

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«САМАРСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ АЭРОКОСМИЧЕСКИЙ
ЛИЦЕЙ» ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

Принята на заседании
педагогического совета
от «27» 08 2025 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СМАЛ г.о. Самара
В.В. Архипов
Приказ № _____
» 27 08 2025 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Здоровье и спорт «Атлетическая гимнастика»
Физкультурно-спортивная направленность
Возраст детей 15-18 лет
Срок обучения – 1 год

Разработчик:
Педагог доп.образования,
учитель физкультуры
МБОУ СМАЛ г.о. Самара
Мартыновский Владислав Иванович

Самара, 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка	3
Содержание дополнительной образовательной программы	7
Учебно-методическое обеспечение	13

Пояснительная записка

Рабочая программа секции спортивно-оздоровительной направленности «Атлетическая гимнастика» в соответствии с требованиями:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р)
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (направленных Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242)
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)

Программа секции "Атлетическая гимнастика" рассчитана для обучающихся 15-18 лет, в течение года 1 раз в неделю, 34 часа в год.

Целью программы является:

- приобщение к общечеловеческим ценностям и воспитание всесторонне развитой личности с ориентацией на здоровый образ жизни.

Образовательные и воспитательные задачи программы:

- содействовать приобретению знаний в области физической культуры, углубленным знаниям отдельных тем и разделов физиологии спорта, биомеханики и методики тренировки атлетической гимнастики посредством факультативных занятий;

- выявить и развивать детей и их возможности;

- развить психические и физические качества, такие как волю и целеустремленность в достижении поставленной цели, трудолюбие, внимание, быстроту реакции, силу и другие;

- развить способность к самостоятельному планированию своей деятельности;

- развить наблюдательность и самооценку;

- формировать культуру общения, взаимопомощи и ответственности;

- формировать устойчивый интерес, потребность в физической культуре.

Планируемые результаты освоения учебного предмета метапредметные,

Личностные и предметные результаты

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно- исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе

- альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Содержание программы.

Структура и содержание учебного процесса включают в программе двигательную деятельность с выделением соответствующих учебных разделов:

- «Теоретические занятия».
- «Практические занятия»

Раздел «Теоретические занятия» включает в себя:

- история развития атлетизма в России;
- правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики и занятиях другими видами спорта;

- санитарно-гигиенические нормы и нормы пожарной безопасности;
- физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями;
- основы анатомии опорно-двигательного аппарата;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- режим дня и питание;
- развитие гармоничного телосложения с помощью отягощений;
- основы методики силовой подготовки;
- методика планирования самостоятельных занятий;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- места занятий, оборудование и инвентарь;
- влияние различных факторов на проявление силы мышц;
- воспитание в учащихся уважения к себе и другим (взаимоотношения, взаимопомощь);

Содержание раздела «Практические занятия» ориентировано на гармоничное развитие воспитанников, их всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья.

В тренировочном занятии по атлетической гимнастике выделяют подготовительную, основную и заключительную части.

Подготовительная часть подводит организм к выполнению упражнений, требующих больших напряжений. Продолжительность её составляет 10 – 15 % от общего времени занятия. В неё включают кардио упражнения (бег, велотренажёр, эллипсоид и т.д.) ОРУ и упражнения на гибкость.

Основная часть занятий включает выполнение запланированного комплекса силовых упражнений.

Заключительная часть занятия должна способствовать снятию напряжения нервно-мышечной системы. Для этого используются спокойная ходьба, дыхательные упражнения.

Прежде чем приступить к силовым тренировкам, необходимо сначала освоить вводный комплекс. Это займёт около трёх месяцев, в зависимости от физического развития учащегося, выполняется не менее трёх раз в неделю, чередуя тренировочные дни с днём отдыха. Комплекс рассчитан для учащихся 10 – 11 классов.

Перед тем как выполнять комплекс, необходимо провести кардио разминку. Она необходима для разогрева мышц, приведения их в наиболее работоспособное состояние. С этой целью рекомендуется побегать 5 – 10 минут «трусцой», на беговой дорожке, велотренажёре, эллипсоиде или выполнить 150 – 250 прыжков со скакалкой. Затем следует комплекс ОРУ. Только потом переходить к выполнению упражнений запланированного комплекса.

Согласно программе, на начальном этапе, преимущественно, осваивают различные способы выполнения комплексов упражнений с предметами и без предметов, направленные на развитие гибкости, координации, силы, быстроты и выносливости, общей функциональной подготовки занимающихся. Важной особенностью содержания обучения является освоение учащимися техники выполнения упражнений, умения самостоятельно организовать тренировочный процесс.

В учебном материале для занимающихся 15–18 лет увеличивается сложность физических упражнений и вес отягощений в выполняемых упражнениях.

Программа предусматривает возможность использования группового, индивидуального и методов круговой тренировки.

В основы знаний по физической культуре включены разделы по санитарно-гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности и технике безопасности.

Контроль за результатами освоения программы.

На всех этапах подготовки проверка усвоения ими пройденного материала производится на основании выполнения нормативных показателей общей специальной физической подготовки и игровой практики.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения.

