



# 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлетическая гимнастика» (далее программа) составлена в соответствии с нормативными документами и на основании:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом РФ от 27.07.2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Уставом Муниципального общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа с.Норья
- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Муниципального общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа с.Норья
- Локальными актами МОУ СОШ с.Норья.

Программа имеет **физкультурно-спортивное направление**.

**Актуальность программы.** Атлетическая гимнастика - это одно из наиболее эффективных средств, всесторонне воздействующих на человеческий организм. Обилие упражнений и возможность точно дозировать нагрузки делает это важным средством оздоровления доступным для всех. Эстетическая сторона атлетической гимнастики приближает её к подлинному искусству.

**Педагогическая целесообразность.** Одна из основных причин заболеваемости школьников - недостаточная двигательная активность. Отсутствие рациональных физических нагрузок в первую очередь сказывается на развитии таких болезней, как ожирение, неврозы, нарушение осанки, плоскостопие. Снижаются функциональные резервы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, устойчивость к различного рода инфекциям, простудам, нервно-психическим стрессам. Многие школы ограничивали свою работу, связанную с физическим воспитанием учащихся, только уроками физкультуры. Вместе с тем исследованиями доказано, что уроки восполняют лишь незначительную долю объёма двигательной активности. Поэтому секция «Атлетической гимнастики» необходима для гармоничного развития воспитанников и возникла необходимость в разработке данной образовательной программы. Сегодня упражнения атлетической гимнастики, как эффективное средство физической подготовки, привлекают многих молодых людей. Они позволяют быстро увеличить силу, равномерно развить все мышечные группы, исправлять отдельные недостатки телосложения, а также способствуют укреплению здоровья. В этом заключается социокультурная значимость, так как полученные навыки на занятиях данным видом спорта будут всю жизнь способствовать хорошей физической форме и укреплению здоровья.

**Отличительные особенности данной программы.** Рассматривается под оздоровительным аспектом. Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности обучающегося. Занятия построены с учетом возрастных критериев. Использование элементов художественной гимнастики. Отличительной особенностью программы «Атлетическая гимнастика» является интеграция физических, эстетических, художественно-творческих и психо-эмоциональных способностей обучающихся, приобщение их к здоровому образу жизни, культурному и спортивному наследию.

**Адресат программы** – учащиеся в возрасте 14-17 лет. Запись детей в объединение осуществляется по желанию самих детей. Зачисление производится по заявлению родителей. Обучение по программе не требует базовых знаний по технологии.

**Состав группы** 12 – 14 человек. В состав группы могут быть зачислены дети разного возраста и разного уровня подготовки.

**Объем и срок освоения программы.** Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы 68 часов. Освоение программы рассчитано на 1 год. Согласно календарному учебному графику: I год обучения – 34 учебных недель.

**Форма обучения очная.** В ситуации эпидемии, режима самоизоляции карантина, морозных дней учащимся предоставляется возможность обучаться по программе дистанционно.

**Формы организации образовательного процесса.** Групповые занятия.

**Режим занятий.** Продолжительность занятия 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут.

## 1.2.Цель и задачи программы

**Цель** - приобщение к общечеловеческим ценностям и воспитание всесторонне развитой личности с ориентацией на здоровый образ жизни.

**Задачи:**

**Обучающая:**

- Формирование знаний в области анатомии, физиологии и гигиены, необходимых для гармоничного развития организма;

**Развивающая:**

- Развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости. развитие мышечной массы;

- Формирование прикладных навыков построения гармонично развитого тела;

**Воспитательная:**

- Воспитывать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, стремление к физическому совершенствованию;

- формирование здорового образа жизни.

## 1.3.Содержание программы

### 1.3.1. Учебный план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Техника безопасности	0,5		0,5	
2	Профилактика травматизма при занятиях атлетической гимнастикой	0,5		0,5	
3	краткий курс истории атлетической гимнастики	0,5		0,5	
4.	Гигиена спортсмена	0,5		0,5	
5.	Питание спортсмена	0,5		0,5	
6.	Знакомство с оборудованием и тренажерами	0,5		0,5	
7	Сведения строения и функций организма	0,5		0,5	
8	Общеразвивающий комплекс № 1		3	3	Зачет

