (Юноши). Приседание на тренажере - 4×8-12, с весом 30-60%. Лёжа, сгибание ног на тренажере-4×8-15, с весом 30-40%. Стоя, подъем на стопе- 4×8-15, с весом 30-40%. Стоя, наклоны с гантелей на плечах-3×8-10, с весом 30-40%. Сидя, сгибание туловища на тренажере-3×8 с небольшим отягощением (контрольное упражнение– юноши). Стоя, наклоны в стороны с гантелью в одной руке-3×8, с весом отягощения 3-5 кг. Стоя, сгибания рук с гантелей -3×8-10, с весом 30-40%. Стоя в наклоне, разгибания руки с гантелью -3×8-10, с весом 30—40%. Упражнения на растяжку.

Тема 2.32 Базовые упражнения для набора массы (2 часа).
Практика (2 часа).
Базовый набор упражнений. Упражнения для развития сил. Тренируется не одна группа мышц, как в изолированных упражнениях, а сразу несколько групп мышц. Базовые упражнения ещё называют многосуставными. Они лучше всего подходят для, как начинающих заниматься, так и для более опытных физкультурников и спортсменов.

Тема 2.33 Упражнения на основные группы мышц (2 часа).
Практика (2 часа).
Разминка: бег 5 минут, ОРУ, упражнения на развитие гибкости. Лёжа, жим гантели - 4-5×8-12, с весом 30-70%. Сидя с опорой локтя о
бедро, сгибание руки с гантелью - 4- 5×2-15, с весом 30-70%. Сидя, жимгантелей-4-5, с весом 30-70%. Стоя в наклоне, подъем рук с гантелями через стороны вверх с весом отягощения 3-5 кг.

Тема 2.34 Индивидуальные комплексы упражнений на тренажерах (2 часа).
Практика (2 часа).
Разминка: бег 5 мин, ОРУ, упражнения на развитие гибкости. Подъем гантели на грудь-3×5-8, на технику, с весом 30-60%. Лежа, жим ногами на тренажере - 4-5 ×8-12, с весом 30-70%. Лёжа, сгибание ног на тренажере - 4-5×8-10, с весом 30-50%.

Тема 2.35 Упражнения на растяжку (2 часа).
Практика (2 часа).

Сидя, попеременное сгибание рук на тренажере обратным хватом-3×8-10, с весом 30-40%. Сидя, разведение рук с гантелями-3×8-10, с весом 30-40%. Стоя в наклоне, тяга гантели - 3×8, с весом 30-40%. Упражнения на растяжку.

Тема 2.36 Упражнения для мышц ног (2 часа).
Практика (2 часа).
Лёжа, подъем ног на горизонтальной поверхности (контрольное упражнение). Разгибание туловища на тренажере - 4×8-12, с весом 30-50%. Разминка: прыжки со скакалкой 5-8 минут, ОРУ, упражнения на растяжку, на гибкость.

Тема 2.37 Упражнения на основные группы мышц (2 часа).
Практика (2 часа).
Разминка: скакалка– 5 мин (Д); 8 мин (Юн.); ОРУ, упражнения
на гибкость. Подъем гантели на грудь 3*5-8, с весом до 30-50%. Становая тяга 3*8, с весом до 30-50%. Приседания на тренажере 4*8-12, с весом 30-50%. Стоя, наклоны с гантелей на плечах 3*8-10, с весом 30-40%. Сидя, сгибание туловища на тренажере 3*8, с небольшим отягощением.

Тема 2.38 Гигиена спортсмена и закаливание. Скакалка (2 часа).
Теория (2 часа).
Личная гигиена спортсмена. Гигиена спортивной формы и обуви. Режим дня и восстановление. Закаливание: что это и зачем. Принципы закаливания. Основные методы закаливания для подростков.

Тема 2.39 Кардиотренировка, приседания (2 часа).
Практика (2 часа).
Дорожки механические с регулятором или без регулятора нагрузок, электрические – с электронной регуляцией скорости движения ленты и угла наклона дорожки. Выполняемые упражнения: Ходьба, бег со средней скоростью на тредмиле. Подъемы и спуски на одноступенчатую лесенку. Подъемы и спуски на двухступенчатую лесенку.

Тема 2.40 Выполнение отжиманий, растяжка (2 часа).
Практика (2 часа).
Стул, брусья напольные, консольные. Выполняемые упражнения: сгибание, выпрямление рук в упоре на брусьях или в упоре лежа. Сгибание, выпрямление рук в упоре на стуле или низкой опоре. Сгибание, выпрямление рук в упоре стоя у высокой опоры.

Тема 2.41 Комплекс упражнений на гибкость (2 часа).
Практика (2 часа).
Жим гантели лежа - 4 х 7 (3 х 12). Разведения с гантелями (лежа) - 3х9 (3х12). И. п.: стоя, руки с гантелями опущены. Подъемы гантелей вверх через стороны 4х7(3х9). Тяга на блоке сверху вниз (широким хватом за голову) 4х7 (3х15). Наклоны (в

положении стоя, с легкой гантелей на плечах) 4х7 (3х15). Упражнения для пресса 3х «до отказа».

Тема 2.42 Упражнения на основные группы мышц (2 часа).
Практика (2 часа).
-Разминка: прыжки со скакалкой Д-3 мин. Юн.-5 мин. ОФУ, упражнения на гибкость.
-Рывок в полуприсед-3х 5-8 на технику с весом 30-40%.

