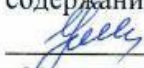


Департамент образования города Москвы
Государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение города Москвы
«Пушкинская школа №1500»

«Рассмотрено и принято»
на заседании МО учителей-
предметников
Протокол № 1 от
«30» августа 2017 г.

«Согласовано»
Заместитель директора по
содержанию образования
 И.И.Красноярцева
«31» августа 2017 г.

«Утверждаю»
Директор ГБОУ
Школа №1500
 Е.Е. Щетнева
«03» сентября 2017 г.



ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Атлетическая гимнастика»

Спортивно-оздоровительное направление

(среднее общее образование)

**Составитель: учитель физической
культуры
Синицын А.М.**

2017 год

Структура рабочей программы

1.	Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности	стр.2
2.	Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности	стр.2
3.	Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы	стр. 4

1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Программа по внеурочной деятельности «Атлетическая гимнастика» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- знание моральных норм на занятиях Атлетической гимнастикой и ориентации на их выполнение.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, Атлетической гимнастикой;
- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению;
- раскрывать понятия: корригирующая гимнастика, дыхательная гимнастика, стретчинг.
- ориентироваться в видах Атлетической гимнастикой;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности.

Бодибилдинг (культуризм, атлетизм, атлетическая гимнастика) - это система физических упражнений, главным образом, с отягощением, которая основывается на научных знаниях анатомии, физиологии, основ питания, а также техники и методики выполнения силовых упражнений. Для эффективного развития мускулатуры в этом виде спорта широко используются различные средства — штанга, гантели, резиновые и пружинистые эспандеры, тренажеры, гимнастические упражнения, где нагрузкой является само тело.

Систематические занятия с тяжестями позволяют не только улучшить свои антропометрические данные за счет морфо-функциональной перестройки всего организма, но и повысить такие качества, которые измерению не поддаются: рельеф мышц, осанку, пластику движения и т.д.

Данная программа разрабатывалась на основе анализа опыта работы ведущих тренеров и спортсменов страны, а также на основе опыта, приобретённого при работе в секции атлетическая гимнастика. Данная программа предназначена для тренеров спортивных секций по силовому троеборью и преподавателей физической культуры в школе.

Формы и методы образовательного процесса

Для более эффективной реализации программы предлагается использовать групповые формы занятий. Основой секционной работы дополнительного образования по атлетической гимнастике является выполнение системных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовленности.

Для воспитания силовых способностей применяются методы строго регламентированного упражнения, которые складываются из следующих компонентов (направленность, интенсивность и продолжительность нагрузки; продолжительность отдыха и его характер и т.д.)

Основной принцип работы в группах дополнительного образования – универсальность.

Программа по атлетической гимнастике для занятий в рамках дополнительного образования рассчитана на учащихся 15–17 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов и разрядов по силовому троеборью, участие в соревнованиях.

Программа рассчитана на 34 часа в год; из них 10 часов на теорию, 24 часов на практику. Распределение учебного времени по видам подготовки при планировании происходит в соответствии с указанными задачами. Материал при планировании распределяется от простого к сложному.

Основной принцип тренировочной работы в группах – всесторонняя подготовка учащихся, знакомство с элементами силовых специализации, а также заложение фундамента силовых качеств для дальнейшего прогресса на ближайшие несколько лет.

Программа рассчитана как дополнительные занятия к урокам физкультуры, для развития силы и выносливости.

Перед большинством упражнений рекомендуется выполнять хотя бы один разминочный сет (подход) – 20-30 повторений с небольшим весом.

Основные средства воспитания силы:

1. Упражнения с весом внешних предметов (штанга, гантели и т.д.)
2. Упражнения, отягощенные весом собственного тела
3. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа
4. Статические упражнения в изометрическом режиме

Общая физическая подготовка:

1. Строевые упражнения

2. Гимнастические упражнения
3. Легкоатлетические упражнения
4. Стретчинг

Техника выполнения силовых упражнений с весом внешних предметов

1. Техника основных объемно-силовых упражнений

- Жим лежа
- Жим стоя
- Тяга штанги в наклоне
- Приседания
- Становая тяга
- Румынская становая тяга

2. Техника вспомогательных объемно-силовых упражнений

- Подтягивания
- Отжимания на брусьях
- Подъем штанги на бицепс
- Подъем на носки стоя
- Выпады
- Наклоны со штангой

3. Техника дыхания

4. Техника выполнения силовых упражнений с использованием тренажерных устройств
5. Соревнования по силовому троеборью
6. Выполнение контрольных нормативов (Российский мониторинг),

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Содержание занятий	Всего часов	Осень	Зима	Весна
1. Теоретические занятия:	3	-	-	-
Правила техники безопасности	1	-	-	-
Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль	1	-	-	-
Анатомические медико-биологические основы атлетической гимнастики	1	-	-	-
2. Практические занятия	19	-	-	-
Общая физическая подготовка	4	-	-	-
Специальная физическая подготовка	15	-	-	-
3. Соревнования	12	-	-	-
Выполнение контрольных нормативов	2	-	-	-
Соревнования по силовому троеборью	10	-	-	-
Всего часов практики и соревнований:	34	-	-	-