

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Сургутский естественно-научный лицей

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВВВР  
Е.А. Разгарина



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ Сургутский  
естественно-научный лицей  
Кисель  
Протокол № Е117-13-273/17  
от « 11 » 6 2017г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
«Общая физическая подготовка в тренажерном зале»  
на 2017 – 2018 учебный год

Педагог дополнительного образования  
Белозёрова Светлана Юрьевна

Рассмотрено на заседании ЦДОД

Протокол от 02.06.17 № 5

руководитель ЦДОД

 Н.А. Артемьева

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Наименование образовательной организации  
МБОУ Сургутский естественно - научный лицей

Название программы	Общая физическая подготовка в тренажерном зале
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Белозёрова Светлана Юрьевна
Год разработки	2015 год
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Программа утверждена приказом директора от 21.06.17 № 12-СЕНЛ-13-273/17
Уровень программы	Стартовый уровень
Информация о наличии рецензии	нет
Цель	Создание условий для укрепления и физического развития обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям спортом.
Задачи	Обучающие: 1. Способствовать овладению воспитанниками необходимых двигательных умений и навыков. 2. Обучить технике выполнения упражнений на снарядах и без. 3. Привить стойкий интерес к занятиям спортом. 4. Обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях. Развивающие: 1. Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей. 2. Развивать умения думать, умения исследовать, умения общаться. 3. Укрепить здоровье, повысить работоспособность, общее повышение уровня функциональных возможностей организма. Воспитательные: 1. Воспитывать положительные качества личности, воспитание специальных физических качеств. 2. Воспитывать индивидуальные психические черты, трудолюбие, настойчивость. 3. Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желание продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Ожидаемые результаты освоения программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование потребности у обучающихся к здоровому образу жизни, регулярным занятиям физической культурой и спортом.</li> <li>2. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; приобретение жизненно важных двигательных навыков и умений.</li> <li>3. Умение применять полученные знания о физической культуре и спорте в формировании здорового образа жизни и в самостоятельных занятиях.</li> <li>4. Отбор одарённых детей в учебно-тренировочные группы «СДЮСШОР» для дальнейшего совершенствования их спортивного мастерства.</li> <li>5. Подготовка к сдаче комплекса «Готов к труду и обороне».</li> </ol>
Срок реализации программы	2 года
Количество часов в неделю / год	3 часа
Возраст обучающихся	14-17 лет
Формы занятий	Групповые, индивидуальные
Методическое обеспечение	Комплексы для развития различных групп мышц, комплексы упражнений на фитболах
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	Тренажерный зал, фитболы

**Пояснительная записка  
о реализации учебно-тематического плана  
на 2017/2018 учебный год**

Учебно-тематический план (далее – УТП) составлен в соответствии с Приказом Министерства спорта РФ «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» № 730 от 12.09.2013 г., разработанной педагогом дополнительного образования Белозеровой С.Ю. и рекомендованной к реализации в Сургутском естественно- научном лицее.

**Направленность дополнительной общеобразовательной программы** – физкультурно-спортивная

**Вид образовательной деятельности** практический

**Цель** (для данного года обучения): создание условий для укрепления и физического развития обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям спортом.

**Задачи** (для данного года обучения):

Обучающие:

1. Способствовать овладению воспитанниками необходимых двигательных умений и навыков.
2. Обучить технике выполнения упражнений на снарядах и без.

3. Привить стойкий интерес к занятиям спортом.
4. Обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Развивающие:

1. Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей.
2. Развивать умения думать, умения исследовать, умения общаться.
3. Укрепить здоровье, повысить работоспособность, общее повышение уровня функциональных возможностей организма.

Воспитательные:

1. Воспитывать положительные качества личности, воспитание специальных физических качеств.
2. Воспитывать индивидуальные психические черты, трудолюбие, настойчивость.
3. Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желание продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем

**Информационная справка об особенностях реализации УТП в 2016/2017 учебном году:**

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	2 года
Год обучения (первый, второй и т.д.)	первый
Возраст воспитанников	14-17 лет
Количество воспитанников в группе в текущем учебном году	15
Количество часов в неделю	3
Общее количество часов в год	114

**Ожидаемые результаты на текущий учебный год:**

1. Формирование потребности у обучающихся к здоровому образу жизни, регулярным занятиям физической культурой и спортом.
2. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; приобретение жизненно важных двигательных навыков и умений.
3. Умение применять полученные знания о физической культуре и спорте в формировании здорового образа жизни и в самостоятельных занятиях.
4. Отбор одарённых детей в учебно-тренировочные группы «СДЮСШОР» для дальнейшего совершенствования их спортивного мастерства.
5. Подготовка к сдаче комплекса «Готов к труду и обороне».

