

**ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МО «ЛЕНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН»**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Комплексный Центр дополнительного образования»**

165780 с. Яренск, ул. Урицкого, 57 телефон 5-26-04, 5-35-12 E-mail: lencdo@yandex.ru

Согласовано
Председатель первичной
профсоюзной организации
МБОУ ДОД КЦДО
_____ А.М. Чешков
«11» января 2023 г.

Утверждаю:

И.о. Директора
МБОУ ДОД КЦДО
А.С. Самсонова
на основании приказа
от «11» января 2023г. № 5-ОД

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Стимул 14+ Атлетическая гимнастика»

Возраст детей 14-16 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

Направление: физкультурно-спортивное.

Автор-составитель:
Степарева Татьяна Витальевна,
педагог дополнительного образования.

с. Яренск
2023 г.

Структура программы

1. Паспорт программы.
2. Пояснительная записка.
3. Учебно-тематический план.
4. Календарный учебный график.
5. Содержание изучаемого курса.
6. Планируемые результаты.
7. Формы аттестации обучающихся.
8. Условия реализации программы.
9. Перечень учебно-методического обеспечения.
10. Список литературы.
11. Приложения к программе.

1. Паспорт
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы «Стимул 14+ Атлетическая гимнастика»

№	Наименование	Описание
1.	Образовательное учреждение, населенный пункт	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Комплексный Центр дополнительного образования», с Яренск
2.	Согласовано:	С председателем первичной профсоюзной организации
3.	Утверждено, дата	Директор, от
4.	Название ОП	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стимул 14+ Атлетическая гимнастика»
5.	Срок реализации	1 год
6.	Автор – составитель, ФИО, должность	Автор – составитель Степарева Татьяна Витальевна, педагог дополнительного образования
7.	Территория, год	с. Яренск, 2023
8.	Тип программы	Общеобразовательная общеразвивающая
9.	Направленность	физкультурно-спортивное
10.	Актуальность	Актуальность программы заключается в приоритетности задач по поддержке и развитию физической культуры и массового спорта, как одной из важнейших основ оздоровления нации.
11.	Отличительные особенности	Отличительная особенность дополнительной образовательной программы заключается в том, что при её составлении упор делался на более углубленное изучение подготовки воспитанников в познавательной, игровой, спортивной и соревновательной деятельности. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической подготовке учащихся, полученные на основе методических материалов и рекомендаций последних лет.
12.	Педагогическая целесообразность программы	Целесообразность данной программы состоит в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и формировании

		двигательного опыта, стремлении выработки состояния полного физического, душевного и социального благополучия.
13.	Цель	Укрепление здоровья и повышение уровня общефизической подготовленности обучающихся средством атлетической гимнастики.
14.	Задачи	<p>Оздоровительные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прививать знания о закаливании и укреплении здоровья. <p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • формировать у обучающихся навыков здорового образа жизни; • изучать комплексы физических упражнений; • осваивать навыки соревновательной деятельности; • знакомить со спортивными (подвижными) играми, обучать приемам техники спортивных (подвижных) игр; • знакомить с основами техники безопасности; • знакомить с принципами правильного питания; • знакомить с основными видами мышц; • формировать правильную осанку; • знакомить с основными правилами личной гигиены. <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • развивать и совершенствовать основные физические качества: быстрота, ловкость, меткость, выносливость; • развивать внимание и координацию, гибкость и выносливость. <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • воспитывать волевые качества, чувство ответственности и умения работать в команде; • воспитывать активную жизненную позицию; • способствовать приобщению учащихся к спорту, общекультурным и гуманистическим ценностям.

15.	Возраст детей	14-116 лет
16.	Продолжительность занятия	45 минут
17.	Формы занятий	Тип занятий: индивидуальный, индивидуально – групповой, групповой, в парах, фронтальный и др.
18.	Режим занятий	Два занятия в неделю
19.	Ожидаемые результаты	<p>К концу учебного года обучения воспитанник будет знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -правила пожарной безопасности; -историю развития атлетизма в России; -правила страховки и само страховки; - 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. <p>Будет уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проводить простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой; - свободно работать со спортивным инвентарем; - составить и выполнять комплексы утренней гимнастики; - выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки; - технично выполнять упражнения из атлетической гимнастики,

		- планировать и контролировать спортивную подготовку.
20.	Способы определения результативности	- участие в соревнованиях на уровне образовательного учреждения; - участие в районных соревнованиях; -входящая диагностика, мониторинг и итоговая аттестация, выполнение контрольных нормативов.
21.	Формы контроля	Предварительный контроль (тесты по выполнению контрольных упражнений) выявляет готовность воспитанников к усвоению программного материала. Проводится в начале учебного года. Текущий контроль проводится на каждом занятии и представляет собой основную форму контроля. Профилактический контроль позволяет предупредить возникновение ошибок при выполнении заданий. Коррекционный контроль осуществляется в процессе выполнения задания и служит самостоятельному оперативному корректированию учебных, соревновательных и других действий. Констатирующий контроль проверка и констатация достижений (степени овладения техникой движения на отдельном занятии или занятиях, уровня развития скоростных качеств на определенном этапе тренировки и т.п.). Взаимоконтроль. Самоконтроль.

2. Пояснительная записка

«Стимул 14+ Атлетическая гимнастика» - дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по общей физической подготовке (ОФП) и спортивным (подвижным) играм (СИ) составлена на основе:

- Норм Конституции Российской Федерации;
- Федерального закона от 24.07.1998 N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18.11.2015 г. № 09-3242),
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" ;
- Устава муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Комплексный Центр дополнительного образования» (МБОУ ДОД КЦДО);
- Положения о детских объединениях МБОУ ДОД КЦДО;
- Положения о рабочей программе педагога дополнительного образования МБОУ ДОД КЦДО;
- обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта, личного спортивного опыта автора и опыта работы с воспитанниками детского спортивного объединения.

Занятия спортом — один из способов поддерживать себя в форме, заряжаться энергией и позитивными эмоциями в любом возрасте. Спорт дарит отличный жизненный тонус, помогает пребывать в хорошем настроении, способствует укреплению здоровья, формированию двигательной активности и

культуры общения со сверстниками, развитию физических качеств и самостоятельности в двигательной деятельности, самоопределению.

Атлетическая гимнастика - система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. 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, гирями, 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.

Актуальность программы заключается в приоритетности задач по поддержке и развитию физической культуры и массового спорта, как одной из важнейших основ оздоровления нации.

Целесообразность данной программы состоит в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и формировании двигательного опыта, стремлении выработки состояния полного физического, душевного и социального благополучия, стремления к физическому самосовершенствованию.

