

Приложение № 86
к приказу
от 09.06.23 № 54/1

ПРИНЯТО
на заседании кафедры
физической культуры
ФМШ СФУ
Протокол № 10
от «2» 06 2023 г.

ПРИНЯТО
на заседании
Ученого совета
ФМШ СФУ
Протокол № 9
от «5» 06 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ФМШ СФУ
Е. А. Енгуразова
2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»
(2023-2024 гг.)**

Составитель:

Минденко С.А., учитель физической культуры

Красноярск 2023

Настоящая рабочая программа разработана с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р), в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования физико-математической школы-интерната ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет» (далее – ФМШ).

В соответствии с планом внеурочной деятельности ФМШ секция «Атлетическая гимнастика» изучается в 10-11 классе в объеме 136 часов в неделю.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела гимнастики «Атлетическая гимнастика».

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.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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;

Личностные результаты

в сфере гражданского воспитания:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- представление о видах идентичности, актуальных для становления человечества и общества, для жизни в современном поликультурном мире;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;
- в сфере патриотического воспитания:*
- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою страну, свой край, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
- в сфере духовно-нравственного развития:*
- сформированность нравственного сознания, этического поведения, способность оценивать ситуации нравственного выбора и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные ценности и нормы современного российского общества;
- понимание значения личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям, представителям старших поколений, осознание значения создания семьи на основе принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;
- освоение гуманистических традиций и ценностей, уважение к личности, правам и свободам человека, культурам разных народов;
- в сфере эстетического воспитания:*
- представление об исторически сложившемся культурном многообразии своей страны и мира;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- эстетическое отношение к миру, современной культуре, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, трудовых, общественных отношений;
- в сфере физического воспитания:*
- осознание ценности жизни и необходимости ее сохранения;
- представление об идеалах гармоничного физического и духовного развития человека в исторических обществах и в современную эпоху;
- в сфере трудового воспитания:*
- понимание значения трудовой деятельности как источника развития человека и общества;
- уважение к труду и результатам трудовой деятельности человека;
- формирование интереса к различным сферам профессиональной деятельности;
- мотивация и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;
- в понимании ценности научного познания:*
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития исторической науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
- осмысление значения истории как знания о развитии человека и общества, о социальном и нравственном опыте предшествующих поколений;
- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;

- овладение основными навыками познания и оценки событий прошлого с позиций историзма, готовность к осуществлению учебной проектно-исследовательской деятельности в сфере истории;
- приобщение к истокам культурно-исторического наследия человечества, интерес к его познанию за рамками учебного курса и школьного обучения.

Работа на программе способствует также развитию *эмоционального интеллекта* школьников, в том числе *самосознания* (включая способность осознавать роль эмоций в отношениях между людьми); *саморегулирования*, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому; *внутренней мотивации*, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей; *эмпатии* (способность понимать другого человека, оказавшегося в определенных обстоятельствах); *социальных навыков* (способность выстраивать конструктивные отношения с другими людьми, регулировать способ выражения своих суждений и эмоций с учетом позиций и мнений других участников общения).

Метапредметные результаты

1) в сфере универсальных учебных познавательных действий:

- владение базовыми логическими действиями:*
 - формулировать проблему, вопрос, требующий решения;
 - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
 - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
 - выявлять закономерные черты и противоречия в рассматриваемых явлениях;
 - разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся ресурсов;
 - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- владение базовыми исследовательскими действиями:*
 - определять познавательную задачу; намечать путь ее решения и осуществлять подбор материала, объекта;
 - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности;
 - выявлять характерные признаки явлений;
 - раскрывать причинно-следственные связи; сравнивать события, ситуации, определяя основания для сравнения, выявляя общие черты и различия;
 - формулировать и обосновывать выводы; соотносить полученный результат с имеющимся знаниями;
 - определять новизну и обоснованность полученного результата;
 - представлять результаты своей деятельности в различных формах (сообщение, эссе, презентация, реферат, учебный проект и другие);
 - объяснять сферу применения и значение проведенного учебного исследования в современном общественном контексте;
- работа с информацией:*
 - осуществлять анализ учебной и внеучебной информации (учебники, источники, научно-популярная литература, интернет-ресурсы и другие);
 - извлекать, сопоставлять, систематизировать и интерпретировать информацию;
 - различать виды источников информации;
 - высказывать суждение о достоверности и значении информации источника (по предложенным или самостоятельно сформулированным критериям);
 - рассматривать комплексы источников, выявляя совпадения и различия их свидетельств;
 - использовать средства современных информационных и коммуникационных технологий с соблюдением правовых и этических норм, требований информационной безопасности;
 - создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