Тема 2.43 Техника выполнения упражнений на тренажерах (2 часа).
Практика (2 часа).
1. Разминка (10–12 минут)
Все движения — плавно, без боли, амплитуда наращивается постепенно.
Ходьба/бег трусцой — 2 минуты.
Суставная гимнастика: круговые движения в шее, плечах, локтях, кистях, тазе, коленях, голеностопе — по 8–10 раз.
Динамическая растяжка: махи ногами, наклоны с вращением таза, «кошка-корова» — 2–3 минуты.
Активация целевых мышц: приседания без веса (10 раз), отжимания от скамьи (6–8 раз), тяга резинки к поясу (10 раз) — 1 подход.
2. Практика на тренажёрах:
Формат: станции по 2 человека (один выполняет, второй считает и следит за техникой), педагог контролирует и корректирует.
Станция 1. Жим ногами (платформа) — ноги, ягодицы.
Станция 2. Тяга верхнего блока к груди — широчайшие, спина.
Станция 3. Разведение рук в кроссовере (или «бабочка») — грудные мышцы.
Станция 4. Гиперэкстензия — разгибатели спины, ягодицы, задняя поверхность бедра

Тема 2.44 Упражнения на основные группы мышц (2 часа).
Практика (2 часа).
Разминка: прыжки со скакалкой Д - 3 мин.Юн. - 5 мин. ОФУ, упражнения на гибкость.
Рывок в полуприсед-3х 5-8 на технику с весом 30-40%.

Тема 2.45 Гантели, тяга, отжимания (2 часа).
Практика (2 часа).
-Стоя приседание с гантелей на плечах 2*5-8 (30-50%).
-Лёжа, жим гантели -4*8-12.
-Сидя, сгибание рук на тренажёре - 4*8-15 с весом -30-60%.
-Стоя в наклоне, тяга гантелей -3*8-10- с весом 30-40%, отжимания.

Тема 2.46 Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия (2 часа).
Практика (2 часа).

Лёжа, подъём на горизонт. Поверхности 2*10-12 Разгибание туловища на тренажёре 3*8-12 без отягощения.

Тема 2.47 Дыхательные упражнения, кардиоупражнения (2 часа).
Практика (2 часа).
-Правильное дыхание, время выполнения упражнения с отягощениями и на тренажёрах.
-Разминка: бег– 5 мин, ОРУ, упражнения на гибкость.
-Подъём гантели на грудь (техника.) 2*3 подхода по 5-8 раз.
-Сгибание туловища на тренажере из положения сидя 2-3*8.
- Дыхательная гимнастика; упражнения на растяжку.

Тема 2.48 Упражнения на основные группы мышц, скакалка (2 часа).
Практика (2 часа).
Стоя, наклоны в стороны с гантелью в руке 2-3*8, с весом 3; 8кг. Сидя, горизонтальная тяга на тренажере 2*8, 30-40%. Лежа в упоре, отжимание 2-3*8-10. Стоя, сгибание рук с гантелей 2-3*8. Сидя, жим гантелей 2-3*8, все 30-40%. Упражнения на скакалке.

Тема 2.49 Тело как система: кости, мышцы, суставы и их роль в силовых движениях (2 часа).
Теория (2 часа)
Тело как система: кости, мышцы, суставы и их роль в силовых движениях. Блок 1. Кости — надёжный каркас. Блок 2. Суставы — «шарниры» для движения. Блок 3. Мышцы — «моторы» движения. Блок 4. Тело как система.

Тема 2.50 Приседания и выпады: техника, варианты, подводящие упражнения (4 часа).
Практика (4 часа).
1. Разминка (8–10 минут)
Ходьба с высоким подниманием бедра + захлест голени — 2 минуты.
Круговые движения в суставах (таз, колени, голеностоп) — по 8–10 раз.
Динамическая подвижность: махи ногами, «кошка-корова», лёгкие наклоны — 3 минуты.
Активирующие элементы: 1 подход приседаний у стены (10 раз), выпады на месте без глубины (по 5 раз на ногу), перекаты с пятки на носок — 3 минуты.
2. Практика: подводящие упражнения:
Выполняем по 1–2 подхода, темп медленный, акцент на технике.
Для приседа:
приседания у стены (контроль глубины и положения коленей);
«сидение на невидимый стул» с паузой внизу 1–2 секунды;
полуприседы с опорой на устойчивую тумбу/скамью.
Для выпадов:
выпады на месте (заднее колено опускается вниз, не «бьёт» пол);

короткие шаги вперёд с контролем стойки (без глубокой амплитуды);
баланс на одной ноге 3–5 секунд (подготовка к односторонней нагрузке).
Педагог корректирует 1–2 главные ошибки на каждого ребёнка.
3. Практика: основные варианты.
Работа по станциям или в общем строю с дифференциацией по уровню.
Приседания (2–3 подхода по 8–12 повторений):
начальный: приседания у стены или полуприсед;
средний: классические приседания с собственным весом;
продвинутый: гоблет-присед с лёгкой гантелью у груди (только при идеальной технике).
Выпады (2 подхода по 6–10 повторений на ногу):
начальный: выпады на месте;
средний: классический выпад вперёд;
продвинутый: обратный выпад (шаг назад) — лучше для контроля колена.
Контроль: педагог следит за положением коленей, спины и таза; дети работают в парах (один делает, второй считает и отмечает 1 ключевую ошибку).
4. Заминка.

Тема 2.51 Отжимания и планка: сила верхней части тела и мышцы кора (4 часа).
Практика (4 часа).
Варианты отжиманий (от стены, скамьи, пола, с колен), техника планки, ошибки и адаптация. Практика: круговая работа по 3 станциям (отжимания облегчённые, планка, боковая планка) с контролем времени и техники.

Тема 2.52 Тяговые движения: тяга резинки, гантели в наклоне, горизонтальная тяга (4 часа).
Практика (4 часа).
Принцип «тянем спиной, а не руками», лопатки и нейтральная спина, безопасные варианты для подростков. Практика: 2–3 тяговых упражнения с резинками/гантелями, работа в парах со взаимной коррекцией.

Тема 2.53 Растяжка и подвижность: как сохранить свободу движений и быстрее восстанавливаться (4 часа).
Практика (4 часа).
Динамическая растяжка в разминке, статическая в заминке; правила безопасности. Практика: комплекс из 6–8 упражнений на основные группы мышц и суставы (тазобедренный, плечевой, голеностоп).