Цель: укрепление здоровья и повышение уровня общефизической подготовленности обучающихся средством атлетической гимнастики.

Задачи:

Образовательные:

- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни;
- расширять двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;
- формировать практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной и социально ориентированной направленностью;

- изучать комплексы физических упражнений;
- осваивать навыки соревновательной деятельности;
- знакомить с основами техники безопасности;
- знакомить с принципами правильного питания;
- знакомить с основными видами мышц;
- формировать правильную осанку;
- знакомить с основными правилами личной гигиены, профилактикой травматизма, коррекции осанки и телосложения;

Развивающие:

- развивать и совершенствовать основные физические качества: гармоничное и пропорциональное развитие формы тела;
- развитие гибкости, ловкости, выносливости;
- развитие массы, рельефа мышц;
- корректировка отстающих группы мышц;
- совершенствование координационных способностей.

Воспитательные:

- воспитывать волевые качества, чувство ответственности и умения работать в команде;
- способствовать достижению пропорциональной массы тела;
- способствовать развитию в отдельности каждой мышцы, группы мышц, части тела;
- воспитывать активную жизненную позицию;
- способствовать приобщению учащихся к спорту, общекультурным и гуманистическим ценностям.

Отличительные особенности программы

Данная программа предназначена для организации физкультурно-спортивной работы с обучающимися первого года обучения старше 14 лет, вовлечения максимального возможного количества воспитанников в систематические занятия спортом, выявления их склонности и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитания устойчивого интереса к спорту, формирования у детей потребности в здоровом образе жизни, осуществления гармоничного развития личности.

Программа позволяет решить проблему двигательной пассивности у обучающихся, формирования физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

Форма обучения очная.

Уровень программы – стартовый.

Характеристика обучающихся по программе

Подростковый возраст – это период бурного роста тела, совершенствуется мускульный аппарат, идет интенсивный процесс окостенения скелета. Наблюдается резкий рост тела в длину, а также возрастное несоответствие в развитии сердечно-сосудистой системы. Сердце значительно увеличивается в объеме, становится более сильным, работает более мощно.

Самый важный факт физического развития подростка – половое созревание, происходит прибавка роста 6-10 см. в год. Масса тела возрастает на 4-6 кг., что в свою очередь улучшает развитие опорно-силовых способностей.

Возраст и условия набора в группу.

Возраст обучающихся 14 лет и старше. В группу принимаются все желающие по добровольно – заявительному принципу. Наполняемость в группе составляет не менее 10 человек. Максимальное количество обучающихся: 12 человек. Состав группы – постоянный.

Набор производится с начала учебного года. Возможен добор обучающихся в объединение в процессе учебного года.

Вид группы – общая физическая подготовка.

Условия формирования групп

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Формы и режим занятий по программе

Занятия проводятся в группе одного возраста, постоянного состава.

Основная форма организации образовательной деятельности - занятие. В процессе занятия используются коллективные, индивидуальные, групповые формы работы с обучающимися.

Программа реализуется в очной форме. Программа предусматривает такую организацию учебно-воспитательного процесса, когда широко используются различные виды деятельности. Такое разнообразие делает процесс обучения интересным, а значит более эффективным.

Образовательная деятельность по программе осуществляется на русском языке (в соответствии с п.12 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденном Приказом Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008).

Формы проведения занятий:

- тренировки;
- соревнования.

Тип занятий: индивидуальные, индивидуально – групповые, групповые, в парах, фронтальные и др.

Методы обучения, используемые в реализации программы

Методы, используемые на занятиях:

1. Наглядный:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога).

2. Словесный:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция;
- обсуждение спортивных мероприятий и соревнований.

3. Практические методы:

- повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- проведение упражнений в игровой форме;
- проведение упражнений в соревновательной форме;
- тренировки и спортивные соревнования.

Программой предусматриваются: индивидуальные, индивидуально – групповые, групповые, в парах, фронтальные, групповые, подгрупповые занятия.

Формы занятий: информационно-познавательные (беседа, показ, объяснение); метод строго регламентированного упражнения (обучение двигательным действиям, развитие двигательных способностей); метод частично регламентированного упражнения (игровой, соревновательный); методы контроля и самоконтроля; стимулирующие методы.

В программе используются здоровьесберегающие, информационно - коммуникативные, игровые педагогические технологии.

Сроки и этапы реализации программы

Продолжительность образовательного процесса – 1год, количество учебных недель – 34.

Общий объем программы - 68 учебных часов. Режим занятий - 2 часа в неделю. Длительность занятий определяется возрастом детей в соответствии с требованиями СанПиН - 45 минут.

Срок реализации программы – 1год.

Структура занятий

При построении учебно-тренировочного занятия его разделяют на три части: вводную, основную, заключительную.

Во вводной части необходимо создать рабочую обстановку, поставить перед занимающимися задачи, создать четкое представление о содержании основной части. Продолжительность вводной части около 5-10 мин.

Подготовительная часть занятия включает общую и специальную разминку. Задача общей разминки - активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных систем организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Обычно для этого применяется медленный бег и гимнастические упражнения для всех основных групп мышц. Специальная разминка готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия. Продолжительность основной части от 25 до 30 мин (зависит от подготовленности занимающихся и характера предстоящего задания). Рекомендуется в самом начале основной части разучивать технику физических упражнений большей координационной сложности. Тренировочные нагрузки для развития физических качеств целесообразно планируются в следующем порядке: упражнения на быстроту движений, затем на силу и в конце занятия на выносливость. Основная часть занимает в среднем 70% времени. В заключительной части (5-7 мин) постепенно снижается функциональная активность занимающегося и организм приводится в сравнительно спокойное состояние. Это достигается с помощью медленного бега, ходьбы, упражнений на расслабление. При необходимости в заключительной части проводится анализ проделанной работы, определяются задания для самостоятельной подготовки и др.

Основные принципы реализации программы:

- принцип сознательности и активности, весь материал обучающиеся изучают сознательно, чередуя активные и пассивные формы обучения;
- принцип наглядности, который предусматривает использование при обучении демонстрации приемов, видео - и фотоматериалов, словесное описание нового упражнения;
- принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых элементов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности обучающихся;
- принцип гуманистической направленности обучения, устанавливающий равноправное партнерство между всеми участниками образовательной деятельности;
- принцип индивидуальности – учет возрастных особенностей, учет индивидуальных особенностей каждого обучающегося;
- принцип постепенного повышения требований – постепенная постановка и выполнение обучающимся более трудных заданий, увеличении объема и интенсивности нагрузки;
- принцип вариативности и свободы выбора необходим для самореализации личности;

– принцип индивидуализации - имеет значение для осуществления личностно-ориентированного подхода в процессе эстетического воспитания и творческого развития личности обучающихся;

- принцип диалогичности - предусматривает познание мира (через активный диалог при усвоении предлагаемого материала).

