


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА ЮЖНО-САХАЛИНСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №13
ИМЕНИ П. А. ЛЕОНОВА г. ЮЖНО-САХАЛИНСКА**


РАССМОТРЕНО

Методист


О.В. Сторчакова
31.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора


А.В.Тукмачева
31.08.2023 г.



Е.Н. Мишенкова
Приказ № 90 от 31.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**курса внеурочной деятельности
«Атлетическая гимнастика»
для обучающихся 10 – 11 классов
2023/2024, 2024/2025 учебный год**

Южно-Сахалинск
2023

Пояснительная записка

Работа секции «Атлетическая гимнастика» направлена на укрепление здоровья, гармоничное развитие подростков, воспитание морально-волевых качеств, формирование устойчивого интереса к занятиям. Занятия в секции способствуют повышению уровня силовой подготовки.

Атлетическая гимнастика – один из оздоровительных видов гимнастики, где совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность. С помощью гимнастических упражнений успешно совершенствуются функции всех органов человека, поэтому с помощью гимнастики можно успешно решать задачи общего физического развития и разностороннего совершенствования двигательных способностей человека. Широкое использование различных движений обеспечивает всестороннее и гармоничное развитие функциональных систем организма и физических качеств (силы, гибкости, выносливости).

Актуальностью программы является всестороннее и гармоничное развитие подростков, занимающихся атлетической гимнастикой, пропаганда здорового образа жизни, привлечение к регулярным занятиям спортом.

Педагогическая целесообразность программы выражена в том, что она позволяет удовлетворять обусловленные юношеским возрастом потребности в физическом развитии, в повышении уровня самоконтроля и самооценки.

Занятия атлетической гимнастикой способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – силы, выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества подростка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в силовых единоборствах, технике выполнения, четкости и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер атлетических видов спорта, таких как гири, армрестлинг, бодибилдинг, удача или неуспех вызывают у занимающихся проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к занятиям.

Эти особенности атлетической гимнастики создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Атлетическая гимнастика, как вид спорта своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир подростка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Педагогическая целесообразность программы в том, что она позволяет решить проблему занятости свободного времени учащихся, формированию физических качеств, пробуждение интереса учеников к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Цель – создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий атлетической гимнастикой.

Задачи

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – гиревого, армрестлинга и др.;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учеников технике выполнения силовых движений.

Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: укреплять силу всех групп мышц, выносливость, красоту тела;
- развивать двигательные способности посредством различных тренажеров и приспособлений;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга;

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, профилактика правонарушений и всех форм зависимостей.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Объем – 136 часов. Срок реализации программы – 2 года.

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема	Кол-во часов
1	История развития атлетизма в России. Правила безопасного поведения. Требования к одежде, обуви. Техника безопасности и ассистирование при выполнении упражнений.	2
2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Физиология спортивной тренировки. Основы методики силовой подготовки.	2
3	Методика планирования самостоятельных занятий. Совершенствование осанки и атлетического телосложения с помощью отягощений.	2
4	ПТБ. Бег, прыжки на скакалке, отжимания на степ-платформе, ОФП.	2
5	ОФП. Жим штанги лежа (10 подходов/3 повторения с тремя разными хватами.45-60 сек. Отдыха между подходами). Разведение рук с гантелями стоя(3/10).	2
6	ОФП. Приседы на скамью(10 подходов/2 повторения, 45-60 сек. отдыха между подходами).Приседы на одной ноге со штангой на плечах (вторая нога сзади на скамье. 4 подхода/10 повторений для каждой ноги). Тяга гантели в наклоне (4 подхода/6 повторений).	2
7	ОФП. Приседы на скамью(10 подходов/2 повторения, 45-60 сек. отдыха между подходами).Приседы на одной ноге со штангой на плечах (вторая нога сзади на скамье. 4 подхода/10 повторений для каждой ноги). Тяга гантели в наклоне (4 подхода/6 повторений).	2
8	ОФП. Жим штанги лежа (10 подходов/3 повторения с тремя разными хватами.45-60 сек. Отдыха между подходами). Разведение рук с гантелями стоя(3/10).	2
9	ОФП. Жим штанги от мышц груди сидя, широким хватом(10/3). Разведение рук с гантелями в наклоне(3/10). Подъем ног, лежа на наклонной плоскости для накачки пресса(3/15).	2
10	ОФП. Беговая дорожка (5 мин.). Глубокие приседы на скамью(3/5). Разгибание туловища лежа на скамье лицом вниз с зафиксированными ступнями (гиперэкстензия) (3/8). Жим штанги лежа узким хватом(2/3). Подъем блина перед собой (3/10).	2
11	ОФП. Жим штанги лежа на полу (до максимума повторений). Тяга гантелей сидя (4/8). Жим гантелей на наклонной скамье(2/10). Подъем прямых ног лежа на скамье (5/15).	2