Тема 2.54 Круговая тренировка: как сочетать силу, выносливость и технику (4 часа).
Практика (4 часа).
Круговая тренировка из 4–5 станций (по 30–40 сек работы, 20–30 сек отдыха) с собственным весом.

Тема 2.55 Игра и сила: эстафеты и подвижные игры с элементами силовой подготовки (4 часа).

Практика (4 часа).

4–5 эстафеты/игры, направленные на технику и командную работу.

Тема 2.56 «Мой выбор»: тренер, реабилитолог, фитнес-методист - профессии вокруг силовой тренировки» (2 часа).

Теория (2 часа).

Тренер, реабилитолог/инструктор ЛФК, фитнес-методист - разница в задачах и значимость каждой роли. Что входит в обязанности представителя данной профессии?

- Какими качествами должен обладать специалист?
- Где можно получить образование по этой специальности?

Тема 2.57 Итоговое занятие «Силовая подготовка. Школа» (4 часа).

Практика (4 часа).

Итоговое занятие «Силовая подготовка. школа». Промежуточная аттестация. Обучающийся сдает двигательные (моторные) тесты (нормативы), в основе которых лежат двигательные задания, с целью определения уровня подготовленности и способностей воспитанника. Педагог оценивает специализированные и стандартизированные двигательные задания обучающегося в соответствии с зачётными требованиями.

Раздел 3. Воспитательная деятельность

3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и право-порядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образованиив Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по ДООП «Силовая подготовка. Школа» являются:

- формирование коммуникативных навыков и способности к совместной работе;
- формирование ценностного отношения к здоровому и безопасному образу жизни;
- формирование здорового образа жизни: воспитание правильного питания, регулярных занятий спортом и отказа от вредных привычек.

Основные целевые ориентиры определяются на основе российских базовых конституционных ценностей с учётом целевых ориентиров результатов воспитания обучающихся в общеобразовательных организациях, что обеспечивает единство содержания воспитания, воспитательной деятельности, воспитательного пространства во всех образовательных организациях, в которых обучаются дети.

Основные целевые ориентиры воспитания детей ДООП «Силовая подготовка. Школа»:

- формирование командного духа и умения работать в коллективе: тренировка сотрудничества, взаимопомощи и совместной работы для достижения общей цели.;
- воспитание ответственности за свои действия, уважение к окружающим и недопущение насилия и агрессии;
- развитие самоконтроля и силы воли: тренировка устойчивости к стрессам, умение преодолевать трудности и добиваться поставленных целей;
- формирование сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья, соблюдения правил личной и общественной безопасности;
- формирование установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;
- формирование установки на соблюдение и пропаганду здорового

образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;

- воспитание высоких морально-этических норм и нравственных качеств у спортсмена - гражданина России;

- воспитание волевых проявлений, связанных со спортивной деятельностью, но имеющих непосредственное отношение к воспитанию общих черт характера, важных для трудовой и общественной деятельности.

3.2. Формы и методы воспитания

Дополнительное образование имеет практико-ориентированный характер и ориентировано на свободный выбор педагогом таких видов и форм воспитательной деятельности, которые способствуют формированию и развитию у детей индивидуальных способностей и способов деятельности, объективных представлений о мире, окружающей действительности, внутренней мотивации к творческой деятельности, познанию, нравственному поведению.

Основными формами воспитания по методу воздействия в ДООП «Силовая подготовка. Школа» являются:

- получение информации об истории возникновения пауэрлифтинга как спортивной дисциплины; упоминание достижений и рекордов в пауэрлифтинге; изучение биографий знаменитых спортсменов, которые оставили след в истории пауэрлифтинга и т.д., как источник формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения (важно, чтобы дети не только получали эти сведения от педагога, но и сами осуществляли работу с информацией: поиск, сбор, обработку, обмен и т. д.):

- практические занятия обучающихся (учебно-тренировочные, подготовка к соревнованиям) - способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию умений в области целеполагания, планирования, укреплению внутренней дисциплины, дают опыт долгосрочной системной деятельности;

- участие в воспитательных мероприятиях коллектива/объединения, где проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи;

- итоговые мероприятия (соревнования) - способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, воспитывают ответственность, целеустремленность, самообладание, патриотизм, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу обучающихся.

В воспитательной деятельности с обучающимися по ДООП «Силовая подготовка. Школа» используются следующие методы воспитания:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение);
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений (приучения);
- методы стимулирования, поощрения (индивидуального и

публичного);

- методы самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3.3. Условия осуществления воспитательного процесса, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на базе Муниципального автономного образовательного учреждения «Образовательный центр №5 г. Челябинска» в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организацияхс учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе предусматривает не определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижении в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, о влиянии воспитательных мероприятий в рамках реализации программы на коллектив обучающихся.

3.4. Календарный план воспитательной работы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Силовая подготовка. Школа»

№ п/п	Название мероприятия	Цель мероприятия	Сроки	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	«День открытых дверей объединения»	формирование благоприятной психологической атмосферы для дальнейших занятий в коллективе	ноябрь	фото-и видеоматериалы с выступлением обучающихся на странице объединения ВКонтакте
2.	Новогодний силовой квест	формирование устойчивого интереса к спортивному миру	декабрь	фото-и видеоматериалы с выступлением

				обучающихся на странице объединения ВКонтакте
3.	Сдача нормативов ГТО	мотивация к личностному росту обучающихся, продвижение здорового образа жизни, гармоничное и всестороннее развитие личности обучающихся, воспитание патриотизма и гражданственности	апрель	фото-и видеоматериалы с выступлением обучающихся на странице объединения ВКонтакте

Раздел 4. Формы аттестации и оценочные материалы

Текущий контроль

Форма контроля: контрольное занятие.