Ожидаемые результаты и формы их проверки.

Освоенность программы обучающимися выражается через следующие **результаты:**

- физическое и психическое оздоровление воспитанников;
- формирование личного социального опыта;
- приобретение жизненно-важных знаний, двигательных навыков и умений, способность их применения в различных изменяющихся (вариативных) условиях;

- обладание навыками самостоятельного выполнения общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств;

- осуществление индивидуальных и групповых действий в соревновательной деятельности;

- демонстрация технической подготовки, навыка работы с различными видами спортивного инвентаря.

Инструментарий для оценивания результатов.

Для оценки достижения планируемых результатов применяются текущая, промежуточная и итоговая аттестация, которые реализуются через разнообразные формы:

- соревнования спортивной направленности;
- тестирование;
- сдача контрольных нормативов.

Межпредметные связи:

Анатомия человека (строение тела человека),

Питание (белки, углеводы, жиры),

История (зарождения физической культуры),

Информатика (показ обучающихся видеозаписей, фотографий, презентаций).

Формы контроля и подведения итогов реализации программы

Система оценки достижений обучающимися и контроль

Система оценки достижения планируемых результатов позволяет отслеживать индивидуальный прогресс воспитанников в достижении планируемых результатов по показателям данных входящей, промежуточной и итоговой диагностики.

Предварительный контроль (тесты по выполнению контрольных упражнений) выявляет готовность воспитанников к усвоению программного материала. Проводится в начале учебного года (сентябрь). Предметом контроля являются показатели уровня фактической обученности воспитанников в виде знаний, навыков и умений ранее изученных действий; показатели общей

физической подготовки, которые имеют определенное значение в предстоящем учебном году.

Текущий контроль проводится на каждом занятии и представляет собой основную форму контроля. Нацелен на повышение эффективности учебного процесса (наблюдение, опрос, контрольные испытания). Результаты контроля доводятся до воспитанников.

Профилактический контроль позволяет предупредить возникновение ошибок при выполнении заданий.

Коррекционный контроль осуществляется в процессе выполнения задания и служит самостоятельному оперативному корректированию учебных, соревновательных и других действий.

Констатирующий контроль проверка и констатация достижений (степени овладения техникой движения на отдельном занятии или занятиях, уровня развития скоростных качеств на определенном этапе тренировки и т.п.).

Взаимоконтроль.

Самоконтроль.

Формы подведения промежуточных итогов реализации ПДО представляют собой контрольные испытания для проверки степени освоения техники двигательных действий (контрольные испытания в таблицах – диагностика по бальной системе), а также в соревновательной деятельности.

С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме. Занятия имеют практическую направленность, теоретическая часть включается в каждое занятие в виде краткого словесного изложения основ техники безопасности при проведении спортивных и подвижных игр и упражнений. Наглядные методы обучения используются в виде показа выполнения упражнений педагогом. Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировки.

Организационно - педагогические условия реализации программы

Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы включает в себя: учебный план, календарный учебный график, планируемые результаты, систему оценки достижения планируемых результатов, методические материалы, условия реализации программы (оборудованный учебный кабинет, кадровые условия)

3. Учебно-тематический план

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, общеразвивающие упражнения),
- основной (упражнения из разделов атлетической гимнастики, общих физических упражнений),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Для группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Важнейшим требованием к занятию является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

Количество недель- 34

Количество часов - 68

Часов в неделю - 2

№ п/п	Название тем	теория	практика	всего	Формы аттестации, контроля
1	Общие основы атлетической гимнастики, ПП и ТБ	2		2	Опрос
2	Гимнастические упражнения прикладного характера	1	12	13	Опрос, наблюдение, взаимоконтроль, самоконтроль
3	Комплекс упражнений с гантелями	1	13	14	Опрос, наблюдение, контрольные испытания
4	Комплекс специальных упражнений	1	13	14	Опрос, наблюдение, контрольные испытания
5	Комплекс упражнений с гирями	1	12	13	Опрос, наблюдение, контрольные испытания, соревнования
6	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью		4	4	Опрос, наблюдение, взаимоконтроль, соревнования
7	Участие в соревнованиях по силовому троеборью		4	4	Диагностика, мониторинг, все виды контроля, протокол
	Общее количество часов в год	6	62	68	

4. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 34.

Продолжительность каникул – с 31.12 по 08.01 текущего года.

№	Сроки проведения	Количество часов	Форма занятия	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
сентябрь						
1	1 неделя	1	Групповая	Ознакомление с основами знаний, ТБ и ПП.	КЦДО №2	Опрос, наблюдение
		1	Групповая	Краткое сведение о физической культуре. История атлетической гимнастики	КЦДО №2	Опрос, наблюдение, контрольные испытания
2	2 неделя	1	Групповая	Ознакомление с методами тренировки атлетов.	КЦДО №2	Опрос, наблюдение
		1	Групповая	Ознакомление с гимнастическими упражнениями прикладного характера, изучение упражнений.	КЦДО №2	Опрос, наблюдение, контрольные испытания
3	3 неделя	1	Групповая	Повторение гимнастических упражнений прикладного характера	КЦДО №2	Опрос, наблюдение, контрольные испытания
		1	Групповая	Ознакомление и изучение комплекса упражнений с гантелями	КЦДО №2	Диагностика, мониторинг, все виды контроля
октябрь						
4	1 неделя	1	Групповая	Повторение комплекса упражнений с гантелями	КЦДО №2	Диагностика, мониторинг, все виды контроля
		1	Групповая	Ознакомление и изучение комплекса специальных упражнений	КЦДО №2	Диагностика, мониторинг, все виды контроля
5	2 неделя	1	Групповая	Изучение общеразвивающих упражнений в парах.	КЦДО №2	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль

		1	Групповая	Ознакомление с правилами судейства в силовом троеборье	КЦДО №2	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
6	3 неделя	1	Групповая	Ознакомление с формами выполнения упражнений	КЦДО №2	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, соревнования
		1	Групповая	Повторение техники выполнения подтягивания в висе на высокой и низкой перекладине, прыжки через скакалку.	КЦДО №2	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
7	4 неделя	1	Групповая	Повторение гимнастических упражнений прикладного характера	КЦДО №2	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, соревнования
		1	Групповая	Повторение техники выполнения поднимания туловища из положения лежа	КЦДО №2	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
ноябрь						
8	1 неделя	1	Групповая	Изучение общеразвивающих упражнений на гимнастической стенке.	КЦДО №2	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
		1	Групповая	Повторение техники выполнения сгибания, разгибания рук в упоре, наклонов на гибкость.	КЦДО №2	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
9	2 неделя	1	Групповая	Изучение техники выполнения базового упражнения " жим лёжа"	КЦДО №2	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, соревнования
		1	Групповая	Повторение техники выполнения базового упражнения " жим лёжа"	КЦДО №2	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, соревнования
10	3 неделя	1	Групповая	Повторение комплекса упражнений с гантелями	КЦДО №2	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, соревнования

