

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «ЛЕСКОЛОВСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»

«ПРИНЯТО»
На Педагогическом Совете
протокол № 1
от «29» августа 2022 г.

«УТВЕРЖДЕНО»
Приказом директора
МОУ «СОШ «ЛЦО»
№ 142
от «30» августа 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»**

Автор (составитель): **Спицын Александр Сергеевич**, педагог дополнительного образования

Направленность программы: **физкультурно-спортивная**

Возраст детей, осваивающих программу: **14-17 лет**

Срок реализации программы: **1 год**

Лесколово
2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	стр.3
2. Учебно-тематический план.....	стр.9
3. Содержание программы.....	стр.10
4.Материально-техническое обеспечение.....	стр.12
5. Список используемой литературы.....	стр.13
6. Календарный учебный график.....	стр.15

Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Атлетическая гимнастика» разработана на основе:

следующих федеральных документов:

Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона от 14.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

«Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2014 года (СанПиН 2.4.4.3172-14);

Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (№ 996-р от 29.05.15);

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. (Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г. №1101-р).

Приказ Министерства образования науки России №1065 от 13.09.2013г. «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов»;

Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;

Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и учебных помещений»;

Устав МОУ «СОШ «ЛЦО».

Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации «По созданию и организации деятельности школьных спортивных клубов» от 10 августа 2011 года №МД-1077/19 (НП-02-07/4568);

Занятия в детском объединении «Атлетическая гимнастика» являются хорошей школой физической культуры. Заниматься в детском объединении может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям. Программа «Атлетическая гимнастика» составлена на основе материала, который предлагает программа для общеобразовательных учреждений с оздоровительно - корректирующей направленностью.

Образовательная программа «Атлетическая гимнастика» носит **физкультурно-спортивную направленность** и призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств.

Уже в школьном возрасте у мальчиков в большей степени и у девочек - в меньшей, появляется тяга к спортивным тренажерам. Создавая условия для развития этих наклонностей, можно заложить в подростке качественную основу для становления профессионального спортсмена, тренера и просто гармонически развитого человека. В этом и заключается актуальность данной программы, которая способствует физическому развитию, формированию личности воспитанников и, в необходимых вариантах, осуществляет профессиональную ориентацию подрастающего поколения.

Повышение уровня физического развития, функциональных резервов и сопротивляемости организма, улучшение адаптации к воздействию неблагоприятных факторов среды, позволяет сделать вывод о педагогической целесообразности данной образовательной программы.

Цель программы: Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, широкого владения физической культурой через занятия в детском объединении Атлетическая гимнастика.

Для реализации поставленной цели необходимо решать следующие задачи:

- Приобретение навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой;
- Формирование у школьников компетентности в области физкультурно-рекреативной деятельности, в частности в атлетической гимнастике;

- Формирование морально волевых качеств гражданина;
- Воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями;
- Расширение объёма двигательной активности;

Данная программа рассчитана на один год обучения. Объём программы - 72 часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия 2 часа. Оптимальная наполняемость групп – 15 человек. При необходимости и по желанию, учащиеся могут проходить повторный курс занятий.

Программа обучения состоит из теоретического и практического разделов.

Теоретический:

- Т/Б во время занятий;
- Гигиена;
- Самоконтроль;
- Оказание мед. Помощи.

Практический: двигательные действия и умения.

Обучение основывается на следующих педагогических принципах:

- - личностно-ориентированного подхода;
- - природосообразности;
- - сотрудничества и ответственности;
- - сознательного усвоения обучающимися учебного материала;
- - систематичности, последовательности и наглядности обучения.

В процессе обучения используются следующие методы:

- словесный
- практический

Для обеспечения максимальной занятости учащихся на протяжении всего занятия, а также для оказания помощи и контроля используются следующие методы организации занятий:

- - фронтальный метод, который состоит в том, что всем учащимся группы даётся общее задание и они выполняют его одновременно под непосредственным наблюдением учителя.
- - посменный метод, в котором задание даётся всем одинаковое, но выполняется последовательно группами (мальчики, девочки) или отделениями.
- - поточный метод, в котором упражнения выполняют последовательно все ученики друг за другом.
- - групповой метод, в котором отделениям даются разные задания, и они выполняются всеми сразу.
- - круговой метод заключается в том, что количество мест занятий соответствует количеству групп, все группы последовательно по кругу выполняют на каждой станции определённые задания.
- - индивидуальный метод, предполагает отдельное задание каждому ученику.
- - игровой метод, в котором в качестве выполнения упражнений используется игра.
- - соревновательный метод, предполагает соревнования в выполнении упражнений между занимающимися.

В процессе обучения предусматривается у учащихся контроль знаний, овладение техникой движений и тактическими действиями, уровень физической подготовленности. Контроль этих показателей должен включать в себя следующие виды:

- - вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;
- - текущий, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме;
- - рубежный, который проводится после завершения изучения каждого блока. Он закрепляет знания и умения, связанные с изучением отдельной темы;
- - итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

Условия реализации программы.

