

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Республики Марий Эл "Многопрофильный лицей-интернат"

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА
на заседании Педагогического совета
ГБОУ Республики Марий Эл
«Многопрофильный лицей-интернат»
Протокол № 1 от 28.08.2023 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 6
к приказу от 30.08.2023 г. № 66

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора ГБОУ Республики Марий Эл
«Многопрофильный лицей-интернат»
от 30.08.2023 г. № 66 п.6

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

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Атлетическая гимнастика»**

Разработчик программы: педагог-
организатор ОБЖ, 1 квалификационной
категории

Руэм
2023

Паспорт программы.

Наименование программы: «Общая физическая подготовка с элементами атлетической гимнастики».

Направленность образовательной программы:

Программа имеет физкультурно - спортивную направленность, вид программы, общеразвивающая.

Уровень реализации программы: базовый

Срок и этапы реализации: 3 года

Количество часов в неделю/год: 2 часа/12 часов

Возрастная группа: 14 -18 лет

Целеполагание: укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие, обучение технике упражнений, формирование интереса к атлетическому спорту, воспитание моральных и волевых качеств.

Ожидаемые результаты: в конце обучения учащиеся освоят технику выполнения упражнений с отягощениями, освоят принципы построения тренировки. У них сформируется рациональная осанка, укрепятся основные мышечные группы. Воспитанники приобретут навыки гигиены и самоконтроля, здорового образа жизни.

Материально-техническое обеспечение: тренажеры, гантели, свободные веса, силовые скамьи, гимнастические стенки, набивные мячи(2кг, 3кг), эспандеры.

Методическое обеспечение: на занятиях используются такие формы организации практических видов деятельности учащихся, как: групповая, индивидуальная, круговая, соревнования личного первенства. Используются такие методы обучения, как:
-словесные методы обучения;
-наглядные методы обучения;
-практические методы обучения.

Пересечение с образовательным стандартом: 30%

«Согласованно» _____

Число, год _____ Подпись _____

методиста _____

Пояснительная записка

Направленность

Программа базового уровня первой ступени «**Общая физическая подготовка с элементами атлетической гимнастики**» является модифицированной и **имеет физкультурно-оздоровительную направленность**. Она разработана с учетом приложения к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. N06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей» и в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей внешкольные учреждения (СанПиН 2.4.4.1251-03 от 20.06.2003 г.) Программа физкультурно-оздоровительной направленности.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Физическая культура и спорт занимают большое место в досуге учащихся. Систематические занятия спортом, физической культурой помогают подросткам воспитывать в себе дисциплинированность и волю, развивать коммуникативные навыки и дружеское отношение к окружающим. Ощущение физической силы и здоровья придает людям бодрость и жизнерадостность. Одним из наиболее популярных видов двигательной активности является физическая подготовка в тренажерных залах (в дальнейшем – атлетическая гимнастика).

Атлетическую гимнастику, как систему упражнений с отягощениями упражнения с тяжелыми предметами еще в IV веке до нашей эры относили к естественным движениям. В соревнованиях этого периода принимали участие только те атлеты, кто мог поднять массивный груз, лежавший на главной площади Афин. Древние римляне разработали и специальные упражнения с предметами для развития мускулатуры, сочетая их с гимнастическими и акробатическими элементами.

Древние медики (II-I век до нашей эры) впервые отметили и лечебные свойства силовых упражнений для разработки суставов, регулирования дыхания, укрепления ослабленных мышц. В руководстве для студентов-медиков и врачей предлагалось использование в оздоровительных целях движений тела с отягощением.

Зарождение атлетической гимнастики в России как системы упражнений с отягощениями ради укрепления здоровья, исправления недостатков телосложения и осанки связано с именем врача Краевого В.М.

В 1885 году в Петербурге им был организован «Кружок любителей атлетики», который свою работу строил на принципах сочетать естественных

движений (ходьба пешком, бег) со специально подобранными упражнениями для рук, ног и туловища, с использованием закаливающих процедур.

Атлетическую гимнастику в нашей стране сегодня можно условно разделить на два направления - массово-оздоровительное и спортивное, каждое из которых имеет свои характерные черты и особенности.

Направленность атлетической гимнастики можно отнести к одной из разновидностей гимнастики, где с преимущественным содержанием в занятиях силовых упражнений с использованием стандартных гимнастических снарядов, отягощений, различных тренажеров. Она направлена на укрепление здоровья, достижение более высокого уровня общефизической подготовленности подростков, молодежи и людей среднего возраста.

Отличительные особенности

При разработке программы были использованы материалы образовательной программы «Атлетическая гимнастика» автор:, Ягодин В.В. Опыт работы педагога – автора, а также различные материалы из специальной литературы по физической культуре, физиологии и педагогики.

Цель программы: содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию потребности в здоровом образе жизни и привычки соблюдения личной гигиены.

Образовательные задачи:

- расширить и углубить знания учащихся в области анатомии и функциональных возможностях организма человека; физической подготовке;
- обучить технике выполнения упражнений в тренажерном зале, принципам и приемам самоконтроля и принципам построения тренировки;
- обучить основам гигиены при занятиях спортом, при работе в тренажерном зале, а также правилам техники безопасности.

Развивающие задачи:

- развить координацию, гибкость, ловкость, общую и специальную выносливость;
- развить навыки общения со сверстниками, установления прочных дружеских контактов;
- развить психологическую выносливость.

Воспитательные задачи:

- сформировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- воспитать привычку к самостоятельному занятию физическими упражнениями, соблюдению правил личной гигиены;
- выработать организаторские навыки - проведение занятий в качестве преподавателя, судейство соревнований.

Условия реализации образовательной программы.

Программа рассчитана на три года обучения по 12 часов каждый. Основной возраст детей, на которых рассчитана программа – 14- 17 лет.

Формы и режимы занятий.

Режим занятий:

- первый год обучения – 12 часов (2 часа в неделю);
- второй год обучения– 12 часов (2 часа в неделю);
- третий год обучения– 12 часов (2 часа в неделю);

Ожидаемые результаты освоения программы.

Учащийся научится:

- выполнять правила техники безопасности на занятиях по атлетической гимнастике;
- выполнять приемы формирования осанки с помощью отягощений;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма;

Учащийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки;
- правильно дышать при выполнении упражнений с отягощениями;
- владеть техникой выполнения всех изученных упражнений, выполнять разные виды упражнений по атлетической гимнастике;
- соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений и использовании спортивным инвентарём;
- уметь выполнять страховку партнёра при выполнении определённых упражнений.

Формы контроля

- входной контроль – с целью объективной проверки первоначального уровня знаний, умений и навыков учащихся.
- текущий контроль в виде рейтингового контроля.
- итоговый контроль в конце учебного года в виде итогового теста.

Перечень заданий индивидуальной работы со школьниками

- установка на обязательное выполнение задания.
- развитие инициативы у школьника.
- ведение дневника самоконтроля, его проверка и анализ.
- повышение теоретических знаний через посещение библиотек, работу в интернете.

Учебно-тематический план.

п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Охрана труда.	1	2	-
2.	Основы знаний физической культуры. (Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль)	0	2	1
3.	Техническая подготовка	1	4	2
4.	Тактическая подготовка	0	2	1
5.	Общая физическая подготовка	7	-	1
6.	Специальная физическая подготовка	1	2	1
7.	Участие в соревнованиях (контрольные упражнения)	1	-	5
8.	Итоговые занятия	1	-	1
9.	Итого часов	12	12	12