

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА
на заседании Педагогического совета
ГБОУ Республики Марий Эл
«Многопрофильный лицей-интернат»
Протокол № 1 от 30.08.2021г.



СОГЛАСОВАНА
заместитель директора по УВР ГБОУ
Республики Марий Эл
«Многопрофильный лицей-интернат»
Н.М. Чугунова

**Дополнительная общеразвивающая программа
секции ОФП
(Атлетическая гимнастика)**

Срок реализации программы – 3 года

Данилов Константин Леонидович,
руководитель кружка

п. Руэм
2021 г.

Пояснительная записка.

Статус программы: дополнительная общеразвивающая программа составлена на основе программно-методических материалов федерального и регионального уровней.

Программа рассчитана на три года. На реализацию данной программы отводится 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Структура программы: пояснительная записка, учебно-тематический план, содержание, требования к уровню подготовки, использованная литература, календарно-тематическое планирование.

Программа «Атлетическая гимнастика» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиционности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

Цель образования в общеобразовательной школе - овладение основами физкультурной деятельности с общеприкладной и личностно-ориентированной оздоровительной направленностью.

Задачи:

- познание индивидуальных физических и психических возможностей, овладение способами релаксации и аутогенной тренировки, контроля состояния здоровья и физической работоспособности;
- овладение комплексами физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности с учетом индивидуального физического развития, интересов к культуре телосложения и к культуре движений;
- обеспечение прикладной физической подготовки к массовым видам профессиональной деятельности и службе в армии.

Данная цель и задачи ориентируют педагогический процесс на подготовку выпускников школы к предстоящей жизнедеятельности (к общественнопроизводительному труду, службе в Армии, к воспитанию детей), а также организации и проведению на основе индивидуальных методик самостоятельных занятий физическими упражнениями, способных удовлетворить потребности в крепком здоровье, ведении здорового образа жизни.

Особенности программы

- программа «Атлетическая гимнастика» включает в себя два соответствующих подраздела «Общая физическая подготовка» и «Комплексы упражнений из современных спортивно-оздоровительных систем». Содержание первого подраздела ориентировано на решение задач общеприкладной физической подготовки школьников и представлено так называемыми «базовыми» упражнениями. В свою очередь, содержание второго подраздела ориентировано на формирование у школьников основ индивидуальной физкультурной деятельности, интереса и потребностей в совершенствовании своего тела, собственной двигательной и физической подготовленности. Важной особенностью данного подраздела является, то что основу его содержания составляют современные системы физических упражнений, обладающие достаточно высокой мотивационной ценностью и имеющие

определенную актуальность и привлекательность для выпускников школы - как для девушек, так и для юношей.

Данная программа рассчитана на три года обучения для учащихся 9 – 11 классов.

Первый год: общая физическая подготовка, изучение техники выполнения упражнений. Комплексов для начинающих.

Второй год: выполнение комплексов упражнений для второго года обучения (периодизация нагрузок), выполнение нормативов юношеских разрядов по силовому троеборью.

Третий год: изучение специализированных комплексов упражнений, сплит-систем, выполнение нормативов взрослых спортивных разрядов.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ I ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№№ п.п.	Раздел, тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Тема. Современные спортивнооздоровительные системы физических упражнений по общей профессионально-прикладной физической подготовке и по формированию телосложения	4	2	2
2.	Тема. Комплекс упражнений №1 «Осень»	22	2	20
3.	Тема. Комплекс упражнений №2 «Зима»	22	2	20
4.	Тема. Комплекс упражнений №3 «Весна»	20	2	18
	Итого	68	8	60

Содержание программы Атлетическая гимнастика (210 часов)

Первый год обучения (68 часов)

Общая профессионально-прикладная физическая подготовка (3 час). Физические упражнения из базовых видов спорта, ориентированные на развитие основных физических качеств. Физические упражнения, ориентированные на развитие основных жизнеобеспечивающих систем организма (дыхание, кровообращение, энергообмен). Двигательные действия и физические упражнения прикладной ориентации (кроссовый бег и преодоление полос препятствий; подтягивание; отжимание; пресс; передвижения в висе на руках; ходьба, бег, прыжки разными способами на возвышенной и ограниченной опоре). Спортивные игры, сопряженные с совершенствованием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

Комплексы упражнений атлетической гимнастики. Комплекс упражнений №1 «Осень»

Три раза в неделю (через день). Упражнения на 10 повторений

- 1 Подъём штанги на грудь и жим с груди стоя
- 2 «Протяжка» штанги узким хватом к подбородку
- 3 Подъём штанги на бицепс в строгом стиле
- 4 Приседания со штангой на плечах
- 5 Жим лёжа

- 6 Тяга штанги в наклоне
- 7 Пресс

Комплекс упражнений №2 «Зима»

Три раза в неделю (через день). Упражнения на 8 повторений

- 1 Подтягивания на перекладине
- 2 Тяга штанги в наклоне
- 3 Жим штанги из-за головы сидя
- 4 Приседания со штангой на плечах
- 5 Жим лёжа
- 6 разводка гантелей лёжа
- 7 Подъём гантелей на бицепс сидя
- 8 Пресс
- 9 Подтягивания на перекладине
- 10 Отжимания от пола и брусьев
- 11 Приседания
- 12 Подъём гантелей на бицепс сидя
- 13 Пресс

