
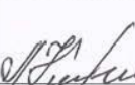




Российская Федерация
Администрация муниципального образования "Светловский городской округ"

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 5**

Согласована	Рассмотрена	Утверждена
заместитель директора по воспитательной работе	на методическом совете	Директор МБОУ СОШ №5
 С.А.Литвинова (подпись) ФИО	Заместитель директора по УВР МБОУ СОШ № 5  Кириллова Л.И. (подпись) ФИО	 Павлов В.Е. (подпись) ФИО
Протокол № 6 от "27" июня 2022 г.	Протокол № 11 от "28" июня 2022 г.	 Приказ № 228 04 июля 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

Направление: спортивно-оздоровительное

Класс: 9, 11

Количество недель: 34

Количество часов в неделю: 2

Количество часов за учебный год: 68

Составитель: Гузева Екатерина Сергеевна,
учитель физической культуры

Документ подписан электронной подписью
Павлов Валерий Евгеньевич
Директор
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5
Серийный номер:
4F2DDC28C8BD9B7EEBC994F3D1AADC42A1411A49
Срок действия с 07.02.2022 до 07.05.2023
УЦ: Федеральное казначейство
Подписано: 05.07.2022 13:48 (UTC)

г. Светлый,
2022/2023 учебный год

Раздел I. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Атлетическая гимнастика» для 9-11-х классов составлена в соответствии с ФГОС ООО, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897, с изменениями, внесенными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 декабря 2014 года №1644, приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 года №1577 с учетом образовательной программы Мосин А.О. Общая физическая подготовка с элементами атлетической гимнастики, Санкт-Петербург, 2015.

Предусматривает изучение предмета на базовом уровне.

Ориентирована на УМК :

1. «Ануров, Л.В. Персональный тренер по бодибилдингу и фитнесу. Опыт работы с женскими группами атлетической гимнастики: программа учебного курса /Л.В. Ануров // АТЛЕТИЗ. – 2014.
2. Воспитание и дополнительное образование детей и молодежи // Приложение к журналу «Внешкольник». – 2015. – № 7.
3. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 2013.- 136с.
4. Дворкин Л. С., Воробьев С. В., Хабаров А. А. Особенности интенсивной силовой подготовки юных атлетов Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2014, №1.

Раздел II. Планируемые предметные результаты

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.
- развитие координационных способностей,
- формирование знаний о личной гигиене
- формирование знаний о здоровом образе жизни,
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний об атлетической гимнастике и ее роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
- обучение и совершенствование жизненно-важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, метании и т.д.
- выполнение тестовых нормативов
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Виды испытаний позволяют объективно оценить уровень развития основных физических качеств человека: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации, а также владение прикладными умениями и навыками

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Раздел III. Содержание учебного предмета

Основное содержание (по темам или разделам)	Характеристика основных видов учебной деятельности
1. Вводное занятие	<p>Теория: Знакомство с группой. Тестирование. Инструктаж по технике безопасности. Форма для занятий, режим занятий. Привитие навыков гигиены. Воспитание трудолюбия и дисциплины. История развития атлетизма в России. Правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики. Краткие сведения о строении и функциях организма. Гигиена, закаливание, режим дня и питание;</p> <p>Практика: Подбор веса отягощения. Показ основных (базовых) упражнений.</p>
2. Основные принципы построения тренировки	<p>Основные принципы построения тренировки</p> <p>Теория: Анатомическое строение опорно-двигательного аппарата. Мышцы-синергисты, мышцы-антагонисты. Биомеханические закономерности движений.</p> <p>Практика: ОРУ (обще-развивающие упражнения), упражнения на перекладине и брусьях, ходьба и бег на беговой дорожке, упражнения на растяжку.</p>
3. Система постепенного увеличения отягощений	<p>Система постепенного увеличения отягощений</p> <p>Теория: Виды отягощений, подбор рабочего веса отягощения. Принцип «пирамиды». Анализ собственного результата.</p> <p>Практика: Выполнение упражнений с повышением нагрузки, запись выполненного упражнения в дневник тренировок.</p>
4. Система построения круговой тренировки	<p>Система построения круговой тренировки</p> <p>Теория: Понятие круговой тренировки. Выбор упражнений. Использование круговой тренировки в тренировочном цикле.</p> <p>Практика: Выполнение упражнений в круговом цикле.</p>
5. Система предельных отягощений.	<p>Система предельных отягощений.</p> <p>Теория: Расчет предельного отягощения. Функциональные ограничения на выполнение предельных отягощений.</p> <p>Практика: Подготовка организма к выполнению упражнения с максимальной нагрузкой. Обеспечение страховки и самостраховки.</p>
6. Итоговое занятие.	<p>Итоговое занятие.</p> <p>Теория: Подведение итогов. Анализ спортивных достижений.</p> <p>Практика: Показательные выступления.</p>

Раздел IV. Основные формы организации учебных занятий

Форма организации учащихся на занятиях:

- групповая
- индивидуальная
- в парах, тройках

Форма проведения занятий:

- практическое занятие
- комбинированное занятие
- соревнование.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основной показатель работы секции по атлетической гимнастике - выполнение в конце полугодия программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях физической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного цикла 2 раза в год.