**Отражение в УТП особенностей текущего учебного года:**

**Памятные даты** Легкоатлетическая эстафета, посвященная Дню Победы

**Крупные мероприятия учреждения :** Кросс «Золотая осень», школьные соревнования

**Учебно-тематический план  
на 2017/2018 учебный год**

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Теоретическая часть	Практическая часть	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	Теоретическая подготовка, техника	32	32
2.	Специальная физическая подготовка	безопасности на занятиях, в	25	25
3.	Техническая подготовка	течении занятий	38	38

4.	Упражнения на фитболах		15	15
5.	Приемные и переводные нормативы		4	4
	<b>ИТОГО часов</b>		114	114

**Календарно-тематическое планирование  
для группы (1 г.о.)**

№п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	ко-во часов	Дата проведения занятий (план)	Дата проведения занятий (факт)
1	Техническая подготовка	Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале	1	5.09.17	
2	Техническая подготовка	Техника выполнения упражнений на снарядах	1	5.09.17	
3	Техническая подготовка	Техника выполнения упражнений на снарядах	1	7.09.17	
4	Техническая подготовка	Техника выполнения упражнений на снарядах	1	12.09.17	
5	Приемные нормативы	Контрольные нормативы	1	12.09.17	
6	Приемные нормативы	Контрольные нормативы	1	14.09.17	
7	Техническая подготовка	Кардио тренировка	1	19.09.17	
8	ОФП	Жим лежа, повороты туловища в стороны	1	19.09.17	
9	ОФП	Кардио. Приседания со штангой на плечах	1	21.09.17	
10	ОФП	Кардио. Упражнение для пресса	1	26.09.17	
11	ОФП	Кардио. Разведения с гантелями (лежа)	1	26.09.17	
12	ОФП	Наклоны (в положении стоя, с легкой штангой на плечах)	1	28.09.17	
13	ОФП	Кардио. Подъемы гантелей вверх через стороны	1	3.10.17	
14	ОФП	Кардио. "Скручивания" туловища	1	3.10.17	
15	Техническая подготовка	Кардио. Гиперэкстензии	1	5.10.17	
16	Техническая подготовка	Кардио. Пуловер в положении лежа	1	10.10.17	
17	СФП	Кардио. Приседания со штангой на плечах	1	10.10.17	
18	СФП	Кардио. Повороты туловища в стороны	1	12.10.17	
19	СФП	Протяжка на блоке (сверху вниз - произвольно, до полного опускания рук)	1	17.10.17	

20	СФП	Упражнения для мышц голени (на тренажере - сидя»	1	17.10.17	
21	СФП	Жим ногами лежа (на тренажере)	1	19.10.17	
22	СФП	Наклоны в стороны (в положении стоя, с гантелью в одной руке)	1	24.10.17	
23	ОФП	Разведения с гантелями в положении лежа в наклоне, головой вверх	1	24.10.17	
24	ОФП	Кардио. Протяжка узким хватом	1	26.10.17	
25	ОФП	Жим гантелей (попеременно правой и левой рукой в положении стоя или сидя)	1	31.10.17	
26	Техническая подготовка	Кардио. Упражнения для пресса 3х "до отказа	1	31.10.17	
27	Техническая подготовка	Наклоны (в положении стоя, с легкой штангой на плечах	1	2.11.17	
28	Техническая подготовка	Тяга на блоке сверху вниз (широким хватом за голову	1	7.11.17	
29	Техническая подготовка	Кардио. Подъемы гантелей вверх через стороны	1	7.11.17	
30	Техническая подготовка	Кардио. Скручивания (на наклонной скамье, на полу, с мячом)	1	9.11.17	
31	СФП	Кардио. Гиперэкстензии (для спины на скамье)	1	14.11.17	
32	СФП	Кардио. Приседания (с грифом, с мячом)	1	14.11.17	
33	СФП	Кардио. Отжимания (от пола, от скамьи, с мяча, с колен)	1	16.11.17	
34	СФП	Кардио. Тяга верхнего блока за голову (широкий хват)	1	21.11.17	
35	СФП	Кардио. Разгибание ног в станке	1	21.11.17	
36	ОФП	Кардио. Сгибание ног в станке	1	23.11.17	
37	ОФП	Кардио. Пулловеры (на скамье)	1	28.11.17	
38	ОФП	Кардио. Упражнения на пресс	1	28.11.17	
39	ОФП	Кардио. Подъем ног в упоре	1	30.11.17	
40	Техническая подготовка	Кардио. Отжимания от скамьи сзади	1	5.12.17	
41	Техническая подготовка	Кардио. Тяга верхнего блока груди узким параллельным хватом	1	5.12.17	
42	СФП	Кардио. Жим штанги из-за головы	1	7.12.17	
43	СФП	Кардио. Французский жим с	1	12.12.17	