Комплекс упражнений №3 «Весна»

Упражнения на 6 повторений

- 1 Жим лёжа
- 2 Тяга штанги в наклоне
- 3 Жим с груди стоя
- 4 Подъём гантелей на бицепс сидя
- 5 Приседания со штангой на плечах
- 6 Подтягивания на перекладине

Упражнения на 10 повторений

Учащиеся должны знать, уметь:

Комплексы ОФП, функционирование и работу основных групп мышц, владеть техническими приёмами атлетической гимнастики. Выполнять нормативы 2 юношеского разряда по силовому троеборью.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ II ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№№ п.п.	Раздел, тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Тема: физические упражнения по общей физической подготовке.	4	2	2
2.	Тема. Комплекс упражнений «Осень» «А», «В»	22	2	20
3.	Тема. Комплекс упражнений «Зима» «А», «В»	22	2	20

4.	Тема. Комплекс упражнений №3 «Весна» «А», «В»	20	2	18
	Итого	68	8	60

Второй год обучения (68 часов).

Общая профессионально-прикладная физическая подготовка.

Комплексы упражнений атлетической гимнастики

Комплексы «А» «В» выполняются поочерёдно.

Комплекс упражнений «А»

«Осень» Упражнения на 10 повторений 1 Приседания со штангой на плечах
2 Жим лёжа
3 Подтягивания на перекладине Жим с груди стоя
4 Тяга штанги в наклоне
5 Жим с груди
6 Подъём гантелей на бицепс сидя 7 Пресс

Комплекс упражнений «В»

«Осень» (Упражнения на 10 повторений 1 Приседания со штангой на плечах
2 Жим лёжа под углом
3 Подтягивания на перекладине Жим с груди стоя
4 Тяга штанги в наклоне
5 Жим из-за головы сидя
6 Подъём штанги на бицепс стоя
7 Пресс

Комплекс упражнений «А» и «В» «Зима»

Упражнения на 8 повторений

Комплекс упражнений «А» и «В» «Весна»

Упражнения на 6 повторений

Комплекс упражнений №4 «Осень»

Упражнения на 10 повторений

Учащиеся должны знать, уметь:

Комплексы ОФП, владеть техническими приёмами атлетической гимнастики. Самостоятельно составлять комплексы упражнений, учитывая индивидуальные особенности организма Выполнять нормативы 1 юношеского разряда по силовому троеборью.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ III ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№№ п.п.	Раздел, тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Тема: физические упражнения по общей физической подготовке.	4	2	2
2.	Тема. Комплекс упражнений «Осень» «А», «В», «С»	22	2	20
3.	Тема. Комплекс упражнений «Зима» «А», «В», «С»	22	2	20
4.	Тема. Комплекс упражнений №3 «Весна» «А», «В», «С»	20	2	18
	Итого	68	8	60

Третий год обучения (68 часов)

Общая профессионально-прикладная физическая подготовка.

Комплексы упражнений атлетической гимнастики

Комплексы «А» «В» «С» выполняются поочередно (понедельник, среда, пятница) Комплекс упражнений «А» «Осень» Упражнения на 6 - 10 повторений

- 1 Жим лёжа
- 2 Разводка
- 3 Жим с груди стоя
- 4 Французский жим
- 5 Приседания со штангой на плечах
- 6 «Осёл» для икр

Комплекс упражнений «В» «Зима»

Упражнения на 6 - 10 повторений

- 1 Приседания со штангой на плечах
- 2 Икры стоя со штангой
- 3 Подтягивания на перекладине
- 4 Тяга штанги в наклоне
- 5 Подъём гантелей на бицепс сидя
- 6 Пресс

Комплекс упражнений «С» «Весна»

Упражнения на 6 - 10 повторений

- 1 Жим лёжа под углом
- 2 Подтягивания на перекладине
- 3 Тяга штанги в наклоне
- 4 Жим из-за головы сидя
- 5 Икры стоя со штангой
- 6 Становая тяга

Учащиеся должны знать, уметь:

Комплексы ОФП, владеть техническими приёмами атлетической гимнастики. Самостоятельно составлять комплексы упражнений, рационов питания, учитывая индивидуальные особенности организма. Выполнять нормативы 1-3 взрослого разряда по силовому троеборью.

