

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 29
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ПАВЛА СТЕФАНОВИЧА КУЗУБА
СТАНИЦА ПЕТРОВСКАЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ
РАЙОН

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
МБОУ СОШ № 29 ст. Петровской
от « 31 » августа 2020 года
Протокол № 1 от « 31 » августа 2020 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 29
ст. Петровской
З.И. Ягудина
приказ № 454 от « 31 » августа 2020 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Атлетическая гимнастика»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1год (204 часа)

Возрастная категория: 11-16 лет

Состав группы: до 15 человек

Форма обучения: очная, очно-заочная, дистанционная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 22835¶

Авторы-составители:

Чабанец Игорь Андреевич,
учитель физической культуры,
Чабанец Эдуард Андреевич,
учитель физической культуры
Чабанец Андрей Николаевич,
педагог дополнительного образования

Содержание

I	Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты	3
	Пояснительная записка	3
	Цель и задачи программы	7
	Содержание программы	8
	Планируемые результаты	13
II	Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	14
	Календарный учебный график	14
	Значимость программы	26
	Условия реализации программы	26
	Формы аттестации	28
	Оценочные материалы	28
	Методические материалы	28
	Список литературы	33
	Приложение 1	34
	Приложение 2	36

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Атлетическая гимнастика – система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепления здоровья. Она позволяет избавиться от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.). Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо. Система упражнений тренирует сердечно-сосудистую (мышечную массу нередко называют вторым сердцем) и другие жизненно важные системы организма, через развитие мускулатуры активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело мускулистым и красивым, позволяет управлять своим телосложением. Занятия с гантелями, гириями, штангой, собственным весом (отжимания, подтягивание на турнике), на специальных тренажёрах способствуют достижению высокого уровня силы, развитию выносливости, укреплению нервной системы, исключению или резкому снижению вредного воздействия на организм так называемых факторов риска.

Гимнастикой решают вопросы досуга молодёжи, отвлекают от вредных привычек, прививают самодисциплину. Она является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

Программа «Атлетическая гимнастика» является модифицированной и разработана на основе примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28.06.2016г №2/16-з)) и авторской программы «Физическая культура 10-11 классы» Предметная линия учебников под редакцией В.И. Лях М: «Просвещение» 2015 г.

Нормативно-правовые основания для разработки Программы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.
4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей», утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 30.11.2016 г. № 11.

5. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка», утвержденный 07 декабря 2018 года.

6. Приказ Министерства Просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Далее – Приказ № 196).

7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 05 декабря 2014 г. «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества образовательной деятельности организаций, осуществляющих образовательную деятельность».

9. Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 года № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием».

10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

11. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 года.

12. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.

13. Приложения к письму Министерства образования и науки Краснодарского края от 06.07.2015 г. № 13-1843/15-10 «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ и программ электронного обучения».

14. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Рыбалёвой И.А., канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой дополнительного образования ГБОУ «Институт развития образования» Краснодарского края от 2020 г.

15. Устав муниципального образования Славянский район муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа № 29 станицы Петровской имени Героя Советского Союза Павла Стефановича Кузуба.

Направленность программы физкультурно-спортивная, так как программа нацелена на повышение уровня развития всех физических качеств

и формирование организма посредством гармоничного физического развития (развитие мускулатуры).

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большое количество учебных часов на разучивание и совершенствование физических упражнений с отягощениями, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень к физическому самосовершенствованию.

Актуальность программы заключается в том, что большое значение здесь имеет формирование у юношей стремления к физическому самосовершенствованию. Общеобразовательная программа «Атлетическая гимнастика» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств атлетической гимнастики в организации здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность

Программа «Атлетическая гимнастика», как и многие другие виды спорта, требуют постепенного перехода от простого к сложному. Эта программа позволяет планомерно работать с подростками разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Строгие требования к точности выполнения упражнений, формирования представления о красоте движений имеют существенное педагогическое воздействие на занимающихся, способствуют воспитанию моральных и волевых качеств.

Отличительные особенности образовательной программы в том, что упор ставится на изучение новейших систем занятий, направленных на изменения телосложения и методов контроля за ними. Также программу отличает и внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Использование информационных компьютерных технологий помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор. Применение метода психорегуляции на занятиях и соревнованиях ориентирует обучающихся на достижение высоких результатов. Программа помогает компенсировать отставание по изучению и закреплению отдельных разделов школьной программы, а также достичь определённых спортивных результатов, на соревнованиях разного уровня.