Форма контроля	Уровень освоение материала	Зачетные требования
Контрольное занятие	низкий	- упражнения выполнены согласно описанию, но неуверенно и со значительными ошибками; - обучающемуся необходима помощь педагога при подборе средств и инвентаря; - наблюдается положительная динамика физической подготовленности менее чем по 3 показателям оценки; - грамотно использует спортивную терминология
	средний	- упражнения выполнены согласно описанию, но недостаточно уверенно и с незначительными ошибками; - обучающийся при подборе средств и инвентаря допускает незначительные ошибки; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги; - наблюдается положительная динамика физической подготовленности от 3 до 4 показателей оценки; - грамотно использует спортивную терминология
	высокий	- упражнения выполнены согласно описанию, без ошибок, легко и уверенно; - обучающийся умеет подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - способен контролировать ход выполнения физической деятельности и оценивать итоги; - наблюдается положительная динамика физической подготовленности по 5 показателям оценки; - грамотно использует спортивную терминология

Промежуточная аттестация

Форма контроля: контрольное занятие.

Форма контроля	Уровень освоение материала	Зачетные требования
Контрольное занятие	низкий	- упражнение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка; - наблюдается положительная динамика физической подготовленности менее чем по 3

		показателям оценки
	средний	- упражнения в основном выполнены правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности; - обучающийся не может выполнить движение в нестандартных условиях; - наблюдается положительная динамика физической подготовленности от 3 до 4 показателей оценки; - обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью педагога
	высокий	- упражнение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; - понимает сущность упражнения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; - может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; - уверенно выполняет учебный норматив; - наблюдается положительная динамика физической подготовленности по 5 показателям оценки; - обучающийся умеет самостоятельно организовать место занятий

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Силовая подготовка. Школа» оцениваются по карте педагогического наблюдения (приложение 3).

Личностные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Силовая подготовка. Школа» оцениваются специально подобранным психологическим инструментарием (приложение 3).

Раздел 5. Организационно-педагогические условия реализации Программы

5.1. Методические материалы

Форма обучения – очная; с применением дистанционных образовательных технологий.

Основные формы учебных занятий:

1.Беседа – диалогический метод обучения, при котором преподаватель путем постановки тщательно продуманной системы вопросов подводит обучающегося к пониманию нового материала или проверяет усвоение уже изученного.

2. Объяснение – словесный метод обучения, заключающийся в истолковании закономерностей, существенных свойств изучаемых объектов, отдельных понятий, фактов или явлений при изучении, как правило, теоретического материала различных наук, при раскрытии коренных причин и следствий в явлениях природы и общественной жизни.

3.Практическое занятие – это занятие, проводимое под руководством преподавателя, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы, которое формирует практические умения.

4. Соревнование (конкурс, турнир) – учебные, познавательные конкурсы основываются на принципах соревновательности, интереса, быстрой реакции; в ходе занятия группа делится на две команды, которые соревнуются между собой. Судейская бригада ставит баллы командам (оцениваются теоретические знания, реакция, полнота и оригинальность ответов, приобретенные практические умения и навыки);

Методы обучения: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, метод круговой тренировки.

Форма организации образовательного процесса: индивидуальная и групповая.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

Педагогические технологии: технология коллективного взаимообучения, здоровьесберегающие технологии и др.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания [Текст]/ Б.А. Ашмарин - Москва: Физкультура и спорт, 1990. – 235 с.
2. Барбара, Л. Волейбол [Текст]./. Л.Барбара, Б. Фергюсон; - Москва: ООО «Издательство АСТ», 2004. - 180 с.
3. Белинович, В.В. Обучение в физическом воспитании [Текст]/ В.В. Белинович. - Москва: Физкультура и спорт, 2000. - 240 с.
4. Беляев, А. В., Савин, М. В., Волейбол [Текст]/ А. В. Беляев, М. В. Савина, - Москва: «Физкультура, образование, наука», 2000. - 368 с., ил.
5. Васильев, Г.В. Значение общей физической подготовки для спортсмена [Текст]./. Г.В.Васильев. - Москва: ФиС, 2004. - 158 с.
6. Волейбол. [Текст]/ Под общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина, - 3 изд., перераб. и доп. - Москва: «Физкультура и спорт». 2006. – 360 с.
7. Габай, Т.В. Педагогическая психология [Текст]/ Т.В. Габай. - Москва: Издательский центр «Академия», 2005. - 240 с.
8. Гандельсман, А.Б. Физическое воспитание детей школьного возраста [Текст]/ А. Б. Гандельсман, Д.М. Смирнов. - Москва: Просвещение, 1986. 398 с.
9. Голомазов, В.А. Волейбол в школе [Текст]/ В.А. Голомазов. Москва: «Просвещение». 1976.-348с.

