

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №291
Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ СОШ № 291 Санкт-Петербурга)

ПРИНЯТА
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ
ГБОУ СОШ №291
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
РЕШЕНИЕ ОТ 29.08.2023
ПРОТОКОЛ № 1



УТВЕРЖДЕНА
ПРИКАЗОМ № 576-09 ОТ 29.08.2023
ДИРЕКТОР ГБОУ СОШ №291
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
О.В. МАРФИН

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Атлетическая гимнастика»

Возраст обучающихся: 12-18 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик: педагог дополнительного образования
Беляев Андрей Геннадьевич

Программа разработана в 2016 году
Программа переработана и дополнена в 2023 году

Санкт-Петербург
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Атлетическая гимнастика» составлена в соответствии с требованиями:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Порядком организации осуществления образовательной деятельности по ДОП, утвержденным приказом Минпросвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность: Атлетическая гимнастика укрепляет здоровье, избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.).

Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо.

Система упражнений тренирует сердечно-сосудистую (мышечную массу нередко называют вторым сердцем) и другие жизненно важные системы организма, через развитие мускулатуры активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело мускулистым и красивым, позволяет направленно управлять своим телосложением с гантелями, гириями, штангой, собственным весом (отжимания, подтягивание на турнике), на специальных тренажерах способствует достижению высокого уровня силы, развитию выносливости, укреплению нервной системы, исключению или резкому снижению вредного воздействия на организм так называемых факторов риска

Гимнастикой решают вопросы досуга молодёжи, отвлекают от вредных привычек, прививают самодисциплину, она является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни, повышения силовой выносливости, а также расширения спортивного кругозора в области атлетической гимнастики и силовых видов.

Отличительные особенности программы: главной особенностью программы является то, что она рассчитана на индивидуальную и коллективную работу с учащимися. По программе идет скоординированная деятельность всех направлений деятельности, направленных на достижение единой цели. Учитывая индивидуальные и возрастные особенности воспитанников.

Адресат программы: учащиеся 12-18 лет

Объем и срок реализации программы:

Данная программа рассчитана на один учебный год.

Продолжительность освоения 144 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа

Цель программы: Приобщение к общечеловеческим ценностям и воспитание всесторонне развитой личности с ориентацией на здоровый образ жизни.

Задачи:**Образовательные:**

- познакомить с основами для раскрытия и развития способностей подростков, приобретения ими специальных знаний и умений в избранном виде деятельности;
- содействовать приобретению знаний в области физической культуры углубленных знаний отдельных тем и разделов физиологии спорта, биомеханики и методики тренировки атлетической гимнастики посредством факультативных занятий.

Развивающие:

- выявить и развивать детей и их возможности;
- развить психические и физические качества, такие как волю и целеустремлённость в достижении поставленной цели, трудолюбие, внимание, быстроту реакции и другие;
- развить способность к самостоятельному планированию своей деятельности;
- развить наблюдательность и самооценку.

Воспитательные:

- формировать культуру общения, взаимопомощи и ответственности;
- формировать устойчивый интерес, потребность в физической культуре.

Организационно – педагогические условия реализации программы

Условия приема – принимаются все желающие, не имеющие физиологических патологий организма. Программа занятий составлена в соответствии с возрастными психолого-педагогическими особенностями обучающихся. Программа важна тем, что социальная и личностная адаптация, самореализация и самовыражение, развитие уверенности в себе являются необходимой основой для дальнейшей деятельности учащихся и реализации своих творческих способностей.

Условия формирования группы - программа рассчитана на индивидуальную и коллективную работу с разновозрастными учащимися от 12 до 18 лет.

Количественный состав группы -15 человек.

Особенности организации образовательного процесса – Форма занятий связана с добровольным выбором учениками углубленного изучения тем и разделов атлетической гимнастики, которые их более всего интересуют. Своеобразие таких занятий состоит в том, что они по данному курсу проводятся не для всех, а лишь для небольшой группы учащихся, желающих углубленно изучать курс атлетической гимнастики.

Этапы работы по программе:

1 этап (начальный)	3 мес	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Развитие общей физической подготовки. Развитие гибкости и растяжки.
2 этап (основной)	3 мес	Система постепенного увеличения тренировочного отягощения. Статическая система.
3 этап (заключительный)	3 мес	Система предельных отягощений. Система пирамида.

На первом этапе

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Развитие общей физической подготовки.

Развитие гибкости и растяжки;

- правила безопасного поведения на тренировочных занятиях;
- правила пожарной безопасности;
- историю развития атлетизма в России;
- правила страховки и самостраховки;
- санитарно-гигиенические требования;
- гигиену, закаливание, режим дня, питание;
- роль физической культуры в укреплении и закаливании человека;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- об анатомическом строении человека;
- режим дня и личную гигиену.