Адресат программы

В программе принимают участие и активно занимаются учащиеся с 11 до 16 лет, получившие разрешение врача. Основной формой работы по программе является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию. Кроме организованных учебно-тренировочных занятий, учащиеся должны самостоятельно ежедневно проводить утреннюю зарядку, а также выполнять индивидуальные задания руководителя по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности. В процессе учебно-тренировочных занятий и на соревнованиях решаются

воспитательные, оздоровительные задачи. Педагог должен следить за успеваемостью занимающихся.

Группа формируется из учащихся школьного возраста с мотивацией к спортивной деятельности.

Количество обучающихся в группе: 12 – 15 человек. Занятия проводятся всем составом в соответствии с календарным учебным графиком.

Группа может сформироваться как *разновозрастная*, так и *одновозрастная*, в зависимости от возраста ребенка.

Занимающиеся, направленные на изменения телосложения, могут обучаться по индивидуальному образовательному маршруту.

Требования к уровню подготовки

Учащиеся должны:

ЗНАТЬ:

➤ влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

➤ способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

➤ гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;

➤ правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

➤ основы методики обучения и тренировки;

➤ технику специальных упражнений;

➤ строевые команды;

➤ методику судейства учебно-тренировочных соревнований; общие рекомендации к созданию презентаций.

УМЕТЬ:

➤ выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости, прыгучести;

➤ соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;

➤ использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;

➤ осуществлять судейство соревнований;

➤ выполнение нормативов по разделам программы: лёгкая атлетика, гимнастика, и др.

Уровень программы, объем и сроки реализации

Программа реализуется на базовом уровне.

Срок реализации программы: 1 год (204 часа).

Форма обучения – очная (возможно электронное обучение некоторых разделов программы).

Режим занятий: Общее количество часов в год – 204 часа, 6 часов в неделю;

занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа, где учебный час для учащихся от 11 до 16 лет – 40 минут.

Особенности организации образовательного процесса

В группу принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится с начало учебного года. Возможен добор обучающихся в объединении в процессе учебного года. Занятия групповые.

Виды занятий подбираются с учетом цели и задач, физических и индивидуальных возможностей учащихся, специфики содержания данной образовательной программы и возраста учащихся. Занятия в рамках программы проводятся в форме: тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий, замера антропометрических измерений.

Особенности построения курса и его содержание

Программа сочетает традиционные для занятия элементы. Простота упражнений, применяемых в атлетической гимнастике, умеренный темп их выполнения с достаточными паузами для отдыха и восстановления, возможность индивидуальной дозировки нагрузок делают их доступными широкому кругу занимающихся различного возраста и уровня физической подготовленности. Она представляет собой обучающую систему, в которой занимающиеся самостоятельно приобретают знания, а педагог осуществляет мотивированное управление их обучением (организовывает, консультирует, контролирует).

Программа открыта для родителей. Родители и педагоги рассматриваются как партнеры, постоянно общаются, информируют друг друга о достижениях детей. Родители приглашаются в группу для участия в занятиях с учащимися.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Общая цель общеобразовательной программы – пропаганда здорового образа жизни, оздоровление организма посредством гармоничного физического развития (развитие мускулатуры):

- гармоничное и пропорциональное развитие формы тела;
- развитие гибкости, ловкости, выносливости;
- развитие массы, рельефа мышц;
- совершенствование координационных способностей.

В соответствии с целью программы «Атлетическая гимнастика» формулируются **задачи:**

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- способствование достижению пропорциональной массы тела;
- способствование развитию в отдельности каждой мышцы, группы мышц, части тела;
- корректирование отстающей группы мышц;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной общеприкладной и спортивно-рекреационной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей общения в коллективе;
- создание представлений об индивидуальных психосоматических и психосоциальных особенностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержки оптимального функционального состояния;
- соблюдение гигиены в ходе физкультурной деятельности, профилактика травматизма, коррекции осанки и телосложения;
- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной и социально ориентированной направленностью.