Возраст обучающихся – 14-17 лет. Нижняя граница возраста объясняется необходимостью наличия определённого уровня физической подготовленности и анатомо-физиологических особенностей, теоретических знаний. Границы возраста могут варьироваться с учётом индивидуальных особенностей детей.

Наполняемость группы 15 человек. Она обусловлена тем, что обучение проходит по различным методам, при этом неизбежным является смешанные группы, предполагающие разный возраст, уровень физического развития, подготовленность, наличие инвентаря и снарядов, возможность помощи и контроля.

Данная образовательная программа рассчитана на 1 год обучения:

1 год обучения – 72 часов (2 часов в неделю).

Формы и методы обучения.

Форма организации деятельности учащихся – групповая.

Основная форма обучения – занятия - тренировки. Используются также и нетрадиционные формы, такие как:

- занятия-соревнования;

На занятиях применяются следующие методы:

- объяснительно-иллюстративный (осмысливают и запоминают информацию);
- репродуктивный (учатся владеть приемами выполнения отдельных упражнений в решении различных видов задач, овладевают алгоритмом практических действий),
- проблемный (используют свои логические рассуждения, наблюдения, как им лучше поступить в той или иной ситуации, какой прием в данный момент окажется наиболее целесообразным и эффективным).

Ожидаемые результаты по итогам обучения:

Должны знать:

- -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;
- -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.

Должны уметь:

- - составить и выполнять комплексы утренней гимнастики
- - выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки;
- - технично выполнять упражнения из атлетической гимнастики.

Развить качества личности. Воспитать стремление к здоровому образу жизни. Повысить общую и специальную выносливость учащихся. Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе. Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Формы подведения итогов:

Итоги обучения подводятся в форме открытых занятий. Сдача контрольных нормативов по технике, тактике и ОФП в конце каждого полугодия.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля и аттестации учащихся
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях в тренажерном зале.	1	1	-	Сдача контрольных нормативов
2.	История развития атлетизма.	1	1	-	
3.	Гигиена спортсмена и закаливание.	1	1	-	
4.	Ознакомление с видами силовых видов спорта и правилами соревнований.	3	1	2	
5.	Общая физическая подготовка.	22	2	20	Сдача контрольных нормативов
6.	Специальная физическая подготовка	44	4	40	Сдача контрольных нормативов
	ИТОГО	72	10	62	

Содержание программы для учащихся

Теоретическая подготовка

Основы знаний физической культуры (6 часов):

- - правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики и занятиях другими видами спорта;
- - санитарно-гигиенические нормы и нормы пожарной безопасности;
- - история развития атлетизма в России;
- - физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями;
- - основы анатомии опорно-двигательного аппарата;
- - краткие сведения о строении и функциях организма;
- - режим дня и личная гигиена;
- - гигиена, закаливание, режим дня и питание;
- - совершенствование осанки и атлетического телосложения с помощью отягощений;
- - физиология спортивной тренировки;
- - основы методики силовой подготовки;
- - методика планирования самостоятельных занятий;
- - врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- - места занятий, оборудование и инвентарь;
- - влияние различных факторов на проявление силы мышц;
- - воспитание в учащихся уважения к себе и другим (взаимоотношения, взаимопомощь);
- - воспитание патриотизма, чувства долга и ответственности.

Физическое совершенствование (66 часов)

- **Общеразвивающие упражнения (22 часов)** для развития основных физических качеств, состоящие из разнообразных комплексов без предметов и с предметами.
- **Специальные упражнения (44 часа)** состоят из упражнений с гантелями весом 2-14 кг, комплексов упражнений с гилями весом 16 кг., упражнений с применением штанги и тренажёров.

Материально – техническое обеспечение программы:

Оснащенный тренажерный зал с профессиональным оборудованием, спортивная площадка.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