На втором этапе

Система постепенного увеличения тренировочного отягощения. Статическая система;

- как формировать осанку с помощью отягощений;
- физиологию спортивной тренировки;
- основы методики силовой подготовки;
- методику планирования самостоятельных занятий;

На третьем этапе

Система предельных отягощений. Система пирамида;

- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- влияние различных факторов на проявление силы мышц;
- оборудование мест занятий и инвентарь.

Формы организации деятельности учащихся на занятии - в ходе реализации программы сочетается групповая и индивидуальная работа.

Формы проведения занятий -

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Знакомство с программой и планом работы на год. история развития атлетизма в России;

- правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики и занятиях другими видами спорта;
- санитарно-гигиенические нормы и нормы пожарной безопасности;
- режим дня и личная гигиена;
- гигиена, закаливание, режим дня и питание;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- места занятий, оборудование и инвентарь;
- воспитание в подростках уважения к себе и другим (взаимоотношения, взаимопомощь);
- воспитание патриотизма, чувства долга и ответственности.

Инструктаж по технике безопасности.

2. Развитие общей физической подготовки.

Теория:

- физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями;
- основы анатомии опорно-двигательного аппарата;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- совершенствование осанки и атлетического телосложения с помощью отягощений;
- физиология спортивной тренировки;
- методика планирования самостоятельных занятий.

Практика.

Общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств, состоящие из разнообразных комплексов без предметов и с предметами (набивными мячами весом до 2 кг, гимнастическими палками, скакалками).

3. Развитие гибкости и растяжки.

Практика.

Гимнастические упражнения прикладного характера:

- на перекладине – вис на согнутых руках;
- отжимания в упоре на параллельных брусьях;
- угол в упоре на параллельных брусьях;
- угол в виси на перекладине;
- подтягивание из виси на перекладине.

4. Система постепенного увеличения тренировочного отягощения.

Теория:

- основы методики силовой подготовки;
- влияние различных факторов на проявление силы мышц;

Практика.

Специальные упражнения состоят из упражнений с гантелями весом 2-4 кг, комплексов упражнений с гирями весом 16 кг, упражнений с применением штанги и тренажёров. При этом, количество подходов должно быть от 4 до 6, а количество повторений 8-12. Применяемое усилие малой и средней интенсивности. Упражнения в приседаниях со штангой выполняются в тех же объёмах с интенсивностью 45–60%, угол сгибания в коленях не менее 90 градусов. В становой тяге количество повторений 4-6.

5. Статическая система.

Теория:

Состоит из упражнений на поднятие и удержание максимального веса снаряда в определенный интервал времени.

Практика.

6. Система предельных отягощений.

Теория:

Основы методики силовой подготовки влияния различных факторов на проявление силы мышц.

Практика:

Выполнение упражнений с предельным 100% весом снаряда на одно повторение в каждом подходе.

7. Система пирамида.

Состоит из комплекса упражнений с увеличением веса и количества повторений в каждом подходе.

Материально – техническое обеспечение:

Материально - техническое оснащение должно соответствовать определенным нормам и требованиям. Инвентарь должны быть хорошего качества, отвечающая современным запросам общества.

- Силовые комплексы;
- Гантели;
- Штанга весом до 120 кг (со съёмными блинами);
- Штанга с изогнутым грифом;
- Ремни тяжелоатлетов;
- Скакалки;
- Перекладина навесная;

- Брусья навесные;
- Гимнастическая стенка;
- Скамья;
- Тренажер для мышц спины и живота;
- Стойка со скамьей для жима от груди;
- Стойка для гантелей;
- Скамья навесная;
- Беговая дорожка;
- Помост;
- Эспандеры;
- Резиновые бинты;
- Коврики.

Кадровое обеспечение – педагог руководитель объединения, реализующий данную программу владеет следующими профессиональными и личностными качествами:

- обладает специальным музыкально-педагогическим образованием;
- владеет навыками и приёмами организации музыкальных занятий;
- знает физиологию и психологию детского возраста;
- умеет вызывать интерес к себе и преподаваемому предмету;
- умеет создать комфортные условия для успешного развития личности воспитанников;
- умеет видеть и раскрывать творческие способности воспитанников.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности в плавании и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по плаванию.

Метапредметные результаты:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
- добросовестное выполнение учебных заданий;
- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия;
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
к программе «АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

на 2023-2024 учебный год

I год обучения

№	Содержание и виды работы	Теория	Практика	Всего часов	Формы промежуточной аттестации и контроля
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2		2	
2.	Развитие общей физической подготовки.		12	12	Зачёт
3.	Развитие гибкости и растяжки.		26	26	Зачёт
4.	Система постепенного увеличения тренировочного отягощения.	2	30	32	Зачёт
5.	Статическая система.		30	30	Зачёт
6.	Система предельных отягощений.	2	30	33	Зачёт
7.	Система пирамида.		10	10	Зачёт
8.	Итоговое занятие				Соревнование
	Итого	6	138	144	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной
общеразвивающей программе
«АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Цель программы: Приобщение к общечеловеческим ценностям и воспитание всесторонне развитой личности с ориентацией на здоровый образ жизни.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить с основами для раскрытия и развития способностей подростков, приобретения ими специальных знаний и умений в избранном виде деятельности;
- содействовать приобретению знаний в области физической культуры углубленных знаний отдельных тем и разделов физиологии спорта, биомеханики и методики тренировки атлетической гимнастики посредством факультативных занятий.