		1	Групповая	Контрольные испытания техники выполнения подтягивания в висе на высокой и низкой перекладине, прыжки через скакалку.	КЦДО №2	Диагностика, все виды контроля
11	4 неделя	1	Групповая	Изучение техники выполнения базового упражнения "приседание";	КЦДО №2	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, соревнования
		1	Групповая	Контрольные испытания техники выполнения поднимания туловища из положения лежа, жима штанги лежа.	КЦДО №2	Диагностика, все виды контроля
декабрь						
12	1 неделя	1	Групповая	Изучение техники выполнения базового упражнения "становая тяга".	КЦДО №2	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
		1	Групповая	Контрольные испытания техники выполнения сгибания, разгибания рук в упоре, наклонов на гибкость.	КЦДО №2	Диагностика, все виды контроля
13	2 неделя	1	Групповая	Изучение элементов проведения соревнований по троеборью	КЦДО №2	Опрос, наблюдение, соревнования
		1	Групповая	Повторение техники выполнения подтягивания в висе на высокой и низкой перекладине, прыжки через скакалку.	КЦДО №2	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
14	3 неделя	1	Групповая	Повторение комплекса упражнений с гантелями	КЦДО №2	Опрос, наблюдение, соревнования
		1	Групповая	Повторение техники выполнения поднимания туловища из положения лежа, жима штанги лежа.	КЦДО №2	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
15	4 неделя	1	Групповая	Повторение комплекса упражнений с гантелями	КЦДО №2	Опрос, наблюдение, соревнования

		1	Групповая	Выполнение упражнений, со штангой, с гантелями, на тренажёрах;	КЦДО №2	Опрос, наблюдение, соревнования
январь						
16	1 неделя	1	Групповая	Повторить основы знаний, ТБ и ПП.	КЦДО №2	Опрос
		1	Групповая	Повторение техники выполнения сгибания, разгибания рук в упоре, наклонов на гибкость.	КЦДО №2	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
17	2 неделя	1	Групповая	Изучение режима дня, сведений о правильном питании для занимающихся атлетизмом	КЦДО №2	Опрос, наблюдение, соревнования
		1	Групповая	Повторение техники выполнения подтягивания в висе на высокой и низкой перекладине, прыжки через скакалку.	КЦДО №2	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
18	3 неделя	1	Групповая	Повторение гимнастических упражнений прикладного характера	КЦДО №2	Опрос, наблюдение, соревнования
		1	Групповая	Выполнение комплекса специальных упражнений	КЦДО №2	Опрос, наблюдение, соревнования
февраль						
19	1 неделя	1	Групповая	Изучение общеразвивающих упражнений при выполнении комплекса упражнений – в движении шагом.	КЦДО №2	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
		1	Групповая	Повторение техники выполнения поднимания туловища из положения лежа, жима штанги лежа.	КЦДО №2	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
20	2 неделя	1	Групповая	Повторение гимнастических упражнений прикладного характера	КЦДО №2	Опрос, наблюдение, соревнования
		1	Групповая	Повторение техники выполнения сгибания, разгибания рук в упоре, наклонов на гибкость.	КЦДО №2	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль

21	3 неделя	1	Групповая	Повторение комплекса упражнений с гантелями	КЦДО №2	Опрос, наблюдение, соревнования
		1	Групповая	Контрольные испытания техники выполнения подтягивания в висе на высокой и низкой перекладине, прыжки через скакалку.	КЦДО №2	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
22	4 неделя	1	Групповая	Выполнение комплекса специальных упражнений	КЦДО №2	Опрос, наблюдение
		1	Групповая	Контрольные испытания техники выполнения поднимания туловища из положения лежа, жима штанги лежа.	КЦДО №2	Диагностика, все виды контроля
март						
23	1 неделя	1	Групповая	Повторение гимнастических упражнений прикладного характера	КЦДО №2	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
		1	Групповая	Контрольные испытания техники выполнения сгибания, разгибания рук в упоре, наклонов на гибкость.	КЦДО №2	Диагностика, все виды контроля
24	2 неделя	1	Групповая	Повторение комплекса упражнений с гантелями	КЦДО №2	Опрос, наблюдение, соревнования
		1	Групповая	Повторение техники выполнения подтягивания в висе на высокой и низкой перекладине, прыжков через скакалку.	КЦДО №2	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
25	3 неделя	1	Групповая	Повторение гимнастических упражнений прикладного характера	КЦДО №2	Опрос, наблюдение
		1	Групповая	Изучение общеразвивающих упражнений при выполнении комплекса упражнений для растяжки.	КЦДО №2	Опрос, наблюдение, соревнования
26	4 неделя	1	Групповая	Выполнение комплекса специальных упражнений	КЦДО №2	Опрос, наблюдение, соревнования

		1	Групповая	Повторение техники выполнения поднимания туловища из положения лежа, жима штанги лежа.	КЦДО №2	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
апрель						
27	1 неделя	1	Групповая	Повторение общеразвивающих упражнений при выполнении комплекса упражнений для растяжки.	КЦДО №2	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
		1	Групповая	Повторение техники выполнения сгибания, разгибания рук в упоре, наклонов на гибкость.	КЦДО №2	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
28	2 неделя	1	Групповая	Выполнение комплекса специальных упражнений	КЦДО №2	Опрос, наблюдение, соревнования
		1	Групповая	Повторение комплекса упражнений с гантелями	КЦДО №2	Опрос, наблюдение, соревнования
29	3 неделя	1	Групповая	Повторение гимнастических упражнений прикладного характера	КЦДО №2	Опрос, наблюдение, соревнования
		1	Групповая	Выполнение комплекса специальных упражнений	КЦДО №2	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
30	4 неделя	1	Групповая	Составление и выполнение комплекса утренней гимнастики	КЦДО №2	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
		1	Групповая	Повторение комплекса упражнений с гантелями	КЦДО №2	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
май						
31	1 неделя	1	Групповая	Закрепление знаний по контрольным видам л/а в группе	КЦДО №2	Опрос, наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль
		1	Групповая	Выполнение комплекса специальных упражнений	КЦДО №2	Опрос, наблюдение, соревнования

32	2 неделя	1	Групповая	Составление и выполнение комплекса упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки.	КЦДО №2	Опрос, наблюдение, соревнования
		1	Групповая	Закрепление знаний по выполнению комплекса специальных упражнений	КЦДО №2	Опрос, наблюдение, соревнования
33	3 неделя	1	Групповая	Закрепление знаний по выполнению комплекса упражнений с гантелями	КЦДО №2	Опрос, наблюдение, соревнования
		1	Групповая	Закрепление знаний по выполнению гимнастических упражнений прикладного характера	КЦДО №2	Диагностика, мониторинг, все виды контроля
34	4 неделя	1	Групповая	Контрольные испытания, участие в соревнованиях по по силовому троеборью.	КЦДО №2	Диагностика, мониторинг, все виды контроля
		1	Групповая	Контрольные испытания, участие в соревнованиях по по силовому троеборью.	КЦДО №2	Диагностика, мониторинг, все виды контроля

5. Содержание изучаемого курса

1. Основы знаний

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила поведения в тренажерном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Двигательный режим обучающегося. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультурные паузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.