Для педагога

1. Атлетизм. Выпуск 7. -- НПО «Инспорт», МОГИФК. - Рязань. -- 1990.
2. Бачинский А. Система специализации // Культуризмом к здоровью, силе, красоте. М. Яблонский и др. - Братислава, «Шпорт», 1969.
3. Воробьев А. Н. Тяжелоатлетический спорт. (Очерки по физиологии и спортивной тренировки) - М.: ФКиС, 1977
4. Воробьев А.Н. Железная игра. - М., «Молодая гвардия», 1980.
5. Воробьев А.Н., Сорокин Ю. К. Анатомия силы. - М: Физкультура и спорт, 1987.
6. Воробьев А.Н., Роман Р.А. Методика тренировки Тяжелая атлетика: Учеб. Для ИФК под ред. А.Н. Воробьева.- М : Физкультура и спорт, -1988.
7. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки. - М.: Лептос, 1994.
8. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.,: Физкультура и спорт, 1970.
9. Кеннеди Р. Крутой культуризм. - М.: Терра-спорт, 2000.
10. Кеннеди Р. Базовые программы для массивных мышц. - М.: Терра-спорт, 2000.
11. Керони С., Ренпен Э. Формирование тела со свободными отягощениями. - М.: Терра-спорт, 2000.
12. Мазниченко В.Д. Обучение движениям / двигательным действиям / Теория и методика физического воспитания: Учеб. Для ИФК под ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. Т.1. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
13. Ментцер М. Супер тренинг. -- М., Медио спорт, 1998.
14. Платонов В.Н. Нагрузка, утомление, восстановление и адаптация в спортивной тренировке / Теория спорта. Под ред. В.Н. Платонова /. -Киев: Вища школа, 1987.
15. Плеханов В. Н. Возьми в спутники силу. - М.: ФиС, 1998.
16. Стюарт М. Р. Думай. Бодибилдинг без стероидов! - М.: Уайдер спорт, 1997.

17. Тенно Г.П. Сорокин Ю.К. Атлетизм. - М., «Молодая гвардия», 1968.
18. Уайдер Д. Так тренируются звезды - М.: Уайдер спорт. - 1994.
19. Уайдер Д. Бодибилдинг фундаментальный курс. - М.: Уайдер спорт - СУ, 1993.
20. Физиология человека / Под ред. Васильевой В.В. -- М., Ф и С. -- 1984.
21. Фредерик К. Х. Всестороннее руководство по развитию силы. Красноярск, 1992.
22. Хартманн Ю., Тюннеманн Х. Отбор упражнений / Современная силовая тренировка. -Берлин; «Шпорт - ферлаг» ,1989.

Литература, рекомендуемая для учащихся и их родителей

- Шапошников Ю. В. Хочу стать сильным. - М.: Русская книга, 1992.
- Шестопалов С. Физические упражнения. -- Ростов-на-Дону, "Проф-Пресс", 2000.
- Шестопалов С. Физические упражнения. -- Ростов-на-Дону, "Проф-Пресс", 2001.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

детского объединения «Атлетическая гимнастика».

Педагог дополнительного образования: Стицын Александр Сергеевич

Время занятий: среда 17.00-18.30

Место проведения: МОУ СОШ «Лесколовский ЦО»

Продолжительность учебного года: 36 недель.

№ п/п	Дата проведения (план)	Дата проведения (факт)	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	Всего часов	В том числе:		Форма контроля и аттестации учащихся
					Теория	Практика	
1			Инструктаж по Т.Б. Акробатика.	2	1	1	
2			Акробатика. Занятия на тренажёрах	2	1	1	
3			Акробатика. Атлетика.	2		2	
4			Развитие силовых качеств	2	1	1	
5			Развитие силовых качеств	2		2	
6			Развитие силовых качеств	2		2	
7			Развитие силовых качеств	2		2	
8			Развитие силы	2	1	1	
9			Развитие силы	2		2	
10			Развитие силы гибкости	2	1	1	
11			Развитие силы гибкости	2		2	
12			Развитие силы гибкости	2		2	
13			Развитие силовых качеств, ловкости, гибкости	2		2	
14			Развитие силовых качеств	2		2	
15			Развитие силовых качеств. Выносливость	2		2	
16			Развитие силовых качеств, скорости, гибкости	2		2	
17			Развитие силовых качеств, скорости, гибкости	2		2	
18			Развитие силовых качеств, гибкости, выносливости	2		2	
19			Развитие силовых качеств	2	1	1	
20			Развитие силовых качеств,	2		2	
21			Развитие силовых качеств	2		2	
22			Развитие силовых качеств Выносливости	2		2	

23			Развитие силовых качеств Выносливости	2		2	
24			Развитие силовых качеств Гибкости	2		2	
25			Развитие силовых качеств Выносливости	2		2	
26			Развитие силовых качеств Быстроты	2		2	
27			Развитие силовых качеств, скорости, гибкости	2	1	1	
28			Общеподготовительные упражнения предназначены для всестороннего развития организма	2	1	1	
29			Метод максимальных усилий 2 – 3 недели.	2	1	1	
30			Метод максимальных усилий	2		2	
31			Метод максимальных усилий	2		2	
32			Развивать силу рук, ног. Выносливость.	2		2	
33			Развивать силу ног, рук, мышцы груди, спины. Выносливость.	2		2	
34			Развивать силу ног, рук, мышцы груди, спины. Выносливость.	2		2	
35			Развивать силу ног, рук, мышцы груди, спины. Выносливость.	2		2	
36			Развивать силу ног, рук, мышцы спины, груди. Выносливость.	2	1	1	

ПДО

_____ / _____
 (ФИО) (подпись)