Программа способствует:

- формированию двигательной деятельности учащегося с общеразвивающей направленностью;
- формированию физической подготовки учащихся и хорошего физического развития;
- формированию навыков самоконтроля и саморегуляции;
- формированию здорового образа жизни.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	4	3,5	0,5	
1.1	Введение. Вводное занятие. Общие основы атлетической гимнастики.	1	1	-	Беседа
1.2	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.	1	1	-	Беседа

	Оказание первой медицинской помощи.				
1.3	Каноны красоты фигуры. (антропометрические данные).	1	0,5	0,5	Беседа, практическое задание (ростовесовые показатели)
1.4	Правила соревнований. Организация и проведение соревнования. Пауэрлифтинг. Троеборье.	1	1	-	Беседа
2	Общая и специальная физическая подготовка.	150	-	150	Наблюдение, выполнение упражнений, тесты, соревнования
3	Гимнастические упражнения прикладного характера.	15	-	15	Наблюдение, выполнение упражнений
4	Мышечные системы и основные упражнения для их развития.	28	-	28	Наблюдение, выполнение упражнений
5	Приём нормативов по технической и специальной подготовке.	7	-	7	Наблюдение, выполнение упражнений
Итого:		204	3,5	200,5	

Содержание учебного плана

1. Введение (4 часа)

Теория:

- Знакомство.
 - Краткое сведение о физической культуре и атлетической гимнастики.
 - История атлетической гимнастики. Каноны красоты фигуры.
 - Оказание первой медицинской помощи.
 - Правила соревнований. Организация и проведение соревнования.
- Пауэрлифтинг. Троеборье.
- Требования техники безопасности на занятиях.
 - Правила пожарной безопасности.
 - Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
 - Сведения о строении и функции организма.
 - Необходимость разминки в занятиях спортом.
 - Влияние физических упражнений на организм человека.
 - Подведение итогов.
 - Методика тренировки атлетов.
 - Психологическая подготовка атлетов.

- Режим дня.
- Режим питания.
- Мышечные системы и основные упражнения для их развития (мышцы шеи, мышцы плечевого пояса, мышцы плеча, мышцы предплечья, мышцы спины, мышцы туловища, мышцы ног).

Практика. Измерение роста и веса.

Форма контроля: беседа, практическое задание (ростовесовые показатели).

2. Общая и специальная физическая подготовка (150 часов)

Практика:

2.1 Гимнастические упражнения прикладного характера

- на перекладине вис на согнутых руках;
- отжимания в упоре на параллельных брусьях;
- угол в упоре на параллельных брусьях;
- угол в виси на перекладине;
- подтягивание из виси на перекладине.

2.2 Комплекс упражнений с гантелями

- стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей;
- стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты);
- стоя руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты);
- стоя в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты);
- сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперёд, сгибание и разгибание рук;
- стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью, двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх;
- лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье;
- стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочерёдно) назад, двигается только предплечье;
- стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колени, гимнастическая стенка);
- стоя в наклоне отведение гантелей назад - вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 сек.;
- лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад - вверх;
- лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона) разведение рук с гантелями;
- лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад;

- лёжа жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперёд, параллельно);
- из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены;
- стоя наклоны вперёд, гантель в руках за головой;
- стоя с гантелью в руках имитация рубки дров;
- стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания;
- стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки;
- стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъём на носок.

2.3 Комплекс специальных упражнений

- лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;
- стоя со штангой в руках наклоны вперёд;
- стоя со штангой за головой наклоны вперёд;
- лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом;
- стоя штанга на плечах, приседание;
- сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы;
- стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс;
- сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс;
- сидя тяга вертикального блока за голову;
- лёжа на полу повороты туловища;
- в вися на перекладине подъём согнутых ног;
- сидя сгибание туловища до касания коленями груди;
- упражнения на тренажёрах.

Форма контроля: наблюдение, выполнение упражнений, тесты, соревнования.

3. Гимнастические упражнения прикладного характера (15 часов)

Практика:

3.1 Упражнения для развития скоростных, скоростно - силовых и силовых способностей

- челночный бег;
- чехарда;
- подскоки на двух ногах с поворотами на 90 ° и продвижением вперёд;
- метание набивного мяча (1-3 кг.);
- подтягивание на перекладине;
- приседание с партнёром на плечах.

3.2 Упражнения для мышц брюшного пресса

- поднятие ног в «угол»;
- удержание положения «угол» в вися на перекладине, гимнастической стенке, в упоре на полу, брусьях.

Форма контроля: наблюдение, выполнение упражнений.

4. Мышечные системы и основные упражнения для их развития (28 часов)

Практика:

4.1 Упражнения для развития бицепса

- стоя, подъём штанги;
- стоя, с опорой спиной в наклонную доску под углом 45° подъём штанги;
- сидя, поднимать гантели попеременно каждой рукой;
- подтягивание в висе на перекладине хватом снизу.