Развивающие:

- выявить и развивать детей и их возможности;
- развить психические и физические качества, такие как волю и целеустремлённость в достижении поставленной цели, трудолюбие, внимание, быстроту реакции и другие;
- развить способность к самостоятельному планированию своей деятельности;
- развить наблюдательность и самооценку.

Воспитательные:

- формировать культуру общения, взаимопомощи и ответственности;
- формировать устойчивый интерес, потребность в физической культуре.

Особенность программы I года обучения:

Программа является вариативной, так как репертуар ежегодно обновляется, каждая новая песня подбирается под определённого ребёнка или группу детей с учётом их вокальных возможностей, диапазона, тембра голоса, вокальных и двигательных способностей, психологических особенностей.

Ожидаемые результаты I первого года обучения

Должен знать:

- правила безопасного поведения на тренировочных занятиях;
- правила пожарной безопасности;
- историю развития атлетизма в России;
- правила страховки и самостраховки;
- санитарно-гигиенические требования;
- гигиену, закаливание, режим дня, питание;
- роль физической культуры в укреплении и закаливании человека;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- об анатомическом строении человека;
- режим дня и личную гигиену.
- как формировать осанку с помощью отягощений;
- физиологию спортивной тренировки;
- основы методики силовой подготовки;
- методику планирования самостоятельных занятий;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- влияние различных факторов на проявление силы мышц;

– оборудование мест занятий и инвентарь.

Должен уметь:

- составить и выполнять комплексы утренней гимнастики
- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки;
- выполнять элементы лёгкой атлетики;
- качественно выполнять упражнения из атлетической гимнастики.

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №291
Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ СОШ № 291 Санкт-Петербурга)**

**ПРИНЯТО
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ
ГБОУ СОШ №291
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
РЕШЕНИЕ ОТ 29.08.2023
ПРОТОКОЛ № 1**



**УТВЕРЖДЕНО
ПРИКАЗОМ № 76-88 ОТ 29.08.2023
ДИРЕКТОР ГБОУ СОШ №291
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
О.В. МАРФИН**

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Программа: «АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

Педагог дополнительного образования: Беляев Андрей Геннадьевич

№ п/п	Даты	Темы	Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
Раздел 1: «Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.» - 2ч					
1	04.09	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1ч	1ч	2ч
2	07.09	физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями;	1	1ч	2ч
3	11.09	основы анатомии опорно-двигательного аппарата; краткие сведения о строении и функциях организма;	1ч	1ч	2ч
4	14.09	совершенствование осанки и атлетического телосложения с помощью отягощений.		2ч	2ч
5	18.09	физиология спортивной тренировки. Общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств		2ч	2ч
6	21.09	методика планирования самостоятельных занятий. Общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств		2ч	2ч
7	25.09	Общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств, состоящие из разнообразных комплексов без предметов и с предметами (набивными мячами весом до 2 кг,		2ч	2ч

		гимнастическими палками, скакалками).			
8	28.09	Гимнастические упражнения прикладного характера: на перекладине – вис на согнутых руках.		2ч	2ч
9	02.10	Гимнастические упражнения прикладного характера: отжимания в упоре на параллельных брусьях		2ч	2ч
10	05.10	Гимнастические упражнения прикладного характера: угол в упоре на параллельных брусьях		2ч	2ч
11	09.10	Гимнастические упражнения прикладного характера: угол в висе на перекладине		2ч	2ч
12	12.10	Гимнастические упражнения прикладного характера: подтягивание из виса на перекладине		2ч	2ч
13	16.10	Гимнастические упражнения прикладного характера: на перекладине – вис на согнутых руках; отжимания в упоре на параллельных брусьях; угол в упоре на параллельных брусьях; угол в висе на перекладине; подтягивание из виса на перекладине.		2ч	2ч
14	19.10	Гимнастические упражнения прикладного характера: на перекладине – вис на согнутых руках; отжимания в упоре на параллельных брусьях; угол в упоре на параллельных брусьях; угол в висе на перекладине; подтягивание из виса на перекладине.		2ч	2ч
15	23.10	Гимнастические упражнения прикладного характера: на перекладине – вис на согнутых руках; отжимания в упоре на параллельных брусьях;		2ч	2ч