9.	Режим дня спортсмена	0,5		0,5	
10.	Обще развивающий комплекс №1		3	3	Зачет
11.	Что нужно знать об Анаболических стероидах	0,5		0,5	Тест
12.	Общеразвивающий комплекс №1		3	3	
13.	как правильно построить тренировку		3	3	
14.	Общеразвивающий комплекс №1		3	3	
15.	Необходимые витамины	0,5		0,5	
16.	Общеразвивающий комплекс №1		3	3	
17.	Нормы требования витаминов		3	3	
18.	Упражнения с отягощениями		3	3	
19.	Содержание витаминов в продуктах		3	3	
20.	Упражнения с отягощениями комплекс № 2		3	3	Зачет
21.	Роль калорий в процессе питания		3	3	Тест
22.	Упражнения с отягощениями комплекс № 2		3	3	
23.	Роль амортизатора и разминке		3	3	
24.	Упражнения с отягощениями комплекс № 2		4	4	
25.	Роль эспандера в процессе тренинга		4	4	
26.	Упражнения с отягощениями комплекс № 2		3	3	
27.	Упражнения с гантелями		4	4	
28.	Упражнения с отягощениями комплекс № 2		3	3	
29.	Упражнения с разборными гантелями		3	3	
30.	Зачёт итоговый: жим лежа, приседания.		3	3	Зачет
Итого		<b>5ч</b>	<b>63ч</b>	<b>68ч</b>	

### 1.3.2. Содержание учебного плана

#### Содержание программы

#### 1. Теоретическая подготовка.

- Беседа о технике безопасности при работе со спортивным оборудованием и снарядами целях предупреждения травматизма.
- Беседа о влиянии силовых упражнений на физиологическое состояние занимающихся.
- Анатомические основы атлетической гимнастики. Роль белков, жиров, углеводов. Витаминов, минеральных веществ. Примерный рацион питания.
- Самоконтроль при занятиях атлетической гимнастикой. Тесты на силу, координацию. Методика проведения замеров.

**2.Общая физическая подготовка:** упражнения с отягощениями массой собственного тела (отжимания, подтягивания, гиперэкстензии).

Плиометрика, стретчинг (упражнения на гибкость и растяжки).

#### 3.Изучение техники упражнений:

- приседания со штангой
- становая тяга

- жим штанги лёжа;
- отжимания на брусьях
- шраги
- тяга штанги в наклоне
- подтягивания
- пуловер
- жим штанги , сидя и лёжа
- Вспомогательные упражнения (подъёмы на носки с отягощением, скручивания для пресса, наклоны в стороны, упражнения на сгибание спины)
- Сгибание рук со штангой, «французский» жим штанги.

#### **4.Кардиотренировка.**

Разные виды ходьбы, прыжков и бега, подвижные игры (хоккей, городки, бадминтон), прыжки со скакалкой, работа на кардиотренажерах.

#### **5.Силовая тренировка. Основная тренировочная программа:**

-Тренировка мышц бедра: приседания со штангой, дедлифты. -Тренировка мышц голени и стопы: подъёмы на носках с отягощением. -Тренировка мышц живота: скручивания.

-Тренировка грудных мышц: жим штанги, лежа, отжимания на брусья с отягощением. -Тренировка широчайших мышц спины: тяга штанги в наклоне к животу, подтягивания на перекладине с отягощением.

-Тренировка трицепсов: жим штанги, лёжа, узким хватом. -Тренировка бицепсов: сгибание рук со штангой.

-Тренировка мышц живота: подъём коленей к груди, лежа на наклонной скамье. Пятница

-Тренировка мышц спины: становая тяга. -Тренировка трапециевидных мышц: шраги.

-Тренировка дельтовидных мышц: Жим штанги стоя. -Тренировка мышц живота: скручивания.

**6. Выполнение контрольных нормативов.** Тесты на силу, координацию. Контрольное взвешивание. Проведение замеров, Сдача квалификационных нормативов ( на разряд).

**7.Участие в соревнованиях.**

**8. Общая физическая подготовка.**

### **1.3.3. Планируемые результаты**

При реализации программы создаются оптимальные условия для формирования и развития личности ребенка, его культуры. Овладевая техникой упражнений, воспитанники приобщаются к здоровому образу жизни и спорту. Обучение строится таким образом, что воспитанники, усваивая простые знания, умения и навыки, сначала выполняют несложные композиции, которые усложняются с каждым последующим заданием. Такая постановка учебно-воспитательного процесса формирует психологическую подготовку к труду и спорту. При участии в разных уровнях соревновательной деятельности ребенок проявляет творческую индивидуальность и свое эмоционально-личностное отношение.