2) в сфере универсальных коммуникативных действий:

общение:

- представлять особенности взаимодействия людей в современном мире;
 - излагать и аргументировать свою точку зрения в устном высказывании, письменном тексте;
 - владеть способами общения и конструктивного взаимодействия, в том числе межкультурного, в школе и социальном окружении;
 - аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- осуществление совместной деятельности:*
- осознавать значение совместной деятельности людей как эффективного средства достижения поставленных целей;
 - планировать и осуществлять совместную работу, коллективные учебные проекты, в том числе на региональном материале;
 - определять свое участие в общей работе и координировать свои действия с другими членами команды;
 - проявлять творчество и инициативу в индивидуальной и командной работе;
 - оценивать полученные результаты и свой вклад в общую работу;

3) в сфере универсальных регулятивных действий:

владение приемами самоорганизации своей учебной и общественной работы:

- выявлять проблему, задачи, требующие решения;
- составлять план действий, определять способ решения, последовательно реализовывать намеченный план действий и другие;

владение приемами самоконтроля:

- осуществлять самоконтроль, рефлекссию и самооценку полученных результатов;
- вносить коррективы в свою работу с учетом установленных ошибок, возникших трудностей;

принятие себя и других:

- осознавать свои достижения и слабые стороны в учении, школьном и внешкольном общении, сотрудничестве со сверстниками и людьми старших поколений;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- признавать свое право и право других на ошибку;
- вносить конструктивные предложения для совместного решения учебных задач, проблем.

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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Введение в предмет. Техника безопасности – 8 часов

Теория: история развития атлетизма в России, правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики, знакомство с оборудованием и инвентарём.

Практика: знакомство с техникой выполнения силовых упражнений, применение полученных знаний на практике.

2. Основы знаний физической культуры – 4 часов

Теория: физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями; основы анатомии опорно-двигательного аппарата; краткие сведения о строении и функциях организма.

3. Техническая подготовка – 20 час

Теория: первоначальное усвоение основ техники при постоянном отягощении. Овладение основами техники при различных отягощениях; использование идеомоторной тренировки - то есть мысленное представление выполняемого упражнения (на этом этапе развитие физических качеств и изучение техники должно идти параллельно).

Практика: совершенствование технического мастерства до уровня, позволяющего максимально реализовать силовой потенциал в соревновательных условиях (на этом этапе совершенствование техники сочетается с развитием специальных физических качеств, а также с психологической, тактической и теоретической подготовкой).

4. Тактическая подготовка – 20 час

Теория: правильная оценка своих возможностей и заказ весов в ходе соревнований. Разработка индивидуальных комплексов, программ.

Практика: Использование специальной экипировки в ходе соревнований (правильная накладка бинтов, использование «жимовой», майки и комбинезона для становой тяги и приседаний).

5. Общая физическая подготовка - 50 часов

Теория: техника безопасности, виды спортивного инвентаря, техника работы со спортивным инвентарём.

Практика: выполнение общеразвивающих упражнений и гимнастических упражнений прикладного характера, упражнения на развитие сопряженных силовых способностей: силовой выносливости; скоростной силы. Использование средств гиревого спорта (рывок гири, толчок гири, жонглирование гирей). Освоение базовых упражнений атлета. Начальные «гантельные» комплексы (для укрепления основных мышечных групп и прорабатывание отстающих).