4.2 Упражнения для развития трицепса

- согнув руки в локтях и удерживая штангу узким хватом за головой, разгибать руки;
- отжиматься на брусьях;
- лёжа на скамье, согнув руки в локтях, выжимать от уровня лба штангу вверх;
- жим штанги узким хватом, лёжа на скамье.

4.3 Упражнения для развития дельтовидных мышц

- стоя разводка рук с гантелями в стороны горизонтально полу;
- попеременный жим гантелей (гирь) стоя или сидя;
- стоя, поднимать штангу вперёд до уровня глаз;
- сидя, жим штанги из-за головы, хват широкий;
- стоя, держа штангу в вытянутых руках за спиной, узким хватом тянуть её вверх к лопаткам;
- лёжа грудью на высокой скамье, разводить руки с гантелями в стороны. Голова и плечи при этом за краем скамьи.

4.4 Упражнения для развития груди

- лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги (гантелей);
- лёжа на горизонтальной скамье, разводка рук с гантелями (гирями);
- сидя под углом 45°, жим штанги (гантелей, гирь).

4.5 Упражнения для мышц спины

- подтягивание на перекладине до касания её затылком, хват широкий;
- тяга штанги к груди;
- наклоны туловища вперёд со штангой (гирей) на плечах.

4.6 Упражнения для мышц ног

- приседание со штангой;
- выпрыгивания из глубокого седа со штангой на плечах.

Форма контроля: наблюдение, выполнение упражнений.

5. Приём нормативов по технической и специальной подготовке (7 часов)

Практика:

- подтягивание на перекладине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;

- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях;
- прыжки с места;
- поднимание туловища из положения лёжа;
- подъём переворотом и подъём силой;
- метание набивного мяча 1 кг. из положения стоя;
- бег 30 м. и 60 м.;
- наклон вперёд из положения сидя и стоя;
- бег на 1000 м.;
- прыжки через скакалку;
- челночный бег;
- жим штанги лёжа;
- рывок гири;
- приседания за 30 сек.;
- поднимание ног за 30 сек.

Форма контроля: наблюдение, выполнение упражнений.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Программа предполагает, что учащиеся:

- расширят двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и будут использовать их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;
- сформируют навыки здорового образа жизни;
- достигнут пропорциональную массу тела;
- разовьют в отдельности каждую мышцу, группы мышц, части тела;
- скорректируют отстающие группы мышц;
- усовершенствуют функциональные возможности организма посредством направленной общеприкладной и спортивно-рекреационной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитают индивидуальные психические черты и особенности общения в коллективе;
- создадут представление об индивидуальных психосоматических и психосоциальных особенностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержки оптимального функционального состояния;
- будут соблюдать гигиену в ходе физкультурной деятельности, а также профилактику травматизма, коррекцию осанки и телосложения;
- сформируют практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной и социально ориентированной направленностью.

**РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ
АТТЕСТАЦИИ
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
к программе «Атлетическая гимнастика»**

№	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Время проведения	Форма контроля
	план	факт						
1.			Инструкция по техники безопасности на занятиях атлетической гимнастики. Физическая подготовка. Экскурс в историю культуризма. Антропометрические показатели.	2	Теоретическое занятие.	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Беседа, практическое задание (ростовесовые показатели)
2.			Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм. Физическая подготовка. Мышечные системы и основные упражнения для их развития.	2	Теоретическое занятие. Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Беседа, наблюдение, выполнение упражнений
3.			Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц ног (4 упр.). Комплекс упражнений для плечевого пояса (4 упр.). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
4.			Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц груди (4 упр.). Комплекс упражнений для развития мышц рук (трицепс). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
5.			Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц спины (4 упр.). Комплекс упражнений для развития мышц рук (бицепс). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
6.			Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц ног (4 упр.). Комплекс упражнений для плечевого пояса (4 упр.). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений

7.		Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц груди (4 упр.). Комплекс упражнений для развития мышц рук (трицепс). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
8.		Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц спины (4 упр.). Комплекс упражнений для развития мышц рук (бицепс). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
9.		Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц ног (4 упр.). Комплекс упражнений для плечевого пояса (4 упр.). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
10.		Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц ног (4 упр.). Комплекс упражнений для плечевого пояса (4 упр.). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
11.		Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц груди (4 упр.). Комплекс упражнений для развития мышц рук (трицепс). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
12.		Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц спины (4 упр.). Комплекс упражнений для развития мышц рук (бицепс). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
13.		Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц ног (4 упр.). Комплекс упражнений для плечевого пояса (4 упр.). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
14.		Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц груди (4 упр.). Комплекс упражнений для развития мышц рук (трицепс). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
15.		Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц спины (4 упр.). Комплекс упражнений для развития мышц рук (бицепс). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений

16.		Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц ног (4 упр.). Комплекс упражнений для плечевого пояса (4 упр.). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
17.		Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц груди (4 упр.). Комплекс упражнений для развития мышц рук (трицепс). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
18.		Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц спины (4 упр.). Комплекс упражнений для развития мышц рук (бицепс). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
19.		Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц ног (4 упр.). Комплекс упражнений для плечевого пояса (4 упр.). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
20.		Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц груди (4 упр.). Комплекс упражнений для развития мышц рук (трицепс). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
21.		Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц спины (4 упр.). Комплекс упражнений для развития мышц рук (бицепс). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
22.		Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц ног (4 упр.). Комплекс упражнений для плечевого пояса (4 упр.). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
23.		Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц груди (4 упр.). Комплекс упражнений для развития мышц рук (трицепс). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
24.		Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц спины (4 упр.). Комплекс упражнений для развития мышц рук (бицепс). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений

25		Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц ног (4 упр.). Комплекс упражнений для плечевого пояса (4 упр.). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
26		СФП. Упражнения на спортивных тренажёрах.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
27		СФП. Акробатические упражнения.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
28		СФП. Упражнения с гирями 16 - 24 кг, и штангой.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
29		СФП. Изометрические упражнения.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
30		СФП. Круговая тренировка.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
31		СФП. Круговая тренировка.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
32		СФП. Круговая тренировка.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
33		СФП Приём нормативов.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
34		Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц груди (4 упр.). Комплекс упражнений для развития мышц рук (трицепс). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Тест

35		Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц спины (4 упр.). Комплекс упражнений для развития мышц рук (бицепс). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
36		Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц ног (4 упр.). Комплекс упражнений для плечевого пояса (4 упр.). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
37		Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц груди (4 упр.). Комплекс упражнений для развития мышц рук (трицепс). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
38		Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц спины (4 упр.). Комплекс упражнений для развития мышц рук (бицепс). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
39		Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц ног (4 упр.). Комплекс упражнений для плечевого пояса (4 упр.). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
40		Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц груди (4 упр.). Комплекс упражнений для развития мышц рук (трицепс). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
41		Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц спины (4 упр.). Комплекс упражнений для развития мышц рук (бицепс). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
42		Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц ног (4 упр.). Комплекс упражнений для плечевого пояса (4 упр.). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
43		СФП. Круговая тренировка	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Тест, наблюдение, выполнение упражнений

44		СФП Приём нормативов.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
45		Правила соревнований. Организация и проведение соревнования. Пауэрлифтинг. Троеборье. Каноны красоты фигуры.	2	Теоретическое, практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Беседа, наблюдение, выполнение упражнений
46		Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц груди (4 упр.). Комплекс упражнений для развития мышц рук (трицепс). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
47	ω	Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц спины (4 упр.). Комплекс упражнений для развития мышц рук (бицепс). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
48		Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц ног (4 упр.). Комплекс упражнений для плечевого пояса (4 упр.). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
49		Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц груди (4 упр.). Комплекс упражнений для развития мышц рук (трицепс). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
50		Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц спины (4 упр.). Комплекс упражнений для развития мышц рук (бицепс). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
51		Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц ног (4 упр.). Комплекс упражнений для плечевого пояса (4 упр.). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Соревнования
52		Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц груди (4 упр.). Комплекс упражнений для развития мышц рук (трицепс). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Соревнования

53		Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц спины (4 упр.). Комплекс упражнений для развития мышц рук (бицепс). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
54		Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц ног (4 упр.). Комплекс упражнений для плечевого пояса (4 упр.). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
55		Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц груди (4 упр.). Комплекс упражнений для развития мышц рук (трицепс). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
56		Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц спины (4 упр.). Комплекс упражнений для развития мышц рук (бицепс). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Тест, наблюдение, выполнение упражнений
57		Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц ног (4 упр.). Комплекс упражнений для плечевого пояса (4 упр.). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
58		СФП. Круговая тренировка	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
59		СФП. Круговая тренировка	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Тест, наблюдение, выполнение упражнений
60		СФП. Круговая тренировка	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
61		СФП. Приём нормативов.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Тест, наблюдение, выполнение упражнений