Для оценки результативности программы «Атлетическая гимнастика» предлагается воспользоваться тестами, которые в совокупности позволяют наглядно представить:

- набор основных знаний, умений и практических навыков, которые должен приобрести ребенок в результате освоения данной образовательной программы;
- систему важнейших личностных свойств, которые желательно сформировать у ребенка за период его обучения по данной программе, и время общения с педагогом и сверстниками;

- а также определить с помощью определенных критериев возможные уровни выраженности каждого измеряемого показателя у разных детей, а значит, и степень соответствия этих показателей предъявляемым требованиям.

## **2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. Условия реализации программы**

Возрастной состав детей 14-17 лет. С учетом вида деятельности и возрастных особенностей рекомендуется следующий количественный состав: 12-14 человек. Занятия проводятся согласно расписанию 2 раза в неделю по 1 часу. Место проведения занятий – тренажерный зал.

Занятия проводятся в форме бесед, тренировочных занятий, специальной подготовки, соревнований. В основном используется индивидуальная форма работы.

На занятиях используются различные методы обучения: словесные (беседа, объяснение), наглядные (показ), практические (упражнения).

### **2.2. Методическое обеспечение**

Для реализации учебно-воспитательного процесса используется: методическая литература, музыкальная аппаратура (используется при проведении соревнований), электронные носители информации об атлетической гимнастике, совместные занятия на тренажёрах, обсуждение, анализ множественных скрытых приёмов и манёвров при тренировке, выполнение сложных упражнений, игры на развитие силы, ловкости, быстроты и скорости; тренинги и упражнения; беседы, рассказы руководителя.

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Полугоди е	Месяц	Недели обучения	Даты учебных недель	1 год обучения
1 полугодие	Сентябрь	1	02-08	У ВА
		2	09-15	У
		3	16-22	У
		4	23-29	У
	Октябрь	5	30-06.10	У
		6	7-13	У
		7	14-20	У
		8	21-27	У
	Ноябрь	9	28-03.11	У
		10	04-10	У, П
		11	11-17	У
		12	18-24	У
		13	25-01.12	У
	Декабрь	14	02-08	У
		15	09-15	У
		16	16-22	У
		17	23-29	У, ПА
2 полугодие	Январь	18	30-05.12	П
		19	06-12	П,У
		20	13-19	У
		21	20-26	У
		22	27-02.02	У
	Февраль	23	03-09	У
		24	10-16	У
		25	17-23	У,П
		26	24-02.03	У
	Март	27	03-09	У,П
		28	10-16	У
		29	17-23	У
		30	24-30	У
	Апрель	31	31-06.04	У
		32	07-13	У
		33	14-20	У
		34	21-27	У
	Май	35	28-04.05	У,П
		36	05-11	У,П
37		12-18	У	
38		19-25	У	
39		26-31	ИА	
	Всего учебных недель			34
	Всего часов по программе			68



	Дата учебного года	01.09.2024г.
	Дата окончания учебного года	31.05.2025г.

**Условные обозначения:** **ВА** – входная аттестация  
**У** – учебная неделя **ПА** – промежуточная аттестация  
**П** – праздничная неделя **ИА** – итоговая аттестация

### 2.3. Формы аттестации/контроля

Способами проверки освоения знаний и умений являются: тесты, участие в соревнованиях, сдача квалификационных нормативов (на разряд). Проверкой развития мышечной массы является контрольное взвешивание, контрольное измерение мышечных объёмов.

### 2.4. Оценочные материалы.

#### Тест №1

**Инструкция:** Вам предлагается ответить на 22 вопроса. Необходимо выбрать из трех вариантов 1-2 правильных ответа.

#### **Критерии оценивания:**

«5» выполнено 20 и более «4» выполнено 17 и более «3» выполнено 12 и более «2» выполнено менее 12

#### **Правильные ответы:**

1. а,в; 2.б; 3.а; 4.в; 5.а; 6.б; 7.б,в; 8.в; 9.а,б; 10.а,в; 11.б,в; 12.а,б,; 13.а,в; 14.б; 15.а,б; 16.а,б; 17.а,в; 18.б; 19.б; 20.а; 21.а,б; 22.а,в.