Основной формой обучения является учебно-тренировочное занятие, которое включает в себя три основные части:

- Подготовительная часть занятия: организация учащихся, ознакомление с предстоящей работой, постепенная функциональная подготовка организма к работе, к нагрузкам, создание благоприятного эмоционального состояния. Во вводной части постановка и решение воспитательных задач – укрепление дисциплины, концентрации внимания, позитивного отношения к занятиям, умение работать в коллективе. Она составляет 25–30 % занятия.

- Основная часть занятия: реализуются образовательные, развивающие и воспитательные задачи по оздоровлению, физическому развитию; развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно сосудистой и дыхательной систем. Формирование и совершенствование системы двигательных умений и навыков, умение управлять двигательным аппаратом, воспитание моральных и волевых качеств. Составляет 55-65 % занятия.

- Заключительная часть: приведение организма в оптимальное для последующей деятельности функциональное состояние. Снижение возбуждения сердечно сосудистой, дыхательной и нервной систем, излишнего напряжения отдельных групп мышц. Подведение итогов занятия. Составляет 10–15 % занятия.

Теоретические знания даются в форме бесед, устной инструкции, рассказов, объяснений, вопросов к детям. Овладение учебным материалом из практических тем программы сочетается с освоением учебных знаний и способов двигательной деятельности. Программа предусматривает возможность использования фронтального, группового, индивидуального методов тренировки.

В основы знаний по атлетической гимнастике включены разделы по санитарно-гигиеническим нормам и технике безопасности.

Раздел V. Тематическое планирование

№ п/ п	Наименование разделов (или тем)	Общее количество часов на изучение раздела (тем)	Из них (перечислить виды практической части программы)		
			Теория	Практически х работ	Контроль знаний (вид)
1.	Вводное занятие		2	2	4
2.	Основные принципы построения тренировки		4	10	14
3.	Система постепенного увеличения отягощений		4	12	16
4.	Система построения круговой тренировки		4	12	16
5.	Система предельных отягощений		4	12	16
6.	Итоговые занятия		2	2	4
	ИТОГО: 136 час.		20	50	70

Раздел VI. Календарно - поурочное планирование

№ п/п	Тема урока (№, тема практической работы; №, тема контрольной работы)	Количество о часов
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Кросс 4 км.	2
2.	Кросс 4 км. Футбол.	2
3.	Кросс 4 км. Футбол.	2
4.	Методика и принципы систем тренировок. Общеразвивающие упражнения.	2
5.	Кросс 4 км. Общеразвивающие упражнения.	2
6.	Футбол. Упражнения на развитие мышц груди.	2
7.	Футбол. Упражнения на развитие мышц груди.	2
8.	Футбол. Упражнения на развитие мышц груди.	2
9.	Кросс 4 км. Упражнения на развитие мышц груди.	2

10.	Баскетбол. Упражнения на развитие мышц груди.	2
11.	Баскетбол. Упражнения на развитие мышц груди.	2
12.	Футбол. Упражнения на развитие мышц груди.	2
13.	Соревнования. Упражнения на развитие мышц спины.	2
14.	Футбол. Упражнения на развитие мышц груди.	2
15.	Упражнения на развитие мышц плеча. Упражнения на развитие мышц спины.	2
16.	Футбол. Упражнения на развитие мышц груди.	2
17.	Упражнения на развитие мышц груди.	2
18.	Упражнения на развитие мышц спины. Кросс 6 км.	2
19.	Футбол. Упражнения на развитие мышц бр. пресса.	2
20.	Упражнения на развитие мышц плеча. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса.	2
21.	Кросс 6 км. Упражнения на развитие мышц плеча.	2
22.	Футбол. Упражнения на развитие мышц груди.	2
23.	Упражнения на развитие мышц плеча. Упражнения на развитие мышц груди.	2
24.	Футбол. Упражнения на развитие мышц груди.	2
25.	Баскетбол. Упражнения на развитие мышц груди.	2
26.	Баскетбол. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса.	2
27.	Соревнования. Упражнения на развитие мышц груди.	2
28.	Техника безопасности. Упражнения на развитие мышц рук.	2
29.	Баскетбол. Упражнения на развитие мышц плеча.	2
30.	Упражнения на развитие мышц груди. Упражнения на развитие мышц рук.	2
31.	Методика и принципы систем тренировок. Техника безопасности.	2
32.	Упражнения на развитие мышц бр. пресса. Упражнения на развитие мышц ног.	2
33.	Баскетбол. Упражнения на развитие мышц бр. пресса.	2
34.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие мышц рук.	2
35.	Баскетбол. Упражнения на развитие мышц спины.	2
	Итого:	70