		<p>угол в упоре на параллельных брусьях; угол в вися на перекладине; подтягивание из виса на перекладине.</p>			
16	26.10	<p>Гимнастические упражнения прикладного характера: на перекладине – вис на согнутых руках; отжимания в упоре на параллельных брусьях; угол в упоре на параллельных брусьях; угол в вися на перекладине; подтягивание из виса на перекладине.</p>		2ч	2ч
17	30.10	<p>Гимнастические упражнения прикладного характера: на перекладине – вис на согнутых руках; отжимания в упоре на параллельных брусьях; угол в упоре на параллельных брусьях;</p>		2ч	2ч
		<p>угол в вися на перекладине; подтягивание из виса на перекладине.</p>			
18	02.11	<p>Гимнастические упражнения прикладного характера: на перекладине – вис на согнутых руках; отжимания в упоре на параллельных брусьях; угол в упоре на параллельных брусьях; угол в вися на перекладине; подтягивание из виса на перекладине.</p>		2ч	2ч
19	09.11	<p>Гимнастические упражнения прикладного характера: на перекладине – вис на согнутых руках; отжимания в упоре на параллельных брусьях; угол в упоре на параллельных брусьях; угол в вися на перекладине; подтягивание из виса на перекладине.</p>		2ч	2ч
20	13.11	<p>Гимнастические упражнения прикладного характера: на перекладине – вис на согнутых руках;</p>		2ч	2ч

		отжимания в упоре на параллельных брусьях; угол в упоре на параллельных брусьях; угол в вися на перекладине; подтягивание из виса на перекладине.			
Раздел 4: «Система постепенного увеличения тренировочного отягощения.» -32 ч					
21	16.11	Гимнастические упражнения прикладного характера: на перекладине – вис на согнутых руках; отжимания в упоре на параллельных брусьях; угол в упоре на параллельных брусьях; угол в вися на перекладине; подтягивание из виса на перекладине.		2ч	2ч
Раздел 4: «Система постепенного увеличения тренировочного отягощения.» -32 ч					
22	20.11	Теория: основы методики силовой подготовки; влияние различных факторов на проявление силы мышц;		2ч	2ч
23	23.11	Теория: основы методики силовой подготовки; влияние различных факторов на проявление силы мышц;		2ч	2ч
24	27.11	Специальные упражнения состоят из упражнений с гантелями весом 2-4 кг, комплексов упражнений с гириями весом 16 кг, упражнений с применением штанги и тренажеров. При этом, количество подходов должно быть от 4 до 6, а количество повторений 8-12		2ч	2ч
25	30.11	Специальные упражнения состоят из упражнений с гантелями весом 2-4 кг, комплексов упражнений с гириями весом 16 кг, упражнений с применением штанги и тренажеров. При этом, количество подходов должно быть от 4 до 6, а количество повторений 8-12		2ч	2ч
26	04.12	Специальные упражнения состоят из упражнений с гантелями весом 2-4 кг, комплексов упражнений с гириями весом 16 кг, упражнений с применением штанги и тренажеров. При этом, количество		2ч	2ч

		подходов должно быть от 4 до 6, а количество повторений 8-12			
27	07.12	Специальные упражнения состоят из упражнений с гантелями весом 2-4 кг, комплексов упражнений с гириями весом 16 кг, упражнений с применением штанги и тренажёров. При этом, количество подходов должно быть от 4 до 6, а количество повторений 8-12		2ч	2ч
28	11.12	Специальные упражнения состоят из упражнений с гантелями весом 2-4 кг, комплексов упражнений с гириями весом 16 кг, упражнений с применением штанги и тренажёров. При этом, количество подходов должно быть от 4 до 6, а количество повторений 8-12		2ч	2ч
29	14.12	Применяемое усилие малой и средней интенсивности.		2ч	2ч
30	18.12	Применяемое усилие малой и средней интенсивности.		2ч	2ч
31	21.12	Применяемое усилие малой и средней интенсивности.		2ч	2ч
32	25.12	Применяемое усилие малой и средней интенсивности.		2ч	2ч
33	28.12	Применяемое усилие малой и средней интенсивности.		2ч	2ч
34	11.01	Инструктаж по ТБ. Упражнения в приседаниях со штангой выполняются в тех же объёмах с интенсивностью 45–60%, угол сгибания в коленях не менее 90 градусов. В становой тяге количество повторений 4-6.		2ч	2ч
35	15.01	Упражнения в приседаниях со штангой выполняются в тех же объёмах с интенсивностью 45–60%, угол сгибания в коленях не менее 90 градусов. В становой тяге количество повторений 4-6. Инструктаж по ТБ.		2ч	2ч
36	18.01	Упражнения в приседаниях со штангой выполняются в тех же объёмах с интенсивностью 45–60%, угол сгибания в коленях не менее 90 градусов. В становой тяге количество повторений 4-6.		2ч	2ч