Дополнительная литература

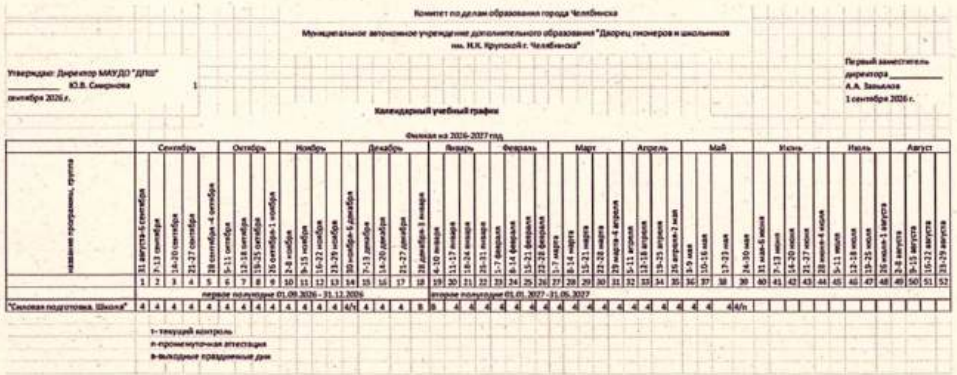
10. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта [Текст]/ Б.Р. Голощапов. - Москва: Педагогика, 2001. – 154 с.
11. Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» [Текст]/ Ю.Д. Железняк. - Москва: Издательский центр «Академия», 2004. - 195 с.
12. Железняк, Ю.Д. Волейбол [Текст]/ Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин - Москва: Олимпия Пресс, 2005. - 220 с.
13. Железняк, Ю.Д. Портнова, Ю.М, Савин, В.П. Лексаков, А.В, Техника, тактика обучения [Текст]/. Ю.Д Железняка, Ю.М. Портнова., В.П Савин, А.В Лексаков, - Москва: Издательский центр «Академия», 2000. - 520 с.
14. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры [Текст]/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин. - Москва: Издательский центр «Академия», 2004. - 250 с.
15. Жуков, М.Н. Подвижные игры [Текст]/ М.Н. Жуков - Москва: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с.
16. Ивойлова, А.В. Волейбол для всех [Текст]/ А.В. Ивойлова. - Москва: Физкультура и спорт, 2005. - 180 с.
17. Кашин, А.П. Некоторые аспекты автоматизации обучения. В ст.: Программированное обучение за рубежом [Текст]/ А.П. Кашин. - Москва: Просвещение, 1981. - 248 с.

5.2 Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Силовая подготовка. Школа»

№ п/п	Наименование основного оборудования	Кол-во единиц
I. Печатные пособия		
1.	Дополнительная общеобразовательная программа	1
2.	Инструктаж по работе в тренажерном зале	1
II.	Учебно-практическое (учебно-лабораторное, специальное, спортивный инвентарь, инструменты и т.п.) оборудование	
1.	Скамья для пресса	1
2.	Горизонтальная скамья	2
3.	Универсальная регулируемая скамья	1
4.	Силовая скамья для жима	2
5.	Машина Смита с противовесом	1
6.	Бицепс-трицепс	1
7.	Гантельный ряд виниловый	2
8.	Гантельный ряд Jordan (2.5-25 кг)	1
9.	Гриф олимпийский	4
10.	Гриф для гантели	1
11.	Гантели Body-Solid	1
12.	Тренажеры для проработки мышц ног	2
13.	Тренажеры для проработки грудных мышц	2
14.	Кардиотренажеры	3
III. Мебель		
1.	Кулер напольный	1
2.	Шкаф для хранения одежды Модель Ш-007	5
4.	Скамейка для раздевалки Модель Ск-15	2

Приложение 1

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Силовая подготовка. Школа» на 2026-2027 учебный год



Комитет по делам образования города Челябинска

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования "Дворец пионеров и школьников им. Н.К. Крупской г. Челябинска"

Утверждаю: Директор МАУДО "ДПШ" _____ Ю.В. Смирнова 1 сентября 2026 г.

Первый заместитель директора _____ А.А. Зимьянов 1 сентября 2026 г.

Календарный учебный график

Филиал на 2026-2027 год

название программы, группа	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август			
	31 августа-6 сентября	7-13 сентября	14-20 сентября	21-27 сентября	28 сентября -4 октября	5-11 октября	12-18 октября	19-25 октября	26 октября-1 ноября	2-8 ноября	9-15 ноября	16-22 ноября	23-29 ноября	30 ноября-6 декабря	7-13 декабря	14-20 декабря	21-27 декабря	28 декабря-3 января	4-10 января	11-17 января	18-24 января	25-31 января	1-7 февраля	8-14 февраля	15-21 февраля	22-28 февраля	1-7 марта	8-14 марта	15-21 марта	22-28 марта	29 марта-4 апреля	5-11 апреля	12-18 апреля	19-25 апреля	26 апреля-2 мая	3-9 мая	10-16 мая	17-23 мая	24-30 мая	31 мая-6 июня	7-13 июня	14-20 июня	21-27 июня	28 июня-4 июля	5-11 июля	12-18 июля	19-25 июля	26 июля-1 августа	2-8 августа	9-15 августа	16-22 августа	23-29 августа
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
	первое полугодие 01.09.2026 - 31.12.2026																второе полугодие 01.01.2027 - 31.06.2027																																			
"Силовая подготовка. Школа"	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4/к	4	4	4	5	в	в	в	в	в	в	в	в	в	в	в	в	в	в	в	в	в	4/к																

т- текущий контроль
п-промежуточная аттестация
в-выходные праздничные дни

Приложение 2

КАРТОЧКА

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» для публикации в АИС «Навигатор дополнительного образования Челябинской области»

Наименование	Содержание
название ДООП/модуля (каждый модуль отдельно)	«Силовая подготовка. Школа»
краткое название ДООП/модуля	«Силовая подготовка. Школа»
направленность программы	физкультурно-спортивная
краткое описание	Программа ориентирована на детей и подростков 10–18 лет и направлена на гармоничное физическое развитие с учётом возрастных особенностей. В её основе — обучение безопасной технике базовых упражнений, развитие силы, выносливости и координации без чрезмерных нагрузок. Занятия включают теоретический блок (анатомия, принципы тренировки, профилактика травм) и практическую отработку движений с собственным весом и минимальным отягощением. Особое внимание уделяется формированию привычки к здоровому образу жизни, самоконтролю и соблюдению правил безопасности на тренировках. Прогресс отслеживается через регулярную диагностику физических качеств и корректировку нагрузки под индивидуальные возможности каждого обучающегося
содержание программы учебного плана (наименование разделов и тем)	1. Раздел 1. Введение в мир силовой подготовки: правила и перспективы 1.1 «Мой Дворец». Ведение в Программу. Правила поведения и техника безопасности на занятиях 1.2 Основы силовой тренировки: разбираем ключевые понятия и принципы. Первые шаги в силе: вводная диагностика 2. Раздел 2. Основы силовой тренировки: от теории к практике 2.1 Гантели, тяга 2.2 Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия. Упражнения на основные группы мышц 2.3 Дыхательные упражнения. Упражнения на основные группы мышц 2.4 Упражнения на растяжку. Упражнения на основные группы мышц 2.5 Жим гантелей лёжа. Упражнения на основные группы мышц 2.6 Упражнения на повышение общефизической подготовки 2.7 Упражнения для брюшного пресса, ягодичных мышц, передней и задней поверхности бедра 2.8 Упражнения на развитие двигательных качеств 2.9 Упражнения на группы мышц ног 2.10 Упражнения на основные группы мышц