62		Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц груди (4 упр.). Комплекс упражнений для развития мышц рук (трицепс). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
63		Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц спины (4 упр.). Комплекс упражнений для развития мышц рук (бицепс). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
64		Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц ног (4 упр.). Комплекс упражнений для плечевого пояса (4 упр.). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Тест, наблюдение, выполнение упражнений
65		Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц груди (4 упр.). Комплекс упражнений для развития мышц рук (трицепс). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
66		Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц спины (4 упр.). Комплекс упражнений для развития мышц рук (бицепс). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
67		Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц ног (4 упр.). Комплекс упражнений для плечевого пояса (4 упр.). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
68		СФП. Круговая тренировка Оказание первой медицинской помощи. Приём нормативов.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Тест, наблюдение, выполнение упражнений
69		СФП. Круговая тренировка	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Тест, выполнение упражнений
70		Соревнования по плану	2		Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Выполнение упражнений

71		Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц груди (4 упр.). Комплекс упражнений для развития мышц рук (трицепс). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
72		Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц спины (4 упр.). Комплекс упражнений для развития мышц рук (бицепс). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
73		Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц ног (4 упр.). Комплекс упражнений для плечевого пояса (4 упр.). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
74		Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц груди (4 упр.). Комплекс упражнений для развития мышц рук (трицепс). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
75		Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц спины (4 упр.). Комплекс упражнений для развития мышц рук (бицепс). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
76		Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц ног (4 упр.). Комплекс упражнений для плечевого пояса (4 упр.). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
77		Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц груди (4 упр.). Комплекс упражнений для развития мышц рук (трицепс). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
78		Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц спины (4 упр.). Комплекс упражнений для развития мышц рук (бицепс). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
79		Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц ног (4 упр.). Комплекс упражнений для плечевого пояса (4 упр.). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений

80		Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц груди (4 упр.). Комплекс упражнений для развития мышц рук (трицепс). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
81		Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц спины (4 упр.). Комплекс упражнений для развития мышц рук (бицепс). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
82		Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц ног (4 упр.). Комплекс упражнений для плечевого пояса (4 упр.). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
83		Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц груди (4 упр.). Комплекс упражнений для развития мышц рук (трицепс). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
84		Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц спины (4 упр.). Комплекс упражнений для развития мышц рук (бицепс). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
85		Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц ног (4 упр.). Комплекс упражнений для плечевого пояса (4 упр.). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
86		Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц груди (4 упр.). Комплекс упражнений для развития мышц рук (трицепс). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
87		Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц ног (4 упр.). Комплекс упражнений для плечевого пояса (4 упр.). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
88		Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц груди (4 упр.). Комплекс упражнений для развития мышц рук (трицепс). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений

89		СФП. Круговая тренировка	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
90		СФП. Круговая тренировка	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
91		СФП. Круговая тренировка	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
92		Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц груди (4 упр.). Комплекс упражнений для развития мышц рук (трицепс). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
93		Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц спины (4 упр.). Комплекс упражнений для развития мышц рук (бицепс). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
94		Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц ног (4 упр.). Комплекс упражнений для плечевого пояса (4 упр.). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
95		Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц груди (4 упр.). Комплекс упражнений для развития мышц рук (трицепс). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
96		Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц спины (4 упр.). Комплекс упражнений для развития мышц рук (бицепс). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
97		Переменный бег. СФП. Комплекс упражнений для развития мышц ног (4 упр.). Комплекс упражнений для плечевого пояса (4 упр.). Пресс.	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
98		СФП. Круговая тренировка	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений

99		СФП. Круговая тренировка	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
100		СФП. Круговая тренировка	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
101		СФП. Круговая тренировка	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
102		СФП. Круговая тренировка	2	Практическое занятие	Тренажёрный зал. СОШ № 29	18.30-20.00	Наблюдение, выполнение упражнений
Итого:			204				

ЗНАЧИМОСТЬ ПРОГРАММЫ

Данная модель позволяет освоить программу таким образом, чтобы обеспечить последовательную и планомерную подготовку учащихся для выполнения важнейшей задачи программы: создание устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

При этом используются разные методические приёмы. Созданию устойчивой мотивации помогают беседы и практические занятия о сохранении своей основной ценности – здоровья.

Научная и теоретическая значимость программы:

- определение творческих основ и направлений подготовки учащихся;
- способствование развитию физической активности и направленности в образовательной деятельности.