37	22.01	Упражнения в приседаниях со штангой выполняются в тех же объёмах с интенсивностью 45–60%, угол сгибания в коленях не менее 90 градусов. В становой тяге количество повторений 4-6.		2ч	2ч
38	25.01	Специальные упражнения состоят из упражнений с гантелями весом 2-4 кг, комплексов упражнений с гирями весом 16 кг, упражнений с применением штанги и тренажёров. При этом, количество подходов должно быть от 4 до 6, а количество повторений 8-12. Применяемое усилие малой и средней интенсивности. Упражнения в приседаниях со штангой выполняются в тех же объёмах с интенсивностью 45–60%, угол сгибания в коленях не менее 90 градусов. В становой тяге количество повторений 4-6.		2ч	2ч
Раздел 5. «Статическая система» - 30ч					
39	29.01	Специальные упражнения состоят из упражнений с гантелями весом 2-4 кг, комплексов упражнений с гирями весом 16 кг, упражнений с применением штанги и тренажёров. При этом, количество подходов должно быть от 4 до 6, а количество повторений 8-12. Применяемое усилие малой и средней интенсивности. Упражнения в приседаниях со штангой выполняются в тех же объёмах с интенсивностью 45–60%, угол сгибания в коленях не менее 90 градусов. В становой тяге количество повторений 4-6.		2ч	2ч
40	01.02	Упражнений на поднятие и удержание максимального веса снаряда в определенный интервал времени.		2ч	2ч
41	05.02	Упражнений на поднятие и удержание максимального веса снаряда в определенный интервал времени.		2ч	2ч

42	08.02	Упражнений на поднятие и удержание максимального веса снаряда в определенный интервал времени.		2ч	2ч
43	12.02	Упражнений на поднятие и удержание максимального веса снаряда в определенный интервал времени.		2ч	2ч
44	15.02	Упражнений на поднятие и удержание максимального веса снаряда в определенный интервал времени.		2ч	2ч
45	19.02	Упражнений на поднятие и удержание максимального веса снаряда в определенный интервал времени.		2ч	2ч
46	22.02	Упражнений на поднятие и удержание максимального веса снаряда в определенный интервал времени.		2ч	2ч
47	26.02	Упражнений на поднятие и удержание максимального веса снаряда в определенный интервал времени.		2ч	2ч
48	29.02	Упражнений на поднятие и удержание максимального веса снаряда в определенный интервал времени.		2ч	2ч
49	04.03	Упражнений на поднятие и удержание максимального веса снаряда в определенный интервал времени.		2ч	2ч
50	07.03	Упражнений на поднятие и удержание максимального веса снаряда в определенный интервал времени.		2ч	2ч
51	11.03	Упражнений на поднятие и удержание максимального веса снаряда в определенный интервал времени.		2ч	2ч
52	14.03	Упражнений на поднятие и удержание максимального веса		2ч	2ч

		снаряда в определенный интервал времени.			
53	18.03	Упражнений на поднятие и удержание максимального веса снаряда в определенный интервал времени.		2ч	2ч
54	21.03	Упражнений на поднятие и удержание максимального веса снаряда в определенный интервал времени.		2ч	2ч
Раздел 6: «Система предельных отягощений.» - 32ч					
55	25.03	Основы методики силовой подготовки влияния различных факторов на проявление силы мышц. Выполнение упражнений с предельным 100% весом снаряда на одно повторение в каждом подходе.	1ч	1ч	2ч
56	28.03	Основы методики силовой подготовки влияния различных факторов на проявление силы мышц. Выполнение упражнений с предельным 100% весом снаряда на одно повторение в каждом подходе.	1ч	1ч	2ч
57	01.04	Основы методики силовой подготовки влияния различных факторов на проявление силы мышц.		2ч	2ч
58	04.04	Выполнение упражнений с предельным 100% весом снаряда на одно повторение в каждом подходе.		2ч	2ч
59	08.04	Основы методики силовой подготовки влияния различных факторов на проявление силы мышц.		2ч	2ч
60	11.04	Выполнение упражнений с предельным 100% весом снаряда на одно повторение в каждом подходе.		2ч	2ч
61	15.04	Основы методики силовой подготовки влияния различных факторов на проявление силы мышц.		2ч	2ч

62	18.04	Выполнение упражнений с предельным 100% весом снаряда на одно повторение в каждом подходе.		2ч	2ч
63	22.04	Основы методики силовой подготовки влияния различных факторов на проявление силы мышц.		2ч	2ч
64	25.04	Выполнение упражнений с предельным 100% весом снаряда на одно повторение в каждом подходе.		2ч	2ч
65	02.05	Основы методики силовой подготовки влияния различных факторов на проявление силы мышц.		2ч	2ч
66	06.05	Выполнение упражнений с предельным 100% весом снаряда на одно повторение в каждом подходе.		2ч	2ч
67	13.05	Основы методики силовой подготовки влияния различных факторов на проявление силы мышц.		2ч	2ч
68	16.05	Выполнение упражнений с предельным 100% весом снаряда на одно повторение в каждом подходе.		2ч	2ч
69	20.05	Основы методики силовой подготовки влияния различных факторов на проявление силы мышц.		2ч	2ч
70	23.05	Выполнение упражнений с предельным 100% весом снаряда на одно повторение в каждом подходе.		2ч	2ч
Раздел 7: «Система пирамида» - 10					
71	27.05	Основы методики силовой подготовки влияния различных факторов на проявление силы мышц.		2ч	2ч
72	30.05	Комплекс упражнений с увеличением веса и количества повторений в каждом подходе. Тестирование. Зачет	1	1ч	2ч
ИТОГО			6	138	144