		гантелью стоя			
44	СФП	Кардио. Разведение ног в тренажере	1	12.12.17	
45	СФП	Кардио. Подъем на носки стоя	1	14.12.17	
46	СФП	Кардио. Гиперэкстензии	1	19.12.17	
47	СФП	Кардио. Становая тяга с гантелями	1	19.12.17	
48	СФП	Кардио. Жим гантелей сидя (локти в стороны)	1	21.12.17	
49	ОФП	Кардио. Приседания с пустым грифом	1	26.12.17	
50	ОФП	Кардио. Выпады с гантелями	1	26.12.17	
51	ОФП	Кардио. Тяга блока к поясу сидя	1	28.12.17	
52	ОФП	Кардио. Подъем ног на наклонной скамье	1	9.01.18	
53	Упражнения на фитболах	Упражнения на фитболах	1	9.01.18	
54	Упражнения на фитболах	Упражнения на фитболах	1	11.01.18	
55	Упражнения на фитболах	Упражнения на фитболах	1	16.01.18	
56	Упражнения на фитболах	Упражнения на фитболах	1	16.01.18	
57	Упражнения на фитболах	Упражнения на фитболах	1	18.01.18	
58	Упражнения на фитболах	Упражнения на фитболах	1	23.01.18	
59	Упражнения на фитболах	Упражнения на фитболах	1	23.01.18	
60	Упражнения на фитболах	Упражнения на фитболах	1	25.01.18	
61	Упражнения на фитболах	Упражнения на фитболах	1	30.01.18	
62	Упражнения на фитболах	Упражнения на фитболах	1	30.01.18	
63	Упражнения на фитболах	Упражнения на фитболах	1	1.02.18	
64	Упражнения на фитболах	Упражнения на фитболах	1	6.02.18	
65	Упражнения на фитболах	Упражнения на фитболах	1	6.02.18	
66	Упражнения на фитболах	Упражнения на фитболах	1	8.02.18	
67	Упражнения на фитболах	Упражнения на фитболах	1	13.02.18	
68	Техническая подготовка	Кардио. Приседания со штангой на плечах	1	13.02.18	
69	Техническая подготовка	Кардио. Упражнение для пресса	1	15.02.18	

70	Техническая подготовка	Кардио. Разведения с гантелями (лежа)	1	20.02.18	
71	Техническая подготовка	Наклоны (в положении стоя, с легкой штангой на плечах)	1	20.02.18	
72	Техническая подготовка	Кардио. Подъемы гантелей вверх через стороны	1	22.02.18	
73	Техническая подготовка	Кардио. "Скручивания" туловища	1	27.02.18	
74	Техническая подготовка	Кардио. Гиперэкстензии	1	27.02.18	
75	Техническая подготовка	Кардио. Пуловер в положении лежа	1	1.03.18	
76	Техническая подготовка	Кардио. Приседания со штангой на плечах	1	6.03.18	
77	Техническая подготовка	Кардио. Повороты туловища в стороны	1	6.03.18	
78	Техническая подготовка	Протяжка на блоке (сверху вниз - произвольно, до полного опускания рук)	1	8.03.18 (9.03.18)	
79	Техническая подготовка	Упражнения для мышц голени (на тренажере - сидя)	1	13.03.18	
80	ОФП	Жим ногами лежа (на тренажере)	1	13.03.18	
81	ОФП	Наклоны в стороны (в положении стоя, с гантелью в одной руке)	1	15.03.18	
82	СФП	Разведения с гантелями в положении лежа в наклоне, головой вверх	1	20.03.18	
83	СФП	Кардио. Протяжка узким хватом	1	20.03.18	
84	СФП	Жим гантелей (попеременно правой и левой рукой в положении стоя или сидя)	1	22.03.18	
85	СФП	Кардио. Упражнения для пресса 3х "до отказа"	1	27.03.18	
86	СФП	Наклоны (в положении стоя, с легкой штангой на плечах)	1	27.03.18	
87	ОФП	Тяга на блоке сверху вниз (широким хватом за голову)	1	29.03.18	
88	ОФП	Кардио. Подъемы гантелей вверх через стороны	1	3.04.18	
89	ОФП	Кардио. Скручивания (на наклонной скамье, на полу, с мячом)	1	3.04.18	
90	Техническая подготовка	Кардио. Гиперэкстензии (для спины на скамье)	1	5.04.18	
91	Техническая подготовка	Кардио. Приседания (с грифом, с мячом)	1	10.04.18	
92	Техническая подготовка	Кардио. Отжимания (от пола, от скамьи, с мяча, с колен)	1	10.04.18	