12	ОФП. Приседы на скамью (10/2). Тяга гантелей лежа на наклонной скамье(с упора на грудь)(4подхода/8 повторений). Гиперэкстензия(3/8). Опускание гантелей за голову в горизонтальном положении(пуловер)(4 подхода/8 повторений).	2
13	ОФП. Наклоны со штангой на плечах (3 подхода по 3 повторения). Приседы со штангой (3 подхода/10 повторений). Подъем прямых ног лежа на скамье(5 подходов/15 повторений). Жимы штанги лежа (3 подхода/3 повторения)	2
14	ОФП. Приседы на скамью(10 подходов/2 повторения, 45-60 сек. отдыха между подходами). Приседы на одной ноге со штангой на плечах (вторая нога сзади на скамье. 4 подхода/10 повторений для каждой ноги). Тяга гантели в наклоне (4 подхода/6 повторений)	2
15	ОФП. Жим штанги лежа (10 подходов/3 повторения с тремя разными хватами.45-60 сек. Отдыха между подходами). Разведение рук с гантелями стоя(3/10).	2
16	ОФП. Жим штанги от мышц груди сидя, широким хватом(10/3). Разведение рук с гантелями в наклоне(3/10). Подъем ног, лежа на наклонной плоскости для накачки пресса(3/15)	2
17	ОФП. Беговая дорожка (5 мин.). Глубокие приседы на скамью(3/5). Разгибание туловища лежа на скамье лицом вниз с зафиксированными ступнями (гиперэкстензия) (3/8). Жим штанги лежа узким хватом(2/3). Подъем блина перед собой (3/10).	2
18	ОФП. Приседы на скамью(10 подходов/2 повторения, 45-60 сек. отдыха между подходами). Жим штанги широким и узким хватом лежа на горизонтальной скамье(4/10).Повороты туловища лежа на полу.(5/10).	2
19	ОФП. Приседания стоя, штанга на плечах (5/10).Разведение рук с гантелями лежа на наклонной скамье(6/15).	2
20	ОФП. Наклоны вперед стоя со штангой в руках(4/10).Жим штанги из-за головы сидя на скамье со штангой на плечах(6/10).Подъем согнутых ног в висе на перекладине(3/20).	2
21	ОФП. Сведение рук на блочном тренажере сидя на скамье(6/12).Подъем туловища лежа животом на горизонтальной скамье голени закреплены(5/12).	2
22	ОФП. Жим штанги ногами на тренажере(3/15).Разведение рук с гантелями в стороны сидя в наклоне на скамье(5/10).Наклоны вперед стоя со штангой за головой(4/15).	2
23	ОФП. Наклоны со штангой на плечах (3 подхода по 3 повторения).Приседы со штангой (3 подхода/10 повторений).	2

	Подъем прямых ног лежа на скамье(5 подходов/15 повторений). Жимы штанги лежа (3 подхода/3 повторения).	
24	ОФП. Приседы на скамью(10 подходов/2 повторения, 45-60 сек. отдыха между подходами). Приседы на одной ноге со штангой на плечах (вторая нога сзади на скамье. 4 подхода/10 повторений для каждой ноги). Тяга гантели в наклоне (4 подхода/6 повторений)	2
25	ОФП. Жим штанги лежа (10 подходов/3 повторения с тремя разными хватами.45-60 сек. Отдыха между подходами). Разведение рук с гантелями стоя(3/10).	2
26	ОФП. Жим штанги от мышц груди сидя, широким хватом(10/3). Разведение рук с гантелями в наклоне(3/10). Подъем ног, лежа на наклонной плоскости для накачки пресса(3/15)	2
27	ОФП. Бег (5 мин.). Глубокие приседы на скамью(3/5). Разгибание туловища лежа на скамье лицом вниз с зафиксированными ступнями (гиперэкстензия) (3/8). Жим штанги лежа узким хватом(2/3). Подъем блина перед собой (3/10)	2
28	ОФП. Жим штанги лежа на полу(до максимума повторений). Тяга гантелей сидя (4/8). Жим гантелей на наклонной скамье(2/10). Подъем прямых ног лежа на скамье (5/15).	2
29	ОФП. Приседы на скамью (10/2). Тяга гантелей лежа на наклонной скамье(с упора на грудь)(4подхода/8 повторений). Гиперэкстензия(3/8). Опускание гантелей за голову в горизонтальном положении(пуловер)(4 подхода/8 повторений)	2
30	ОФП. Наклоны со штангой на плечах (3 подхода по 3 повторения). Приседы со штангой (3 подхода/10 повторений). Подъем прямых ног лежа на скамье(5 подходов/15 повторений). Жимы штанги лежа (3 подхода/3 повторения)	2
31	ОФП. Приседы на скамью(10 подходов/2 повторения, 45-60 сек.отдыха между подходами).Приседы на одной ноге со штангой на плечах (вторая нога сзади на скамье. 4 подхода/10 повторений для каждой ноги). Тяга гантели в наклоне (4 подхода/6 повторений)	2
32	ОФП. Жим штанги лежа (10 подходов/3 повторения с тремя разными хватами.45-60 сек. Отдыха между подходами). Разведение рук с гантелями стоя(3/10).	1
33	ОФП. Жим штанги от мышц груди сидя, широким хватом(10/3). Разведение рук с гантелями в наклоне(3/10). Подъем ног, лежа на наклонной плоскости для накачки пресса(3/15)	1
34	ОФП. Жим штанги лежа (10 подходов/3 повторения с тремя разными хватами.45-60 сек. Отдыха между подходами). Разведение рук с гантелями стоя(3/10).	1
35	ОФП. Жим штанги лежа (10 подходов/3 повторения с тремя разными хватами.45-60 сек. Отдыха между подходами). Разведение рук с гантелями стоя(3/10).	1
	ИТОГО:	136 ч.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 460837604057956529703830632163952415623550190553

Владелец Мишенкова Елена Николаевна

Действителен с 19.10.2023 по 18.10.2024