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Название мероприятия	Номер группы	Сроки	Место проведения
1.	Соревнования «Русский жим»	№ 1	сентябрь	ГБОУ СОШ № 291
2.	«Кубок Директора»	№ 1	октябрь	ГБОУ СОШ №291
3.	Соревнование посвященные дню победы «9 мая»	№ 1	май	ГБОУ СОШ №291

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

№ п/п	Название мероприятия	Номер группы	Сроки	Место проведения
1.	Родительское собрание Тема: «О задачах кружка в новом учебном году, планирование совместной работы.»	№1	сентябрь	ГБОУ СОШ №291 каб.
2.	Показательные выступления	№1	ноябрь	
3.	Беседы с родителями	№ 1	Сентябрь - май	ГБОУ СОШ №291 каб.
4.	Родительское собрание Тема: «По итогам года»	№1	май	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Комплектование группы: Комплектация групп, составление расписания, организационные моменты.

-организационные моменты, обсуждение расписания, учебной нагрузки детей. Вопрос взаимодействия родителей с деятельностью детей. (4 часа)

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Знакомство с программой и планом работы на год. история развития атлетизма в России;

- правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики и занятиях другими видами спорта;
- санитарно-гигиенические нормы и нормы пожарной безопасности;
- режим дня и личная гигиена;
- гигиена, закаливание, режим дня и питание;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- места занятий, оборудование и инвентарь;
- воспитание в подростках уважения к себе и другим (взаимоотношения, взаимопомощь);

- воспитание патриотизма, чувства долга и ответственности.

Инструктаж по технике безопасности.

2. Развитие общей физической подготовки.

Теория:

физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями;
основы анатомии опорно-двигательного аппарата;
краткие сведения о строении и функциях организма;
совершенствование осанки и атлетического телосложения с помощью отягощений;
физиология спортивной тренировки;
методика планирования самостоятельных занятий.

Практика.

Общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств, состоящие из разнообразных комплексов без предметов и с предметами (набивными мячами весом до 2 кг, гимнастическими палками, скакалками).

3. Развитие гибкости и растяжки.

Практика.

Гимнастические упражнения прикладного характера:

- на перекладине – вис на согнутых руках;
- отжимания в упоре на параллельных брусьях;
- угол в упоре на параллельных брусьях;
- угол в виси на перекладине;
- подтягивание из виси на перекладине.

4. Система постепенного увеличения тренировочного отягощения.

Теория:

основы методики силовой подготовки;

влияние различных факторов на проявление силы мышц;

Практика.

Специальные упражнения состоят из упражнений с гантелями весом 2-4 кг, комплексов упражнений с гирями весом 16 кг, упражнений с применением штанги и тренажёров. При этом, количество подходов должно быть от 4 до 6, а количество повторений 8-12. Применяемое усилие малой и средней интенсивности. Упражнения в приседаниях со штангой выполняются в тех же объёмах с интенсивностью 45-60%, угол сгибания в коленях не менее 90 градусов. В становой тяге количество повторений 4-6.

5. Статическая система.

Теория:

Состоит из упражнений на поднятие и удержание максимального веса снаряда в определенный интервал времени.

Практика.

6. Система предельных отягощений.

Теория:

Основы методики силовой подготовки влияния различных факторов на проявление силы мышц.

Выполнение упражнений с предельным 100% весом снаряда на одно повторение в каждом подходе.

7. Система пирамида.

Состоит из комплекса упражнений с увеличением веса и количества повторений в каждом подходе.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы и технологии

Для реализации программы атлетической гимнастики необходимо наличие специализированного спортивного зала и его современное материально-техническое обеспечение.

Занятия в группах атлетической гимнастики необходимо проводить с учётом возрастных особенностей занимающихся.

Сообщать занимающимся теоретические сведения рекомендуется во время кратких 15-20 мин. бесед, а для старших групп можно проводить отдельные занятия и лекции по основным темам продолжительностью до 45 мин. Теоретический материал можно давать не только в специально отведённое время, но и непосредственно в процессе практических занятий. Материал распределяется по годам, чтобы избежать повторений. Если же повторения неизбежны, то тему необходимо прорабатывать более углублённо.

Учебно-тренировочные занятия строятся по общепринятой схеме. Не следует занятия проводить очень напряжённо, надо сдерживать занимающихся и предъявлять к ним такие же требования в отношении дисциплины, как и к взрослым. Надо стремиться, чтобы учащиеся чувствовали удовлетворение от занятий и стремились их продолжать. В то же время нельзя допускать разболтанности и непослушания.

Необходимо помнить, что основная задача учащихся – учиться. Занятия же атлетической гимнастикой должны не только укреплять здоровье и физически развивать, но и помогать в учёбе и трудовой деятельности.