История возникновения атлетической гимнастики. Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Правила организации и проведения тренировок и простейших соревнований.

2. Общая и специальная физическая подготовка

2.1. 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.

2.2. Комплекс упражнений с гантелями:

- стоя руки с гантелями у плеч кисти вперед или параллельно, жим гантелей;
- стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперед (фронтальная часть дельты);
- стоя руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны

(боковая часть дельты);

-стоя в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты);

сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперёд, сгибание и разгибание рук;

-стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью, двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх;

-лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье;

-стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочередно) назад, двигается только предплечье;

-стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колени, гимнастическая стенка);

-стоя в наклоне отведение гантелей назад - вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 сек.;

-лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад - вверх;

-лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона) разведение рук с гантелями;

- лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад;

-лёжа жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперёд, параллельно);

из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены;

- стоя наклоны вперёд, гантель в руках за головой;

- стоя с гантелью в руках имитация рубки дров;

- стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания;

- стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки;

- стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъём на носок.

2.3. Комплекс специальных упражнений:

- лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;

- стоя со штангой в руках наклоны вперёд;

- стоя со штангой за головой наклоны вперёд;

- лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широко

- жим штанги лёжа на наклон ким и узким хватом;

- стоя штанга на плечах, приседание;

- сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы;

- стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс;

-сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс;

- сидя тяга вертикального блока за голову;

- лёжа на полу повороты туловища;

- в висе на перекладине подъём согнутых ног;

- сидя сгибание туловища до касания коленями груди.

3. Контрольные упражнения, соревнования **Контроль и оценка успеваемости.**

Успеваемость определяется:

- уровнем отношения к своему совершенствованию;
- знанием основных положений теории физической культуры;
- прочностью освоения двигательных умений и навыков;
- умением самостоятельно решать некоторые вопросы своей физической подготовленности (составить план тренировки, комплекс упражнений утренней зарядки и т.д.).
- критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели.
- качественные показатели – это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками.
- количественные показатели – это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных двигательных качеств.
- при выставлении оценок нужно ориентироваться, в основном, не на наличный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменения их за определённый период. В целях успешного решения вопроса физической подготовленности всех обучающихся необходим индивидуальный подход в части нагрузки и характера упражнений.

Ожидаемые результаты к концу обучения:

Будет 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.

Будет уметь:

- проводить простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой;
- свободно работать со спортивным инвентарем;
- составить и выполнять комплексы утренней гимнастики
- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки;
- технично выполнять упражнения из атлетической гимнастики,
- планировать и контролировать спортивную подготовку.

Способы проверки усвоения программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации программы:

- контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебного - тренировочного годового цикла 3-4 раза в год;
- соревнования школьного, районного, областного и межрегионального уровня.

Формы подведения итогов реализации программы:

Для определения уровня знаний и навыков обучающихся проводится стартовая, промежуточная и итоговая аттестация.

6. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- планировать свои действия;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога;
- проводить самоанализ выполненных упражнений;
- вносить необходимые коррективы;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- адекватно использовать коммуникативные речевые средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- разрабатывать единую тактику, отстаивать свое мнение, договариваться и приходить к общему решению, контролировать свои действия;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

- развивать мировоззренческие компоненты: познавательный (базируется на обобщенных повседневных знаниях); ценностно – нормативный (включает в себя ценности, идеалы, убеждения, нормы); эмоционально – волевой (реализация знаний, ценностей и норм в практических поступках и действиях); практический (результат, самоопределение – первоначальный выбор профессии).

Метапредметные результаты:

- характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательного-координационных способностей);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Демонстрировать в технической подготовке:

- технику выполнения ОРУ;
- технику выполнения прыжков в длину (с места и с разбега, многократный);
- технику выполнения бега (темп- медленный, равномерный, ускоренный, дистанция – короткая, длинная, «старт», «финиш», челночный);
- технику выполнения метания мяча (вдаль, в цель);
- технику выполнения передачи мяча;
- технику выполнения упражнений ОФП (сгибание, разгибание рук в упоре, подтягивание на высокой перекладине и с упором для ног, наклоны на гибкость и на пресс, прыжки через короткую скакалку, жим штанги лежа);
- быстроту реакции, сноровку, владение мячом (спортивным инвентарем) во время проведения спортивных игр и эстафет.

К концу учебного года обучения воспитанники

Будут знать:

- правила пожарной безопасности;
- историю развития атлетизма в России;
- правила страховки и само страховки;
- 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.

Будут уметь:

- проводить простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой;
- свободно работать со спортивным инвентарем;
- 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 обучающихся;
- развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе;
- развить чувство патриотизма к своему виду спорта, селу, стране.

7. Формы аттестации обучающихся

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Уровень физического развития обучающихся определяют результаты контрольных тестов по физической подготовке, показанные ими на соревнованиях.

Механизм выявления результатов реализации программы:

Личная аттестация обучающихся

Наряду с коллективными результатами деятельности тщательно отслеживается динамика индивидуального физического развития обучающихся, их личные успехи. Способы оценки результатов имеют как общие для всех этапов обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе. Общие параметры оценивания включают: скорость, скоростную выносливость, выносливость, скоростно-силовую работу, силу.

При переходе с одного этапа на другой обучающиеся проходят контрольную аттестацию.

Такие условия перевода на следующий этап обучения обеспечивают стабильный и ровный состав каждой группы, гарантирует необходимый уровень общефизической подготовки детей.

Оценка результативности освоения программы (деятельности) обучающихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же воспитанника (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

Наряду с основными методами **оценки результативности** обучения применяется **система контроля успеваемости и аттестации обучающихся**. Данная система предполагает текущий контроль, а также промежуточную и итоговую аттестации.