Практическая значимость программы:

- создание форм сотрудничества между учащимися, педагогами, спортсменами, врачами (помогают ребятам получить более значимые дополнительные знания по вопросам здорового питания, личной гигиены, спорта и здоровья);

- разработка и распространение рекомендаций по методическому и практическому обеспечению образовательной деятельности;

- формирование практических навыков.

Занятия по данной программе носят не единичный характер, а осуществляются постепенно и систематично в течение всего учебного года, носят характер целенаправленного процесса.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально–техническое обеспечение (характеристика помещения для занятий по программе). Для реализации программы необходим тренажёрный зал и его современное материально-техническое обеспечение.

Перечень оборудования и инвентаря, необходимых для реализации программы:

- Силовые многофункциональные тренажеры.
- Гантели.
- Штанга весом до 120 кг. (со съёмными блинами).
- Половое покрытие для практических занятий.
- Скакалки.
- Гимнастическая стенка.
- Перекладина.
- Скамья.
- Тренажер для мышц спины и живота.
- Стойка со скамьей для жима от груди.
- Стойки для приседаний.
- Скамья с регулируемым наклоном.
- Стойка для гантелей.

Информационное обеспечение:

- Вспомогательная литература.
- Папки с разработками теоретических материалов по темам программы.
- Тестовые методики.
- Банк упражнений.
- Раздаточный материал (рекомендации, памятки, советы).

Интернет-источники:

- Федеральный портал «Российское образование».
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам.
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов.
- <https://infourok.ru/>.
- <http://videouroki.net>.

Кадровое обеспечение

Программу реализуют учителя физической культуры высшей квалификационной категории, высшее образование, соответствующее профилю деятельности.

Чабанец Игорь Андреевич – высшая квалификационная категория, высшее педагогическое образование, *Чабанец Эдуард Андреевич* – высшая квалификационная категория, высшее педагогическое образование, *Чабанец Андрей Николаевич* – педагог дополнительного образования.

Формы работы:

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, замер антропометрических измерений, спортивные конкурсы, праздники, просмотр соревнований.

Методы работы:

- методы обучения: практический, словесный, наглядного восприятия;
- способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный;
- фронтальный, групповой, индивидуальный.

При формировании коллектива желательно, чтобы в объединении были учащиеся одного возраста.

Теоретическая основа дается в связи с практической работой, наблюдениями.

Необходимо учитывать возрастные особенности учащихся, их физическую подготовленность. Необходима постоянная смена деятельности, форм и методов в процессе занятия.

Теоретическая часть занятия должна быть краткой, можно использовать наглядные пособия, интерактивные средства обучения. Практические занятия выполняются по методу круговой тренировки. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия. В конце каждого занятия обязательно подводятся итоги.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Формы аттестации проводятся в сентябре (промежуточная) и в мае (итоговая).

Оценка результатов определяется:

- уровнем отношения к своему совершенствованию;
- знанием основных положений теории физической культуры;
- прочностью освоения двигательных умений и навыков;
- умением самостоятельно решать некоторые вопросы своей физической подготовленности (составить план тренировки, комплекс упражнений утренней зарядки и т.д.).

Критериями оценки по атлетической гимнастике являются качественные и количественные показатели.

Качественные показатели – это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками.

Количественные показатели – это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных двигательных качеств.

Для отслеживания результативности нужно ориентироваться, в основном, не на личный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменения их за определённый период. В целях успешного решения вопроса физической подготовленности всех учащихся необходим индивидуальный подход в части нагрузки и характера упражнений.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

- контрольные тесты и упражнения проводятся во время всего учебного - тренировочного годового цикла 3-4 раза в год;
- соревнования школьного, районного уровня.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- журнал посещаемости;
- материал анкетирования и тестирования;
- дневник достижений учащихся.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

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

Оценочные материалы: контрольные упражнения.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы обучения

На занятиях учебной группы могут использоваться различные методы и приемы обучения. Учебное занятие может проводиться как с использованием одного метода обучения, так и с помощью комбинирования нескольких методов и приемов. Целесообразность и выбор применения того

или иного метода зависит от образовательных задач, которые ставит педагог. Более подробно методы обучения описаны в таблице «Методическое обеспечение программы».

Формы организации учебного занятия: беседы, практические занятия тестирование, самостоятельная работа.

Для успешной реализации программы «Атлетическая гимнастика» накоплен методический и раздаточный материал, необходимый для успешного освоения программы.