При проведении практических занятий, помимо решения основной задачи, необходимо обязательно включать разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, а также игровые упражнения; добиваться образования правильных двигательных навыков с самого начала изучения технических действий.

Занятия общей и специальной подготовкой должны обеспечить необходимый уровень физических качеств: силы, быстроты, ловкости, а в дальнейшем силовой и общей выносливости, при этом важно обратить внимание при выполнении упражнений на умение расслабляться, не закрепощать те мышечные группы, которые в данном движении участия не принимают. Такие навыки создадут условия для формирования правильной техники выполнения упражнений.

Занятия общей физической подготовкой должны быть направлены, прежде всего, на общее физическое развитие, на развитие физических способностей, которые необходимы для всестороннего повышения функциональных возможностей организма, обогащаясь тем самым разнообразными навыками – как сходными с навыками избранного вида спорта, так и отличными от них. Всё это создаёт предпосылки для совершенствования в избранном виде спорта.

Занятия по общей физической подготовке проводятся на протяжении всего года. Удельный вес таких занятий зависит от времени года и периода тренировки.

Педагог атлетической гимнастики должен уметь правильно оценивать нагрузку, которую испытывают занимающиеся. Вовремя заметить признаки переутомления и своевременно предотвратить чрезмерное перенапряжение, так как, под влиянием азарта, стремясь не отстать от товарищей, ребята часто выполняют непосильные для себя упражнения, заставляют себя показывать хорошие результаты вопреки сильному утомлению, за счёт мобилизации всех сил, что нередко может привести к вредным последствиям.

Критерий оценки величины отягощения.

Величина единовременной нагрузки (вес снаряда)		Число возможных повторений в 1 подход
Предельный	- 100%	1
Околопредельный	- 87%	2-3
Большой	- 75%	4-7
Умеренно большой	- 62%	8-12
Средний	- 50%	13-18
Малый	- 37%	19-25
Очень малый	- менее 25%	свыше 25

Нормирование нагрузки определяется степенью снижения работоспособности после тренировочных занятий (чем больше времени потребуется на восстановление работоспособности, тем большее воздействие на организм оказывает та или иная нагрузка).

Необходимо также помнить, что каждое упражнение, направленное на развитие какого-либо двигательного качества (силы, быстрой силы, ловкости, гибкости, силовой и общей выносливости) оставляет за собой след различной продолжительности в виде изменяющейся работоспособности.

Нагрузка должна определяться на основе реакции организма, возникающей после тренировочных занятий или продолжительности восстановления работоспособности к данной нагрузке. Например:

к малым нагрузкам можно отнести те упражнения, после которых восстановление работоспособности к данной работе наступает в этот же день (силовые упражнения с малыми весами и в малом объёме, упражнения на развитие гибкости, координации, спортивные игры учебного характера, непродолжительный спокойный бег, изучение элементов техники);

к средним нагрузкам следует отнести те упражнения, после которых восстановление работоспособности к данной работе наступает на следующий день (силовые упражнения в среднем объёме, кроссовый бег до 20 мин);

к большим нагрузкам следует отнести те упражнения, после которых восстановление работоспособности наступает не ранее второго дня (силовые упражнения большого объёма и высокой интенсивности);

к предельным нагрузкам следует отнести те упражнения, после которых восстановление работоспособности наступает не ранее, чем через 3-4 дня, участие в соревнованиях (но при условии, что на следующий день такие нагрузки не оказывают отрицательного влияния на учёбу в школе). Такие нагрузки могут быть не чаще одного раза в 3-4 недели;

к чрезмерным нагрузкам относятся такие нагрузки, после которых на следующий день наблюдается общая вялость, сонливость, наблюдаются объективные изменения со стороны сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, что отрицательно сказывается на учёбе в школе. Применение таких нагрузок нецелесообразно и вредно для здоровья.

При проведении занятий атлетической гимнастикой педагог должен знать объективные и субъективные показатели утомляемости занимающихся и уметь ее определять, руководствуясь существующими критериями. Для решения задачи правильного дозирования нагрузок, а также повышения качества тренировочного процесса большое значение имеет хорошо организованный контроль и учёт. Он способствует определению наиболее эффективной методики тренировки и выявлению отрицательных и положительных сторон её, что позволит своевременно внести

необходимые поправки в план занятий. Контроль осуществляют педагог (педагогический контроль) и сам занимающийся атлетической гимнастикой (самоконтроль).

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобратся в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени			
---	--	--	--

Методика занятий.

Установить размеры своего тела, его пропорции, тип сложения. Это поможет извлекать большую пользу из тренировок, подбирать комплексы упражнений. Атлетическая красота не мыслима без здоровья и силы. Перечислим средства, позволяющие стать здоровым, сильным, мускулистым и всесторонне развитым: обыкновенная штанга, набор гирь и гантели, эспандеры, скакалки, наклонная доска, стойки для приседания, гимнастическая лестница (стенка), брусья, беговые и прыжковые упражнения, спортивные игры. Предлагаемые комплексы упражнений с отягощениями помогут в тренировке и развитии силы.