Текущий контроль регулярно (в рамках расписания) осуществляется тренером, ведущим занятие.

Промежуточная аттестация определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения.

Для обучающихся основным методом промежуточной аттестации является метод скрытого педагогического наблюдения, сдача контрольных нормативов по физической подготовке, участие в соревнованиях различного уровня.

В основе текущего и промежуточного контроля лежит **трехбалльная система оценки успеваемости**.

Полугодовые баллы выставляются по результатам текущего и промежуточного контроля успеваемости обучающегося в течение полугодия (среднеарифметический балл).

Промежуточная аттестация проводится в конце каждого из этапов обучения и фиксируется в соответствующей документации.

Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале каждого этапа обучения проводится тестирование исходного уровня владения навыками.

Итоговая аттестация при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня. Уровни владения навыками приводятся в соответствие с баллами по следующей шкале.

Баллы

Уровни владения навыками:

5 - высокий

4 - 3-средний

2 - низкий

Параметры оценивания уровня общефизической подготовки

Скорость – способность выполнять двигательное действие за наименьший промежуток времени.

Скоростная выносливость — это выносливость, проявляемая в деятельности, которая предъявляет неординарные (более высокие, чем при умеренной интенсивности работы) требования к скоростным параметрам движений (скорости, темпу и т. д.)

Выносливость — способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности.

Скоростно-силовая выносливость — способность к выполнению достаточно длительных по времени упражнений силового характера с максимальной скоростью.

Сила — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений).

Способы проверки образовательной программы:

-повседневное систематическое наблюдение, заполнение электронного журнала;

-участие в спортивных праздниках, конкурсах;

-выполнение контрольных испытаний;

-участие в соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Контрольные тесты и упражнения проводятся на протяжении всего учебно - тренировочного годового цикла 2 раза в год (по легкой атлетике в сентябрь-октябре и апреле-мае, по силовым видам – в ноябре-декабре и феврале-марте).

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Программа тестирования включает упражнения для определения уровня развития. Приложение №1-2.

8. Условия реализации программы

Теоретическая часть программы реализуется в форме занятий в МБОУ ДОД КЦДО - здание №2. Информационными ресурсами выступает литература по тематике: «Атлетическая гимнастика», «Общеразвивающие упражнения» и «Общефизическая подготовка», Интернет-сайты, плакаты, таблицы.

Практические занятия проводятся в МБОУ ДОД КЦДО - здание №2, кабинете «тренажёрный зал», на спортивной площадке при школе. В процессе занятий широко используются имеющиеся тренажеры, спортивное оборудование и принадлежности. Планирование совместных спортивных мероприятий с учителями и родителями обучающихся позволяет разнообразить воспитательную работу в группе, добиваясь реализации поставленной цели и решения задач.

Требования к помещению(ям) для учебных занятий: в соответствии с Санитарноэпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 для организации учебного процесса. Занятия проходят в тренажерном зале МБОУ ДОД КЦДО, с соблюдением режима проветривания и с соответствующим освещением.

В коллектив принимаются все желающие, по собеседованию, не имеющие медицинских противопоказаний, согласно предоставленной справки. Набор производится с начала учебного года. Возможен добор обучающихся в объединении в процессе учебного года.

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования Стёпарева Татьяна Витальевна один раз в 3 года проходит курсовые мероприятия по профилю деятельности. Профессиональные компетенции педагога соответствуют профессиональному стандарту «Профессиональный стандарт педагога дополнительного образования детей и взрослых».

9. Перечень учебно-методического обеспечения

Методическое обеспечение программы

1. Дидактические материалы:

- Карточка упражнений по атлетической гимнастики.
 - Плакаты освоения технических приёмов.
 - Правила судейства в силовом троеборье.
 - Положение о соревнованиях по силовому троеборью.

2. Методические рекомендации:

- Как выполнять упражнения.
- Как тренироваться.
- Когда тренироваться.
- Предостережения.
- Формы выполнения упражнения.
- Тренировочный темп.
- Начальные отягощения.
- Адаптация к тренировкам.
- Наращивание нагрузки.

Материально-техническое оснащение

1. Тренажерный зал
2. Стенка гимнастическая
3. Скамейка гимнастическая
4. Спортивные тренажеры
5. Коврик гимнастический
6. Гимнастические маты
7. Гантели
8. Штанги
9. Грифы
10. Блины
11. Скакалка гимнастическая
12. Секундомер
13. Пояса атлетические спортивные для занятий – разных размеров.

10. Информационные источники

Список литературы для педагогов:

1. Вейдер Дж. Строительство тела по системе Дж. Вейдера. - М.: ФиС, 2011.
2. Воробьёв А.Н., Сорокин Ю.Ш. Анатомия силы, Т.: ФИС, 2001.
3. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников, М.: Просвещение, 2011
4. Гусев И.Е. Полный курс бодибилдинга от начинающих до профессионалов/ МН.: Харвест, 2003.
5. Кофман Л.Б. Настольная книга для учителя М: ФиС, 2009.
6. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов – М., 2001.
7. Моногаров Д.В. О фазовом характере физической работоспособности и чередовании процессов утомления и восстановления, М.: Просвещение, 1999г.
8. Матвеева А.П., Петров Т.В. Программа для общеобразовательных учреждений по физической культуре М: Дрофа, 2002.
9. Турчинский В. Взрывная философия - М.: АСТ. СПб, АСТРЕЛЬ – 2006.
10. Юровский С.Ю. Атлетизм – дома, М.: Советский спорт, 2008.

11. Интернет источники:

<http://dopedu.ru/>

<http://методкабинет.рф/>

<http://infourok.ru/>

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Журнал «Мир силы» № 4 2009 г.
2. Журнал «Сила и Красота» № 4; № 5 2008 г.
3. Журнал «Сила и Красота» № 2; № 7 2014 г.
4. Журнал «Сила и Красота» № 1; № 2; № 3 2013г.
5. Журнал «Сила и Красота» № 1; № 2 2006г.
6. Журнал «Сила и Красота» № 6; № 7 2005г.
7. Журнал «Сила и Красота» № 2; № 3 2000г.
8. Журнал «Сила и Красота» № 4; № 5; № 6 2001 г.
9. Журнал «Сила и Красота» № 3; № 5 2002 г.
10. Журнал «Сила и Красота» № 2; № 4 2003 г.
11. Журнал «Сила и Красота» № 1; № 2; № 3 2004 г.
12. Журнал «Сила и Красота» № 2; № 3; № 5 2011 г.
13. Журнал «Сила и Красота» №1; № 3 2006 г.
14. Журнал «Сила и Красота» № 1; № 2; № 3 2007 г.