Литература

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте.— М.: Физкультура и спорт, 1977.— 215 с.
2. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.— М.: Физкультура и спорт, 1980.— 136 с.
3. Воробьев А. Н. Сила как физическое качество и методы ее развития// Тяжелая атлетика: Ежегодник-81. М.: ФиС, 1981, с. 117–131.
4. Зациорский В. М., Сергиенко Л. П. Влияние наследственности и среды на развитие двигательных качеств человека/теория и практика физической культуры. — 1975.— № 6. -С. 22–29.
5. Зимкин Н. В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости//Физиологический журнал, 1962
6. Программа общеобразовательных учебных заведений. Физическое воспитание учащихся 1-Х1 классов с направленным развитием двигательных способностей /Подг. В. И. Ляхом, Г. Б. Мейксоном.— Просвещение, 1993.—64 с.
7. Розенблат В. В., Устьянцев С. Л. Утомление при динамической и статической мышечной деятельности человека//Физиология человека.- 1989. 8. Саркисова Н. Г. Специальная силовая подготовка гимнастов высокой квалификации в условиях комплексного вариативного использования переменных режимов сопротивлений: Автореф. канд. дис. Майкоп, 2000.— 27 с.
9. Тамбиева А. П. Возрастное развитие и способность дифференцировать силу мышц кисти. Науч. конф. по возрастной морфол., физиол. и биохим.— М.: АПН РСФСР, 1962, с. 246–251. 10. Туманян Г. С., Мартirosов Э. Г. Телосложение и спорт.— М.: Физкультура и спорт, 1976.— 237 с.

Календарно – тематическое планирование по атлетической гимнастике

№	Тема	Часы	Дата
1	Инструктаж по ТБ	1	
2	Комплекс упражнений №1 «Осень»	1	Сентябрь
3	Комплекс упражнений №1 «Осень»	1	
4	Комплекс упражнений №1 «Осень»	1	
5	Комплекс упражнений №1 «Осень»	1	
6	Комплекс упражнений №1 «Осень»	1	
7	Комплекс упражнений №1 «Осень»	1	
8	Комплекс упражнений №1 «Осень»	1	
9	Комплекс упражнений №1 «Осень»	1	Октябрь
10	Комплекс упражнений №1 «Осень»	1	
11	Комплекс упражнений №1 «Осень»	1	

12	Комплекс упражнений №1 «Осень»	1	
13	Комплекс упражнений №1 «Осень»	1	
14	Комплекс упражнений №1 «Осень»	1	
15	Комплекс упражнений №1 «Осень»	1	
16	Комплекс упражнений №1 «Осень»	1	
17	Комплекс упражнений №1 «Осень»	1	Ноябрь
18	Комплекс упражнений №1 «Осень»	1	
19	Комплекс упражнений №1 «Осень»	1	
20	Комплекс упражнений №1 «Осень»	1	
21	Комплекс упражнений №1 «Осень»	1	
22	Комплекс упражнений №1 «Осень»	1	
23	Комплекс упражнений №1 «Осень»	1	
24	Комплекс упражнений №1 «Осень»	1	
25	Комплекс упражнений №1 «Зима»	1	Декабрь
26	Комплекс упражнений №1 «Зима»	1	
27	Комплекс упражнений №1 «Зима»	1	
28	Комплекс упражнений №1 «Зима»	1	
29	Комплекс упражнений №1 «Зима»	1	
30	Комплекс упражнений №1 «Зима»	1	
31	Комплекс упражнений №1 «Зима»	1	
32	Комплекс упражнений №1 «Зима»	1	
33	Комплекс упражнений №1 «Зима»	1	Январь
34	Комплекс упражнений №1 «Зима»	1	
35	Комплекс упражнений №1 «Зима»	1	Февраль
36	Комплекс упражнений №1 «Зима»	1	
37	Комплекс упражнений №1 «Зима»	1	
38	Комплекс упражнений №1 «Зима»	1	
39	Комплекс упражнений №1 «Зима»	1	
40	Комплекс упражнений №1 «Зима»	1	
41	Комплекс упражнений №1 «Зима»	1	
42	Комплекс упражнений №1 «Зима»	1	
43	Комплекс упражнений №1 «Зима»	1	
44	Комплекс упражнений №1 «Зима»	1	
45	Комплекс упражнений №1 «Зима»	1	
46	Комплекс упражнений №1 «Зима»	1	
47	Комплекс упражнений №1 «Зима»	1	
48	Комплекс упражнений №1 «Зима»	1	
49	Комплекс упражнений №1 «Весна»	1	Март
50	Комплекс упражнений №1 «Весна»	1	
51	Комплекс упражнений №1 «Весна»	1	
52	Комплекс упражнений №1 «Весна»	1	
53	Комплекс упражнений №1 «Весна»	1	
54	Комплекс упражнений №1 «Весна»	1	
55	Комплекс упражнений №1 «Весна»	1	
56	Комплекс упражнений №1 «Весна»	1	

57	Комплекс упражнений №1 «Весна»	1	Апрель
58	Комплекс упражнений №1 «Весна»	1	
59	Комплекс упражнений №1 «Весна»	1	
60	Комплекс упражнений №1 «Весна»	1	
61	Комплекс упражнений №1 «Весна»	1	
62	Комплекс упражнений №1 «Весна»	1	
63	Комплекс упражнений №1 «Весна»	1	
64	Комплекс упражнений №1 «Весна»	1	
65	Комплекс упражнений №1 «Весна»	1	Май
66	Комплекс упражнений №1 «Весна»	1	
67	Комплекс упражнений №1 «Весна»	1	
68	Комплекс упражнений №1 «Весна»	1	