6. Специальная физическая подготовка – 20 часа

Теория: техника выполнения специальных упражнений и обогащение словарного запаса новой терминологией.

Практика: выполнение специальных упражнений, упражнений с гантелями весом 2-4 кг, комплексов упражнений с гирями весом 8 кг, упражнений с применением штанги и тренажёров. При этом, количество подходов должно быть от 4 до 6, а количество повторений 8-12. Применяемое усилие малой и средней интенсивности. Упражнения в приседаниях со штангой выполняются в тех же объёмах с интенсивностью 45 – 60%, угол сгибания в коленях не менее 90 градусов. В становой тяге количество повторений 4-6.

Упражнения, направленные на набор мышечной массы, на развитие силы, на развитие максимальной силы (реализуемые в рамках базовых и специальных предсоревновательных программ).

7. Участие в соревнованиях – 12 час

8. Итоговые занятия – 2 часа

Теория: объяснение требований по выполнению упражнений;

Практика: соревнования в коллективе, беседа, опрос, совместное обсуждение выполненных упражнений.

Тематическое планирование

п/п	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие. Охрана труда.	8
2	Основы знаний физической культуры. (Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль)	4
3	Техническая подготовка	20
4	Тактическая подготовка	20
5	Общая физическая подготовка	50
6	Специальная физическая подготовка	20
7	Участие в соревнованиях (контрольные упражнения)	12
8	Итоговые занятия	2
	Итого часов	136

ФОРМЫ РАБОТЫ

Выделяются 3 типа занятий по атлетической гимнастике:

- занятия смешанного типа (комбинирование теории и практики);
- практические занятия;
- контрольно-учетные занятия.

Традиционные методы: рассказ, беседа, практические занятия с учетом анатомических, биомеханических особенностей выполняемых упражнений. Лучшим методом обучения является квалифицированный показ в сочетании с объяснением, просмотром плакатов, учебных кинофильмов, видеороликов, телевизионных передач.

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, формирование правильной осанки.

Важной особенностью содержания обучения является освоение обучающимися навыков страховки и само страховки, умения самостоятельной организации и проведения занятий.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Основная форма контроля – презентация школьникам результатов своей практической деятельности в рамках теста по физической подготовке.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Ягодин В.В. Атлетическая гимнастика для подростков. Екатеринбург: изд-во УралГос. пед. Ун-т. 2005.-111 с.
2. Вейдер Дж. Строительство тела по системе Джо Вейдера. - М.: Физкультура и спорт, 1991..
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Ануров Л.В. Персональный тренер по бодибилдингу и фитнесу. Опыт работы с женскими группами атлетической гимнастики: программа учебного курса / Л.В. Ануров // АТЛЕТИЗ. – 1990. – № 10;
5. Атлетическая гимнастика [Электронный ресурс]. – 2007. – Режим доступа: <http://www.diplom>. – Дата доступа: 15.12.2007;
6. Ингерлейб М.Б. Анатомия физических упражнений. - Изд. 3-е.- Ростов н/Д: Феникс,2010.- 187 с.
7. Мазниченко В.Д. Обучение движениям / двигательным действиям / Теория и методика физического воспитания: Учеб. Для ИФК под ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. Т.1. - М.: Физкультура и спорт, 2006 г.;
8. Минаев Б.Н. Основы методики физического воспитания школьников, Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян. – Москва: Просвещение, 1989;
9. Платонов В.Н. Нагрузка, утомление, восстановление и адаптация в спортивной тренировке / Теория спорта. Под ред. В.Н. Платонова /. -Киев: Вища школа, 2007 г.;

Список литературы для учащихся

1. Горцев Г. Энциклопедия здорового образа жизни. - М.: ВЕЧЕ, 2001.
2. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М.: изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.
3. Попов В.Д. 1001 упражнение для здоровья и физического развития. - М.: ООО "изд-во Арстрель", ООО "изд-во АСТ", 2002.
4. Физическая культура: Учебное пособие/ Под ред. В.А. Коваленко. - М.: изд-во АСВ, 2000