93	Техническая подготовка	Кардио. Тяга верхнего блока за голову (широкий хват)	1	12.04.18	
94	Техническая подготовка	Кардио. Разгибание ног в станке	1	17.04.18	
95	ОФП	Кардио. Сгибание ног в станке	1	17.04.18	
96	ОФП	Кардио. Пулловеры (на скамье)	1	19.04.18	
97	ОФП	Кардио. Упражнения на пресс	1	24.04.18	
98	ОФП	Кардио. Подъем ног в упоре	1	24.04.18	
99	СФП	Кардио. Отжимания от скамьи сзади	1	26.04.18	
100	СФП	Кардио. Тяга верхнего блока груди узким параллельным хватом	1	1.05.18 (3.05.18)	
101	Техническая подготовка	Кардио. Жим штанги из-за головы	1	1.05.18 (4.05.18)	
102	Техническая подготовка	Кардио. Французский жим с гантелью стоя	1	3.05.18	
103	Техническая подготовка	Кардио. Разведение ног в тренажере	1	8.05.18	
104	Техническая подготовка	Кардио. Подъем на носки стоя	1	8.05.18	
105	ОФП	Кардио. Гиперэкстензии	1	10.05.18	
106	ОФП	Кардио. Становая тяга с гантелями	1	15.05.18	
107	ОФП	Кардио. Жим гантелей сидя (локти в стороны)	1	15.05.18	
108	ОФП	Кардио. Приседания с пустым грифом	1	17.05.18	
109	Техническая подготовка	Кардио. Тяга верхнего блока за голову (широкий хват)	1	22.05.18	
110	Техническая подготовка	Кардио. Приседания (с грифом, с мячом)	1	22.05.18	
111	Техническая подготовка	Кардио. "Скручивания" туловища	1	24.05.18	
112	Переводные нормативы	Прием контрольных нормативов	1	29.05.18	
113	Переводные нормативы	Прием контрольных нормативов	1	29.05.18	
114	ОФП	Подвижные игры	1	31.05.18	

**Календарный учебный график**  
**Центра дополнительного образования детей и объединений дополнительного образования лицез**  
**МБОУ Сургутский естественно – научный лицез на 2017-2018 учебный год**

Классы	1 четверть		Осенние каникулы*		2 четверть		Зимние каникулы*		3 четверть		Весенние каникулы*		4 четверть		Итого	
	Сроки	Количество дней	Сроки	Количество дней	Сроки	Количество дней	Сроки	Количество дней	Сроки	Количество дней	Сроки	Количество дней	Сроки	Количество дней	Каникулы (кол-во дней)	Учебные недели с учетом каникул
1	01.09-27.10	41	28.10-05.11	9	06.11-26.12	37	27.12-09.01	14	10.01-23.03	47	24.03-01.04	9	02.04-30.05	40	32(9*)	38
2-4	01.09-28.10	50	29.10-05.11	8	06.11-26.12	44	27.12-09.01	14	10.01-24.03	62	25.03-01.04	8	02.04-31.05	49	30	38
5-9	01.09-28.10	50	29.10-05.11	8	06.11-26.12	44	27.12-09.01	14	10.01-24.03	62	25.03-01.04	8	02.04-31.05	49	30	38
10, 11	01.09-28.10	50	29.10-05.11	8	06.11-26.12	44	27.12-09.01	14	10.01-24.03	62	25.03-01.04	8	02.04-31.05	49	30	38
Промежуточная аттестация с 19.12 по 24.12..2018; с 10.05 по 20.05.2018																
1-8, 10	Летние каникулы с 01.06 по 31.08.2018															
9, 11	С даты выдачи аттестата по 31.08.2018															

\*В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам» дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы реализуются в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

\*В летнее время с 01.06.2018 по 31.08.2018 реализуется краткосрочные дополнительные общеразвивающие программы.

\*Освоение образовательной программы сопровождается промежуточной и итоговой аттестациями учащихся, проводимых в формах, определенных учебным планом (тесты, зачеты, творческие работы, концерты, олимпиады, конкурсы) в конце первого полугодия и в конце года.