	2.11 Базовые упражнения для набора массы 2.12 Упражнения на основные группы мышц 2.13 Индивидуальные комплексы упражнений на тренажерах 2.14 Упражнения на растяжку 2.15 Как устроено тело и как его правильно растягивать 2.16 Упражнения для мышц ног 2.17 Упражнения на основные группы мышц 2.18 Гантели, тяга 2.19 Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия 2.20 Упражнения на основные группы мышц 2.21 Дыхательные упражнения 2.22 Упражнения на основные группы мышц 2.23 Упражнения на растяжку 2.24 Упражнения на основные группы мышц 2.25 Жим гантелей лёжа 2.26 Упражнения на основные группы мышц 2.27 ОФП 2.28 Упражнение для брюшного пресса, ягодичных мышц, передней и задней поверхности бедра 2.29 Развитие двигательных качеств 2.30 Упражнения на группы мышц ног 2.31 Упражнения на основные группы мышц 2.32 Базовые упражнения для набора массы 2.33 Упражнения на основные группы мышц 2.34 Индивидуальные комплексы упражнений на тренажерах 2.35 Упражнения на растяжку 2.36 Упражнения для мышц ног 2.37 Упражнения на основные группы мышц 2.38 Гигиена спортсмена и закаливание. Скакалка 2.39 Кардиотренировка, приседания 2.40 Выполнение отжиманий, растяжка 2.41 Комплекс упражнений на гибкость 2.42 Упражнения на основные группы мышц 2.43 Техника выполнения упражнений на тренажерах 2.44 Упражнения на основные группы мышц 2.45 Гантели, тяга, отжимания 2.46 Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия 2.47 Дыхательные упражнения, кардиоупражнения 2.48 Упражнения на основные группы мышц, скакалка 2.49 Тело как система: кости, мышцы, суставы и их роль в силовых движениях 2.50 Приседания и выпады: техника, варианты, подводящие упражнения 2.51 Отжимания и планка: сила верхней части тела и мышцы кора 2.52 Тяговые движения: тяга резинки, гантели в наклоне, горизонтальная тяга 2.53 Растяжка и подвижность: как сохранить свободу

	движений и быстрее восстанавливаться 2.54 Круговая тренировка: как сочетать силу, выносливость и технику 2.55 Игра и сила: эстафеты и подвижные игры с элементами силовой подготовки 2.56 «Мой выбор»: профессии волейбольного мира 2.57 Итоговое занятие «Силовая подготовка. Школа».
ключевые слова для поиска программы	сила, упражнение, техника, безопасность
цель и задачи	укрепление физического здоровья обучающихся и формирование устойчивых навыков безопасной силовой тренировки с использованием тренажёрного оборудования
Результат	- обучающийся владеет базовыми понятиями силовой; - обучающиеся знает правила техники безопасности и санитарно-гигиенические требования в тренажёрном зале; - обучающиеся уверенно выполняет базовые силовые упражнения с собственным весом и на тренажёрах в адаптированных вариантах (приседания, выпады, отжимания, тяги и жимовые движения) с соблюдением техники и принципов безопасности; умеет подбирать рабочий вес, определять количество подходов и повторений, применять приёмы страховки и самостраховки.
материальная база	тренажерный зал, соответствующий санитарно-гигиеническим требованиям
требования к состоянию здоровью	медицинская справка
наличие медицинской справки для зачисления	да
возрастной диапазон	10-18 лет
число учащихся в группе	15
способ оплаты	бюджет
продолжительность	1 год
общее количество и количество часов в неделю	148/4

Приложение 3

Контрольно - измерительные материалы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Силовая подготовка. Школа»

Текущий контроль

Форма контроля: контрольное занятие.

В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности обучающихся, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, силовые качества. Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью тестов (нормативов) на физическую подготовленность. Оценка физической подготовленности обучающихся слагается из количества баллов, полученных за выполнение всех назначенных для проверки физических упражнений. Баллы выставляются на основе:

- приема контрольных нормативов;
- в результате оценки техники выполнения упражнения.

Упражнения по физической подготовке:

1) отжимания в упоре лежа;

Для возрастной группы 10-11 лет:

Девочки: 3 подхода по 8-10 повторений.

Мальчики: 3 подхода по 10-14 повторений.

Для возрастной группы 12-14 лет:

Девочки: 3 подхода по 10-15 повторений.

Мальчики: 3 подхода по 15-20 повторений.

Для возрастной группы 15-18 лет:

Девочки: 3 подхода по 15-20 повторений.

Мальчики: 3 подхода по 20-25 повторений.

2) подъем ног в шведской стенке;

Для возрастной группы 10-11 лет:

Минимальное количество подъемов ног за один подход 3-5 раз.

Высота подъема ног: не менее 90 градусов.

Пауза между подходами: 1-2 минуты.

Для возрастной группы 12-14 лет:

Минимальное количество подъемов ног за один подход: 5-8 раз.

Высота подъема ног: не менее 90 градусов.

Пауза между подходами: 1-2 минуты

Для возрастной группы 15-18 лет:

Минимальное количество подъемов ног за один подход: 8-12 раз.