1. Упражнения на развитие верхней грудной мышцы:

- а) пулловер
- б) отжимание от пола
- в) жим штанги на наклонной (вверх) скамье

2. Упражнения на развитие большой грудной мышцы:

- а) разведение гантелей лежа на наклонной скамье
- б) разведение гантелей лежа
- в) жим штанги, лежа с уклоном

3. Упражнения на развитие нижней грудной мышцы:

- а) отжимание на брусьях
- б) сгибание туловища в тренажере
- в) сведение рук в тренажере

4. Упражнения на развитие внутренней грудной мышцы:

- а) Пулловер
- б) жим гантелей стоя
- в) жим штанги узким хватом

5. Упражнения на развитие латеральной мышцы спины:

- а) тяга к груди на верхнем блоке узким или средним хватом
- б) подтягивание на перекладине хватом снизу
- в) разгибания туловища в тренажере

6. Упражнения на развитие широчайшей мышцы спины:

- а) шраги со штангой
- б) подтягивания на перекладине прямым широким хватом
- в) шраги с гантелями

7. Упражнения на развитие трапецевидной мышцы спины:

- а) поднятие туловища лежа на бедрах
- б) тяга Т-образного грифа
- в) вертикальная тяга к подбородку

8. Упражнения на развитие бицепса бедра:

- а) жим ногами
- б) приседания на ГАК- тренажере
- в) сгибание ног лежа

9. Упражнения на развитие квадрицепса бедра:

- а) приседания со штангой на плечах
- б) приседания с гантелями
- в) сгибание одной ноги стоя

10. Упражнения на развитие приводящей мышцы бедра:

- а) приведение одной ноги стоя
- б) разгибание ног сидя
- в) сведение ног сидя

11. Упражнения на развитие голени:

- а) разгибание голени сидя
- б) подъем на носки стоя
- в) жим стопами в тренажере

12. Упражнения на развитие ягодичной мышцы:

- а) выпады со штангой на плечах
- б) выпады с гантелями
- в) разведение ног в тренажере

13. Упражнения на развитие среднего пучка дельтовидной мышцы:

- а) жим штанги из-за головы
- б) жим штанги с груди сидя

в) подъем гантелей в стороны

14. Упражнения на развитие переднего пучка дельтовидной мышцы:

а) жим гантелей сидя

б) подъем гантелей вперед попеременно

в) перекрестные махи руками назад с верхних блоков

15. Упражнения на развитие заднего пучка дельтовидной мышцы:

а) разведение рук с гантелями в наклоне

б) жим штанги сидя из-за головы

в) разгибание руки с гантелью из-за головы

16. Упражнения на развитие бицепса:

а) попеременные сгибания рук с гантелями

б) сгибания рук с грифом

в) разгибания рук с рукояткой верхнего блока хватом снизу

17. Упражнения на развитие трицепса:

а) разгибание рук с рукояткой верхнего блока хватом сверху

б) разгибание запястий со штангой хватом сверху

в) разгибание рук со штангой лежа

18. Упражнения на развитие мышц предплечья

а) сгибание рук на скамье Скотта

б) сгибание запястий со штангой хватом снизу

в) сгибание рук на блочном тренажере

19. Упражнения на развитие прямой мышцы живота:

а) подъемы туловища с поворотом

б) подъем коленей в висе

в) сворачивание туловища на полу

20. Упражнения на развитие косых мышц живота:

а) боковые подъемы туловища на римском стуле

б) подъем коленей в висе

в) подъем коленей в упоре

21. Упражнения на развитие нижнего пресса:

а) подъем прямых ног в упоре

б) подъем ног на наклонной скамье

в) боковые наклоны стоя с гантелью

22. Упражнения на развитие верхнего пресса:

а) сворачивания туловища с верхним блоком

- б) развороты туловища с грифом
- в) подъемы туловища на наклонной скамье

## Тест №2

1. Гимнастика включает в себя:

- А) прыжки, ЛФК, ОРУ
- Б) ритмическую, художественную, спортивную
- В) акробатику, бег, зарядку

2. ОРУ используют для:

- А) зарядки
- Б) отдыха
- В) соревнований

3. Физкультминутка это:

- А) комплекс упражнений для зарядки
- Б) комплекс упражнений для фитнеса
- В) комплекс упражнений для снятия усталости

4. Акробатика включает в себя:

- А) кувырок, стойку на лопатках
- Б) наклон туловища, упражнение «мост»
- В) кувырок, подтягивание

5. Упражнения в равновесии бывают:

- А) на стенке
- Б) на полу
- В) на бревне

Гимнастические снаряды:

- А) маты
- Б) брусья
- В) канат

Гимнастический инвентарь:

- А) конь
- Б) бревно
- В) скакалки

**Рабочая программа воспитания**  
**Календарный план воспитательной работы**

<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
<u>Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня.</u>		
1. Обсудить на педсовете порядок проведения зарядки до занятий, физкультминуток, подвижных перемен.	До 1.09.23 г.	Администрация школы
2. Провести беседы, классные часы о режиме дня уч-ся, правилах поведения на спортивной площадке, в спортзале, на переменах, на уроках.	До 10.09.23 г.	Кл.рук.  Уч. ФК
3. Определить место для проведения подвижных перемен, зарядки до занятий. Назначить ответственных.	До 10.09.23 г.	По графику проведения динамических пауз, уч. ФК
4. Занятия физическими упражнениями, подвижными играми на большой перемене.	Ежедневно	
<u>Спортивная работа в классах</u>		
1. Составить расписание работы спортсекции.	До 15.09.23 г.	Уч. ФК
2. Направлять сильнейших спортсменов на участие в районных соревнованиях.	В теч. года	Уч. ФК
3. Проведение бесед о ЗОЖ.	В теч. года	Уч. нач. кл.
<u>Внеурочная работа в школе</u>		
1. Осеннее тестирование, создание банка данных о спортивных способностях обучающихся (мониторинг)	Сентябрь - октябрь	Уч. ФК
2. Веселые старты	Октябрь	Уч. ФК
3. Игра – путешествие по станциям «Будем здоровы!»	Ноябрь  Январь -	Уч. ФК

4. Соревнование по лыжам между классами	февраль	Уч. ФК
5. Спортивный праздник для нач. классов, посвящённый Дню защитника Отечества	Февраль	Уч. нач. классов
6. Спортивный праздник для 5-9 классов, посвященный Дню защитника Отечества	Февраль	Уч. ФК, кл. рук.
7. День здоровья "В здоровом теле - здоровый дух"	Март	Уч. ФК
8. Всемирный День Здоровья - 7 апреля	Апрель	Уч.ФК
9. Военно-спортивная игра «Зарница», посвящённая 70 - летию годовщины со дня великой победы в ВОВ	Май	Уч. ФК
10. Весеннее тестирование, создание банка данных о спортивных способностях обучающихся (мониторинг)	Апрель - май	Уч. ФК
<u>Внешкольная работа</u>		
Участие сильнейших учащихся в районных спортивных соревнованиях по плану РОО	В течение года	Уч. ФК
<u>Работа с родителями и педколлективом</u>		
1. Консультации для родителей по вопросам физического воспитания школьников.	В теч. года	Уч. ФК
2. Участие родителей в спортивных праздниках и соревнованиях.	В теч. года	Уч. ФК
3. Помощь классных руководителей в проведении спортивных праздников, соревнований.	В теч. года	Уч. ФК.

### Список литературы

- 1.Физическая культура 1-11: Программы для общеобразовательных учреждений. **Авт.-сост.** Матвеев А.П., Петрова Т.В. -М.:2002 2.Стюарт Мак Роберт: Думай.-М.:2001 3.**Стюарт** Мак Роберт. Думай 2.-М.:2002
4. Методика физического воспитания школьников/ Аросьев Д.А. - М.: 1989
5. **Смолевский В.М., Ивлев Б.К.**. Нетрадиционные виды гимнастики. - М.:1992
6. **Шейко В.**1000 и 1 вопрос о пауэрлифтинге/ Железный мир № 3-2005
7. Стар Бил. Тяга к совершенству ./Flex №3-1996 К.Хартгласс Грег. Назад к основам /Сила и красота №8-1997

9. Вайкбаум Я.С., Дозирование физических нагрузок школьников. М.1991.