11. Приложения к программе

Приложение 1

Контрольные тесты и нормативы оценки СФП и ОФП первого года обучения

№ п/п	Двигательные качества	Тесты	1 полугодие			2 полугодие		
			5	4	3	5	4	3
1.	Гибкость	Головой дотянуться до пола из положения сидя (ноги шпагат)	- 5 см.	- 10 см.	- 15 см.	0	- 5 см.	- 10 см.
2.	Сила мышц рук	Отжимание на руках (сгибание и разгибание рук в упоре лежа)	30	35	20	35	30	25
3.	Сила мышц ног	Подпрыгивание на корточках	30	20	15	35	25	20
4.	Статическая выносливость	Стойка на руках	30 сек.	20 сек.	15 сек.	40 сек.	30 сек.	25 сек.
5.	Сила мышц рук	Подтягивание	4	3	2	5	4	3
6.	Упражнения для определения кондиции	Прыжки (тоби гери) достичь уровня своего роста	5 повторений			10 повторений		

Атлетическая гимнастика

№ п/п	Группа мышц	Тесты	Возр.	1 полугодие			2 полугодие		
1	Мышцы плечевого пояса (бицепс, трицепс, дельта, трап.0	Подъем штанги на бицепс (гантели). Жим штанги лежа	5 кл.	7кг. 30кг	6кг. 25кг.	5кг. 20кг.	15кг. 40кг	14к г. 35к г.	10кг 30кг
			3-4 кл.	4 кг. 25кг	3кг 20кг.	2кг. 15кг.	5кг. 35кг.	4,5к г 30к г.	4кг 25кг
			1-2 кл.	2кг. 12,5 кг.	1кг. 12кг.	0,5кг . 10кг.	3кг. 15,5к г.	2,5к г 15к г	2.5кг 12,5к г

2	Мышц пресса (пресс, бока)	Подъем туловища в положении лежа (на поверхности с наклоном 15-20%)	5кл.	10 п.	7п.	3п.	20 п.	15п	10 п.
			3-4 кл.	7п.	5 п.	3п.	15 п.	13 п.	7 п.
			1-2 кл.	6п.	4п.	3 п.	12 п.	8п.	5 п.
			1-2 кл.	17кг	10 кг.	7 кг.	23 кг.	20 кг.	17 кг.
			3-4кл.	6 кг	5 кг.	4кг.	10 кг.	8 кг.	6 кг.
3.	Мышцы ног (двуглавая, четырехглавая. Икроножная)	Приседания со штангой на плечах	5 кл	25 кг	20 кг	15кг	40кг	35 к	25кг
4.	примечание	<ul style="list-style-type: none"> • В первом упражнении (подъем штанги на бицепс) оценивается правильность выполнения упражнения, за 2-4 подъемов и жим штанги лежа за один подъем • Во втором упражнении оценивается количество повторений выполненных за 15 секунд • В третьем упражнении оценивается выполнение упражнения с максимальным весом за одно повторение • В первом и третьем упражнении во втором блоке (1 год занятий) при прохождении контрольного теста веса добавляются следующим образом: -для 5 класса в первом упражнении 5 и 10 кг.. в третьем упражнении 10 кг. -для 3-4 классов в первом упражнении 3 и 7 кг.. в третьем упражнении 7 кг -для 1-2 классов в первом упражнении 1 и 2,5 кг., в третьем упражнении 2,5 кг. 							

Приложение № 2

**Контрольные тесты и нормативы оценки СФП и ОФП
второго года обучения**

№ п/п	Двигательные качества	Тесты	1 полугодие			2 полугодие		
			5	4	3	5	4	3
1.	Гибкость	Головой дотянуться до пола из положения сидя (ноги шпагат)	5 см.	10 см.	15 см.	0	5 см.	10 см.
2.	Сила мышц рук	Отжимание на руках (сгибание и разгибание рук в упоре лежа)	35	30	25	40	35	30
3.	Сила мышц ног	Подпрыгивание на корточках	35	25	20	40	30	25
4.	Статическая выносливость	Стойка на руках	35 сек.	25 сек.	20 сек.	45 сек.	35 сек.	30 сек.
5.	Сила мышц рук	Подтягивание	5	4	3	6	5	4
6.	Упражнения для определения кондиции	Прыжки (тоби гери) достичь уровня своего роста	10 повторений			15 повторений		

Атлетическая гимнастика

№ п/п	Группа мышц	Тесты	Возр.	1 полугодие			2 полугодие		
1	Мышцы плечевого пояса (бицепс, трицепс, дельта, трап.0	Подъем штанги на бицепс (гантели). Жим штанги лежа	7 кл.	10кг. 35кг.	9кг. 30кг.	8кг. 25кг.	20к г. 45к г	16к г. 40к г.	12к г 35к г
			5-6 кл.	5 кг. 30кг.	4кг 25кг.	3кг. 20кг.	6кг. 40к г.	5,5к г 35к г.	5кг 30к г
			3-4 кл.	2,5кг. 12,5кг.	2кг. 12кг.	1,кг. 10кг.	3,5к г. 15,5	3кг 15к г	2.5к г 12,5

							кг.		кг
2	Мышц пресса (пресс, бока)	Подъем туловища в положении лежа (на поверхности с наклоном 15-20%)	7 кл.	15 п.	10 п.	5 п.	25 п.	20 п.	15 п.
			5-бкл.	10 п.	7 п.	5 п.	17 п.	15 п.	10 п.
			3-4кл.	7п.	5п.	3 п.	15 п.	10п.	7 п.
			5-бкл.	22кг.	15 кг.	12 кг.	28 кг.	24 кг.	22 кг.
			3-4 кл.	8 кг	7 кг.	6 кг.	12 кг.	10 кг.	8 кг.
3.	Мышцы ног (двуглавая, четырехглавая. Икроножная)	Приседания со штангой на плечах	7 кл	30 кг	25 кг	20 кг	45 кг	40 к	30 кг
4.	примечание	<ul style="list-style-type: none"> В первом упражнении (подъем штанги на бицепс) оценивается правильность выполнения упражнения, за 4-6 подъемов и жим штанги лежа за один подъем Во втором упражнении оценивается количество повторений выполненных за 30 секунд В третьем упражнении оценивается выполнение упражнения с максимальным весом за одно повторение В первом и третьем упражнении во втором блоке (2 год занятий) при прохождении контрольного теста веса добавляются следующим образом: <ul style="list-style-type: none"> -для 7 класса в первом упражнении 5 и 10 кг.. в третьем упражнении 10 кг. -для 5-6 классов в первом упражнении 3 7 кг.. в третьем упражнении 7 кг -для 3-4 классов в первом упражнении 1 и 2,5 кг., в третьем упражнении 2,5 кг. 							