Высота подъема ног: не менее 90 градусов.

Пауза между подходами: 1-2 минуты.

3) прыжок в длину с места;

Для мальчиков (10–11 лет):

Норматив для уровня начинающих: 1,35–1,50 м.

Норматив для уровня среднего уровня: 1,50–1,75 м.

Норматив для уровня продвинутых: более 1,75 м.

Для мальчиков (12-14 лет):

Норматив для уровня начинающих: 1,50-1,70 м.

Норматив для уровня среднего уровня: 1,70-2,00 м.

Норматив для уровня продвинутых: более 2,00 м.

Для мальчиков (15-18 лет):

Норматив для уровня начинающих: 1,70-2,00 м.

Норматив для уровня среднего уровня: 2,00-2,30 м.

Норматив для уровня продвинутых: более 2,30 м.

Для девочек (10-11 лет):

Норматив для уровня начинающих: 1,10–1,30 м.

Норматив для уровня среднего уровня: 1,30–1,50 м.

Норматив для уровня продвинутых: более 1,50 м.

Для девочек (12-14 лет):

Норматив для уровня начинающих: 1,20-1,40 м.

Норматив для уровня среднего уровня: 1,40-1,60 м.

Норматив для уровня продвинутых: более 1,60 м.

Для девочек (15-18 лет):

Норматив для уровня начинающих: 1,40-1,60 м.

Норматив для уровня среднего уровня: 1,60-1,80 м.

Норматив для уровня продвинутых: более 1,80 м.

4) прыжки со скакалкой (30 сек);

Для возраста 10-11 лет:

Мальчики: выполнение 60 прыжков за 1 минуту.

Девочки: выполнение 50 прыжков за 1 минуту.

Для возраста 12-14 лет:

Мальчики: выполнение 100 прыжков за 1 минуту.

Девочки: выполнение 80 прыжков за 1 минуту.

Для возраста 15-18 лет:

Мальчики: выполнение 120 прыжков за 1 минуту.

Девочки: выполнение 100 прыжков за 1 минуту.

5) Для мальчиков 10-11 лет:

Приседания с гирей 6–8 кг (либо с грифом/набивным мячом) – (25–35 раз).

Приседания с гирей 12 кг – (15–25 раз).

приседания с гирей (16 кг):

Для мальчиков: 12-14 лет:

Приседания с гирей 16-20 кг (30-40 раз).

Приседания с гирей 24-32 кг (15-25 раз).

15-18 лет:

Приседания с гирей 24-32 кг (40-50 раз).

Приседания с гирей 36-48 кг (20-30 раз).

Для девочек 10-11 лет:

Приседания с гирей 4–6 кг (или с грифом/набивным мячом сопоставимого веса) – (20–30 раз).

Приседания с гирей 8 кг - 12–20 раз (только при уверенной технике и по решению педагога).
Для девочек: 12-14 лет:
Приседания с гирей 8-12 кг (30-40 раз).
Приседания с гирей 16-20 кг (15-25 раз).
15-18 лет:
Приседания с гирей 16-20 кг (40-50 раз).
Приседания с гирей 24-32 кг (20-30 раз).
Обратите внимание, что эти нормативы являются примерными и могут быть скорректированы педагогом с учетом программы.
Характеристика цифровой оценки баллов по технике выполнения упражнения:
5 баллов – качественное выполнение упражнения;
4 балла – при выполнении упражнения допущена одна значительная ошибка или несколько мелких;
3 балла – при выполнении упражнения допущено более двух грубых/значительных ошибок;
2 балла – упражнение не выполнено (наличие более трех грубых ошибок и несколько мелких);
1 балл – нежелание выполнять упражнение.
Начисление баллов за сдачу нормативов: 1 балл за количество раз выполнения упражнения.
Итоговый результат текущего контроля складывается из суммы баллов, полученных обучающимся за все составляющие:
161-200 баллов - обучающийся освоил образовательную программу на высоком уровне;
136-160 баллов - обучающийся освоил образовательную программу на среднем уровне;
1-135 баллов - обучающийся освоил образовательную программу на низком уровне.

Промежуточная аттестация
Форма контроля: контрольное занятие.
Обучающийся сдает двигательные (моторные) тесты (нормативы), в основе которых лежат двигательные задания, с целью определения уровня подготовленности и способностей воспитанника. Педагог оценивает специализированные и стандартизированные двигательные задания обучающегося в соответствии с зачётными требованиями (см. Таблицу). Время на выполнение сдачи нормативов – 40 минут; работа индивидуальная.
Структура занятия:
- разминка;
- инструктаж по технике безопасности;
- выполнение упражнений;
- заполнение диагностической карты.

Диагностическая карта

Форма контроля	Результаты
Отжимания в упоре лежа	сентябрь
	декабрь
	май
Подъем ног в шведской стенке	сентябрь
	декабрь
	май
Прыжок в длину с места	сентябрь
	декабрь
	май
Прыжки со скакалкой (30 сек)	сентябрь
	декабрь
	май
Приседания с гирей (16 кг)	сентябрь
	декабрь
	май

Форма контроля	Сдача нормативов	Уровень освоения		Зачетные требования
Контрольное занятие	ОФП			
	отжимания в упоре лежа	низкий	М	10-11 лет 8-10 12-14 лет 14 15-18 лет 20
			Д	10-11 лет 5-7 12-14 лет 12 15-18 лет 18
		средний	М	10-11 лет 15-17 12-14 лет 25 15-18 лет 30
			Д	10-11 лет 10-12 12-14 лет 16 15-18 лет 20
		высокий	М	10-11 лет 20-22 12-14 лет 30 15-18 лет 40
			Д	10-11 лет 14-16 12-14 лет 20 15-18 лет 30
	подъем ног в шведской стенке	низкий	М	10-11 лет 4-5 12-14 лет 8 15-18 лет10
			Д	10-11 лет 3-4 12-14 лет 6 15-18 лет 8
		средний	М	10-11 лет 10-12 12-14 лет 16 15-18 лет 18
			Д	10-11 лет 7-9 12-14 лет 10 15-18 лет 12