Комплекс общеразвивающих, разминочных упражнений (ОРУ).

1. Наклоны головы вперед-назад.
2. Повороты головы в стороны.
3. Наклоны головы в стороны.
4. Круговые движения головой вправо и влево.
5. Кисти в замке. Попеременные сгибания кистей в лучезапястном суставе.
6. Круговые вращения кистями.
7. Кисти в замке. Выпрямление рук от груди вверх и вперед.
8. Руки в стороны. Круговые движения в локтевом суставе.
9. Руки в стороны. Махи руками, одной за голову, другой под мышку.
10. Рывки руками поочередно.
11. Рывки руками одновременно.
12. В наклоне рывки руками в стороны.
13. Мельница руками вперед и назад.
14. Разнонаправленные круги руками.
15. Одновременные круги руками вперед и назад с прыжком на месте.
16. Поворот туловища в стороны.
17. Наклон туловища в стороны.
18. Наклон туловища вперед и назад.
19. Круговые движения плеч вперед и назад.
20. Круговые движения тазом вправо и влево.
21. Круговые движения туловища вправо и влево.
22. Подъем на носках.

23. Поочередные махи ногами вперед-назад.
24. Приседания.
25. Поочередные махи ногами в стороны.
26. Круговые движения ноги в голеностопном суставе.
27. Смена положения ног в выпаде с опорой на руки.
28. Круговые движения ноги.
29. Стоя ноги врозь, широко. Поочередные приседания на одной ноге, другая нога прямая.
30. Круговые движения ноги в тазобедренном суставе.
31. Прыжки на месте.

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Тема и раздел программы	Форма занятий	Дидактический материал; техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	групповая		
2.	Развитие общей физической подготовки.	групповая	<ul style="list-style-type: none"> • Помост; • Эспандеры; • Резиновые бинты; • Коврики. 	Зачёт
3.	Развитие гибкости и растяжки.	Групповая, индивидуальная	<ul style="list-style-type: none"> • Перекладина навесная; • Брусья навесные; • Гимнастическая стенка; 	Зачёт
4.	Система постепенного увеличения тренировочного отягощения.	Групповая индивидуальная	<ul style="list-style-type: none"> • Силовые комплексы; • Гантели; • Штанга весом до 120 кг (со съемными блинами); • Штанга с изогнутым грифом; • Ремни тяжелоатлетов; 	Зачёт
5.	Статическая система.	групповая индивидуальная	<ul style="list-style-type: none"> • Перекладина навесная; • Брусья навесные; • Гимнастическая стенка; • Скамья; 	Зачёт
6.	Система предельных отягощений.	групповая индивидуальная	<ul style="list-style-type: none"> • Гантели; • Штанга весом до 120 кг (со съемными блинами); • Штанга с изогнутым грифом; • Ремни тяжелоатлетов; 	

№ п/п	Тема и раздел программы	Форма занятий	Дидактический материал; техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
7.	Система пирамиды.	групповая индивидуальная	<ul style="list-style-type: none"> • Помост; • Эспандеры; • Резиновые бинты; • Коврики. 	Зачёт
	Итоговое занятие	групповая		Соревнование

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Нормативная база

1. Федеральный закон №273-ФЗ (ст.15, ст.16, ст.17; ст.75)
Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
2. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41), изменения от 1 марта 2017 года.

Для педагога

1. Ануров Л.В. Персональный тренер по бодибилдингу и фитнесу. Опыт работы с женскими группами атлетической гимнастики: программа учебного курса. АТЛЕТИЗ. 1990. № 10.
2. Атлетическая гимнастика [Электронный ресурс]. 2007. Режим доступа: <http://www.diplom.> – Дата доступа: 15.12.2007.
3. Воспитание и дополнительное образование детей и молодёжи // Приложение к журналу «Внешкольник». 2005. № 7.
4. Годовой учебный план СДЮШОР по тяжёлой атлетике. Минск, Министерство спорта и туризма, 2005.
5. Минаев Б.Н. Основы методики физического воспитания школьников, Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян. Москва: Просвещение, 1989.
6. Программа и методические рекомендации по внеклассной и внешкольной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе в общеобразовательной школе. / Авт.-сост. А.А. Гужаловский, С.Д. Бойченко. Минск, 1999.

Для обучающихся

1. Джо Вейдер. «Система строительства тела».
2. Журнал «Спортивная жизнь России».
3. Журнал «Физкультура и спорт».
4. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. «Анатомия силы».
5. Дикуль В.И. «Как стать сильным».
6. Шестопалов С. «Атлетизм для начинающих».

Интернет источники

1. Интернет. <http://www.toke-cha.ru>, www.hip-hop.ru.
2. www.hip-hop.ru. Пьянков В. «Песни и хоры для детей».
- 3.5 секретных техник для вокала school.easyvoice5.ru.