Способы проверки образовательной программы:

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

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Методическое обеспечение программы

На протяжении всего периода обучения проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам бега и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для атлета;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных атлетов.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ п\п	Наименование разделов	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Предварительная общефизическая подготовка	8	1	7	Практический контроль (сдача нормативов)
2.	Начальная подготовка	9	1	8	Практический контроль (сдача нормативов)
3.	Основная подготовка	17	2	15	Практический контроль (сдача нормативов)
	Итого	34	4	30	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Наименование раздела	Дата	Тема занятий	Количество часов
Предварительная общефизическая подготовка		Введение. Правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики и занятиях другими видами спорта. Санитарно-гигиенические нормы и нормы пожарной безопасности. ОРУ. Вводный комплекс №1: Грудь, трицепс.	1
		Кардио упражнения, ОРУ. Вводный комплекс №2: ноги, спина, пресс. Упражнения на растягивание.	1

		Кардио упражнения, ОРУ. Вводный комплекс №1: Грудь, трицепс, бицепс, плечи, пресс.	1
		Кардио упражнения, ОРУ. Вводный комплекс №2: ноги, спина, пресс. Упражнения на растягивание	1
		Кардио упражнения, ОРУ. Тяжёлая тренировка - комплекс №1: Грудь, трицепс, бицепс, плечи, пресс.	1
		Кардио упражнения, ОРУ. Тяжёлая тренировка - комплекс №2: ноги, спина, пресс. Упражнения на растягивание	2
		Кардио упражнения, ОРУ. Лёгкая тренировка - комплекс №1: Грудь, трицепс, бицепс, плечи, пресс. Упражнения на растягивание.	1
		Кардио упражнения, ОРУ. Лёгкая тренировка - комплекс №2: ноги, спина, пресс. Упражнения на растягивание	1
Начальная подготовка		Начальная подготовка. Теория: Режим дня и питание. Изучение нового комплекса силовых упражнений начальной подготовки №1: Грудь, плечи, руки.	1
		Изучение нового комплекса силовых упражнений начальной подготовки №2: Ноги, спина, пресс.	1
		Кардио-упражнения, ОРУ. Тяжёлая тренировка - комплекс №1: Грудь, плечи, руки, пресс. Упражнения на растягивание.	1
		Кардио упражнения, ОРУ. Тяжёлая тренировка - комплекс №2: ноги, спина, пресс. Упражнения на растягивание.	1
		Кардио упражнения, ОРУ. Лёгкая тренировка - комплекс №1: Грудь, плечи, руки, пресс. Упражнения на растягивание.	1
		Кардио упражнения, ОРУ. Лёгкая тренировка - комплекс №2: ноги, спина, пресс. Упражнения на растягивание.	1
		Кардио упражнения, ОРУ. Тяжёлая тренировка - комплекс №1: Грудь, трицепс, бицепс, плечи, пресс. Упражнения на растягивание.	1
		Развитие гармоничного телосложения с помощью отягощений. Основы методики силовой подготовки.	1
		Кардио упражнения, ОРУ. Тяжёлая тренировка - комплекс №2: ноги, спина, пресс. Упражнения на растягивание.	1
Основная подготовка		Основная подготовка. Теория: Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах.	1
		Изучение комплекса силовых упражнений №1: Спина, бицепс.	1

	Изучение комплекса силовых упражнений №2: Грудь, трицепс.	1
	Изучение комплекса силовых упражнений №3: Ноги, плечи.	1
	Кардио упражнения. ОРУ. Комплекс №1: Спина, бицепс. Упражнения на растягивание.	1
	Кардио упражнения. ОРУ. Комплекс №2: Грудь, трицепс. Упражнения на растягивание.	1
	Кардио упражнения. ОРУ. Комплекс №3: Ноги, плечи. Упражнения на растягивание.	1
	Места занятий, оборудование и инвентарь. ОРУ. Комплекс №1: Спина, бицепс.	1
	Кардио упражнения. ОРУ. Комплекс №2: Грудь, трицепс, пресс. Упражнения на растягивание.	1
	Кардио упражнения. ОРУ. Комплекс №3: Ноги, плечи. Упражнения на растягивание.	1
	Кардио упражнения. ОРУ. Комплекс №1: Спина, бицепс, пресс. Упражнения на растягивание	1
	Кардио упражнения. ОРУ. Комплекс №2: Грудь, трицепс. Упражнения на растягивание.	1
	Кардио упражнения. ОРУ. Комплекс №3: Ноги, плечи, пресс. Упражнения на растягивание.	1
	Кардио упражнения. ОРУ. Комплекс №1: Спина, бицепс. Упражнения на растягивание	1
	Воспитание в учащих уважения к себе и другим (взаимоотношения, взаимопомощь). ОРУ. Комплекс №2: Грудь, трицепс. Упражнения на растягивание.	1
	Кардио упражнения. ОРУ. Комплекс №3: Ноги, плечи. Упражнения на растягивание.	1
	ОРУ. Комплекс №1: Грудь, спина. Упражнения на растягивание	1

Учебно-методическое обеспечение

1. Гантельная гимнастика / авт.-сост. И. Кремнев. - Ростов н/Д: Феникс, СПб: Северо-Запад, 2007. - 221 с.
2. Пустовойт Б.Г. - Гантельная гимнастика. 5-е издание. - 42 с.
3. Татасик Д. Атлетизм, культуризм, бодибилдинг. - 12 с.
4. Фохтин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 77 с.
5. Сапин, М.Р. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма): Учебник для студ. образоват. учреждений сред. проф. образования / М.Р. Сапин, В.И. Сивоглазов. - М.: ИЦ Академия, 2009. - 384 с.
6. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник для высших учебных заведений физической культуры / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - М.: Сов. спорт, 2012. - 620 с.
7. Пищевые добавки для занимающихся спортом / Ф. Делавье, М. Гундиль; [пер.с фр. О. Е. Ивановой]. – М. : РИПОЛ классик, 2009. - 208с. :ил
8. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. Ф. Делавье [пер.с фр. О. Е. Ивановой]. – М. : РИПОЛ классик, 2006. – 144с.:ил