		высокий М	10-11 лет 15-17 12-14 лет 19 15-18 лет 21
		Д	10-11 лет 11-12 12-14 лет 13 15-18 лет 15
	прыжок в длину с места	низкий М	10-11 лет 140-150 12-14 лет 180 15-18 лет 190
		Д	10-11 лет 130-140 12-14 лет 150 15-18 лет 160
		средний М	10-11 лет 170-180 12-14 лет 210 15-18 лет 220
		Д	10-11 лет 155-160 12-14 лет 165 15-18 лет175
		высокий М	10-11 лет 190-200 12-14 лет 230 15-18 лет 240
		Д	10-11 лет 170-180 12-14 лет 175 15-18 лет185
	прыжки со скакалкой (30 сек)	низкий М	10-11 лет 40-45 12-14 лет 50 15-18 лет 60
		Д	10-11 лет 45-50 12-14 лет 65 15-18 лет75
		средний М	10-11 лет 50 12-14 лет 55 15-18 лет 65
		Д	10-11 лет 55-60 12-14 лет 70 15-18 лет 80
		высокий М	10-11 лет 60 12-14 лет 65 15-18 лет 75
		Д	10-11 лет 65-70 12-14 лет 75 15-18 лет 85
	приседания с гирей (16 кг) для обучающихся 10-11 лет приседания (с лёгким отягощением 2–4 кг или без веса)	низкий М	10-11 лет 12–14 (без веса) / 8–10 (с отягощением)

		Д	12-14 лет 17 15-18 лет 19 10-11 лет 10–12 (без веса) / 6–8 (с отягощением) 12-14 лет 6 15-18 лет 8
		средний М	10-11 лет 20–22 (без веса) / 14–16 (с отягощением) 12-14 лет 22 15-18 лет 24
		Д	10-11 лет 16–18 (без веса) / 10–12 (с отягощением) 12-14 лет 10 15-18 лет 12
		высокий М	10-11 лет 26–28 (без веса) / 18–20 (с отягощением) 12-14 лет 28 15-18 лет 30
		Д	10-11 лет 22–24 (без веса) / 13–15 (с отягощением) 12-14 лет 13 15-18 лет 15

Карта педагогического наблюдения метапредметных результатов

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии оценки							
		Развитие навыков постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению, коррекции своих действий в изменяющейся ситуации и соотнесения своих действий с результатом на основе самоанализа				Развитие навыков конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм взаимоотношений и освоение различных социальных ролей, умения работать на общий результат и нести ответственность за свои обязанности и поручения.			
		Развиты навыки планирования своей работы	Умеет нести ответственность за результаты действий	Умеет определять способы действия в рамках предложенных условий и требований	Способен ставить цель и выбирать пути её достижения	Умеет взаимодействовать со сверстниками и педагогом	Развита социальная компетентность, готовность к осуществлению общественно значимой деятельности	Владеет различными социальными ролями	Владеет и применяет нормы взаимоотношения в коллективе

+ 1 – владеет в совершенстве
0 – средний уровень
- 1 – не владеет

Педагог дополнительного образования _____

Анкета определения сформированности знаниевого компонента личностных результатов дополнительной общеобразовательной программы

Ценностное основание/ориентир: Знания

№	Утверждение/основание/вопрос	Варианты ответа (подчеркните выбранный)
1.	Стремление к знанию – одна из основных черт человека	4 – полностью согласен (-а) 3 – в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 – это неверно
2.	Каждое полученное знание несёт в себе цель и значимость, пусть даже оно покажется слишком простым	4 – полностью согласен (-а) 3 – в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 – это неверно
3.	Самообразование — это изучение новой информации и получение знаний, навыков самостоятельно	4— полностью согласен (-а) 3 – в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 – это неверно

7 – 12 баллов – показатель полностью сформирован
5 – 6 баллов – показатель частично сформирован
0 – 4 баллов - показатель не сформирован

Ценностное основание/ориентир: Человек как представитель моего социального окружения

№	Утверждение/основание/вопрос	Варианты ответа (подчеркните выбранный)
1.	Общение для человека - это главное условие его психического и социального становления	4 —полностью согласен (-а) 3 – в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 – это неверно
2.	Коммуникация – это конструктивный процесс взаимодействия между людьми или их группами с целью передачи информации либо обмена сведениями	4— полностью согласен (-а) 3 – в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 – это неверно
3.	Дружба – это искренние, бескорыстные взаимоотношения, построенные на доверии и взаимном уважении	4— полностью согласен (-а) 3 – в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 – это неверно
4.	Командная работа — это огромная возможность для личностного и профессионального роста всех членов команды	4— полностью согласен (-а) 3 – в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 – это неверно

10 – 16 баллов – показатель полностью сформирован
6 – 9 баллов – показатель частично сформирован
0 – 5 баллов – показатель не сформирован

Ценностное основание/ориентир: Труд

№	Утверждение/основание/вопрос	Варианты ответа (подчеркните выбранный)
1.	Труд нужен человеку для саморазвития, получения каких-то новых навыков или знаний	4 -- полностью согласен (-а) 3 – в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 – это неверно
2.	Труд нужен, чтобы получать деньги	4 -- полностью согласен (-а) 3 – в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 – это неверно
3.	Когда, ты трудишься, ты делаешь себе лучше	4 – полностью согласен (-а) 3 – в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 – это неверно
4.	Труд является существенным признаком отличия человека от животного	4 – полностью согласен (-а) 3 – в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 – это неверно

10 – 16 баллов - показатель полностью сформирован
6 – 9 баллов – показатель частично сформирован
0 – 5 баллов – показатель не сформирован