**Контрольные тесты и нормативы оценки СФП и ОФП
третьего года обучения**

№ п/п	Двигательные качества	Тесты	1 полугодие			2 полугодие		
			5	4	3	5	4	3
1.	Гибкость	Головой дотянуться до пола из положения сидя (ноги шпагат)	5 см.	10 см.	15 см.	0	- 5 см.	- 10 см.
2.	Сила мышц рук	Отжимание на руках (сгибание и разгибание рук в упоре лежа)	40	35	30	45	40	35
3.	Сила мышц ног	Подпрыгивание на корточках	40	30	25	45	35	30
4.	Статическая выносливость	Стойка на руках	40сек.	30сек.	25 сек.	50 сек.	40 сек.	35 сек.
5.	Сила мышц рук	Подтягивание	6	5	4	7	6	5
6.	Упражнения для определения кондиции	Прыжки (тоби гери) достичь уровня своего роста	15 повторений			20 повторений		

Атлетическая гимнастика

№ п/п	Группа мышц	Тесты	Возр.	1 полугодие			2 полугодие		
1	Мышцы плечевого пояса (бицепс, трицепс, дельта, трап.0	Подъем штанги на бицепс (гантели). Жим штанги лежа	9 кл.	11кг. 40кг.	10кг. 35кг.	9кг. 30кг.	22кг. 47кг.	18кг. 42кг.	14кг. 37кг.
			7-8 кл.	6 кг. 35кг.	5кг 30кг.	4кг. 25кг.	7кг. 45кг.	6,5кг 40кг.	6кг 35кг
			4-6 кл.	3кг. 13кг.	2,5кг. 12,5кг.	1,5кг. 11кг.	4кг. 16кг.	3,5кг 15,5кг	3кг 15кг
2	Мышц пресса (пресс,	Подъем туловища в положении	9кл. 10 кл. 11 кл.	17 п.	12 п.	7 п.	27 п.	22 п.	17 п.

	бока)	лежа (на поверхности с наклоном 15-20%)	7-8 кл.	12 п.	9 п.	7 п.	20 п.	17п.	12 п.
			4-6 кл.	9п.	7п.	5 п.	17 п.	12п.	9 п.
			7-8 кл.	24кг.	17 кг.	14кг.	30 кг.	26 кг.	24 кг.
			4-6 кл.	9 кг	8 кг.	7 кг.	14 кг.	12 кг.	10 кг.
3.	Мышцы ног (двуглавая, четырехглавая. фИкроножная)	Приседания со штангой на плечах	9 кл 10 кл. 11 кл.	35 кг	30 кг	25 кг	50 кг	45 к	35 кг
4.	примечание	<ul style="list-style-type: none"> В первом упражнении (подъем штанги на бицепс) оценивается правильность выполнения упражнения, за 4-6 подъемов и жим штанги лежа за один подъем Во втором упражнении оценивается количество повторений выполненных за 30 секунд В третьем упражнении оценивается выполнение упражнения с максимальным весом за одно повторение В первом и третьем упражнении во втором блоке (2 год занятий) при прохождении контрольного теста веса добавляются следующим образом: <ul style="list-style-type: none"> -для 9, 10, 11 классов в первом упражнении 5 и 10 кг.. в третьем упражнении 10 кг. -для 7-8 классов в первом упражнении 3 7 кг.. в третьем упражнении 7 кг -для 4-6 классов в первом упражнении 1 и 2,5 кг., в третьем упражнении 2,5 кг. 							

Контроль за состоянием здоровья

Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом-педиатром местной поликлиники. Медицинское обследование воспитанники проходят один раз в год, как правило, в сентябре.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям в спортивной группе «Стимул» допускаются дети, отнесенные к основной и подготовительной медицинской группе.

В основную медицинскую группу зачисляют лиц, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, с достаточной физической подготовкой. Им разрешены занятия по полной учебной программе, сдача норм ГТО, занятия в спортивных секциях и участие в соревнованиях.

В подготовительную медицинскую группу включают лиц, имеющих незначительные отклонения в состоянии здоровья и недостаточную физическую подготовку. Они занимаются по той же программе, но с некоторым ограничением (в начальный период) и более постепенным нарастанием нагрузок; вопрос об участии в соревнованиях в каждом конкретном случае решается индивидуально.

В специальную медицинскую группу входят лица с существенными отклонениями в состоянии здоровья или очень низким уровнем физической подготовки. Групповые занятия для таких лиц могут проводиться только по специальной программе лечебной физической культуры, по показаниям — занятия по индивидуальной программе в поликлинике или врачебно-физкультурном диспансере: при этом учитывают характер и стадию заболевания, уровень физической подготовки обследуемого, его возраст и пол.

Наблюдения позволяют изучить специфическое воздействие тренировки на состояние здоровья и физическую подготовку спортсмена, проследить динамику физической подготовленности, адаптационных изменений организма в процессе регулярных занятий спортом, определить степень тренированности.

Дополнением к врачебному контролю являются самостоятельные наблюдения за состоянием своего организма, которые помогают правильно регулировать величину и интенсивность физической нагрузки. Самоконтроль сводится к учету субъективных показателей (самочувствие, сон, аппетит и др.) и объективных данных (вес, пульс, частота дыхания и др.).

Приложение 4

Примерная схема внешних признаков утомления в процессе занятий физическими упражнениями (по А. Зотову)

Наблюдаемые показатели	Степень выраженности утомления		
	Небольшая	Средняя (значительная)	Резкая (недопустимая)
Окраска кожи лица. Выражение лица	небольшое покраснение, лицо спокойное	значительное покраснение, в лице напряжение	Резкое побледнение или покраснение лица, появление синюшной окраски губ, выражение лица страдальческое
Потоотделение	незначительное	большое, особенно головы и туловища	Общая резкая потливость всего тела, выступление соли на коже
Дыхание	учащенное, ровное	значительно учащенное, периодически учащенные вдохи и выдохи	резко учащенное, поверхностное, аритмичное
Движения	(координационные, четкое выполнение заданий, походка бодрая	Неуверенные не четкое выполнение заданий, добавочное движение.	Отказ от выполнения упр., появление не координированных движений конечностей, требуется опора
Внимание	безошибочное выполнение указаний и команд	Неточности и ошибки в выполнении команд	Медленное выполнение команд, воспринимается только громкая команда, часто выполняется только повторная команда
Речь	отчетливая речь	затруднена	Речь сильно затруднена
Самочувствие	Жалобы отсутствуют	жалобы на усталость, сердцебиение, отдышку, боль в мышцах .-	Жалобы на резкую усталость, головную боль, шум в ушах, тошноту, иногда и рвоту, возможен обморок