Имеются в наличии видеоматериалы, диски, фонотека, разработки специальных упражнений, конкурсов, тесты (по видам), раздаточный материал для проведения различных занятий по программе. С успехом используются материалы из сети Интернет и методическая литература.

Методическое обеспечение программы

№	Раздел или тема программы	Формы организации учебного занятия	Применяемые методы	Средства обеспечения	Формы контроля
1	Техника безопасности при нахождении в тренажерном зале и во время проведения занятий. Общие основы атлетической гимнастики.	занятие (теория)	лекция	Доклад, научная и специальная литератур	опрос
2	Экскурс в историю культуризма. Антропометрические показатели. Мышечные системы и основные упражнения для их развития.	занятие (теория)	лекция	Оборудование спортивного зала: зеркала, гимнастические стенки, скамейки, тренажерные устройства. Техническое оснащение: аудиозаписи, видеозаписи инвентарь: гантели, штанги	беседа
3	Принцип рационального питания	занятие (теория)		Видеоматериал	
4	Воспитание морально – волевых качеств, психологическая	практическое занятие		Соревнования по плану	

	подготовка				
5	Врачебный контроль, массаж. Оказание первой медицинской помощи при травмах	занятие	лекция, беседа, объяснение, показ	Доклад, медицинская аптечка	наблюдение, зачет
6	Подготовка спортсмена к соревнованиям и разбор проведения соревнований	занятие	лекция, беседа, объяснение, показ	Видеоматериал	наблюдение, зачет
7	1 фаза (общефизическая подготовка, специальная подготовка, развитие силы, ловкости, гибкости, равновесия)	учебно-тренировочное занятие	методический показ, объяснение	Гантели, штанга, спортивные тренажеры	наблюдение, выполнение упражнений и нормативов
8	2 фаза (наращивание силы)	учебно-тренировочное занятие	методический показ по частям, в целом, объяснение	Штанга, гантели, перекладина, спортивные тренажеры	наблюдение, выполнение упражнений и нормативов
9	3 фаза (увеличение мощности)	учебно-тренировочное занятие	методический показ, беседа	Зеркала, штанга, гантели, силовые тренажеры	наблюдение, выполнение упражнений и нормативов
10	Суперсет (выполнение упражнение без отдыха один подход за другим)	спортивная тренировка	методический показ по частям, в целом, объяснение	Зеркала, штанга гантели, силовые тренажеры	наблюдение

Образовательные технологии

Здоровьесберегающие технологии – привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приёмов массажа, упражнений на воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений на устранении недостатков телосложения.

Личностно ориентированное и дифференцированное обучение – применение тестов и заданий с учётом уровня физической подготовленности.

Информационно-коммуникационные технологии – показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям с отягощениями и физическими упражнениями, и в приобретении знаний основ физической культуры.

Тематика и формы методических материалов по программе (пособия, оборудования, приборы)

№ п/п	Наименование объекта	Кол-во	Назначение
1.	Принтер PANTUM P 2200 SERIES	1	печать иллюстраций к работам.
2.	Журнал «Физическая культура в школе»	1	в журнале и в пособии представлены теоретические сведения и практический материал.
3.	Пособие « Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре»	1	
4.	Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/ В.И. Лях -3-е изд. М: «Просвещение» 2016г.	1	

Алгоритм учебного занятия

1. Приветствие. Техника безопасности при занятии атлетической гимнастикой.
2. Объявление темы занятия, целей и задач.
3. Подготовка организма занимающихся к предстоящему изучению нового материала.
4. Совершенствование навыков и развитие двигательных качеств. Обучение специальным упражнениям. Применение общеразвивающих и специальных упражнений, эстафеты. Воспитание физических и волевых качеств.
5. Организованное завершение занятия. Применяются медленная ходьба, задания на внимание. Подводятся итоги.

Блоки	№, п/п	Этап учебного занятия	Задачи этапа	Содержание деятельности
Подготовительный	1	Организационный	Организация занимающихся	Организация начала занятия, создание психологического настроения на учебно - тренировочную деятельность и активизация внимания
	2	Подготовительный (подготовка к новому содержанию)	Обеспечение мотивации и принятие занимающимися цели учебно - тренировочной	Сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности

			деятельности	
	3	Усвоение новых приёмов и способов действий	Обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения	Использование заданий, подбор средств и распределение времени на отдельные упражнения активизируют тренировочную деятельность
	4	Первичная проверка понимания изученного	Установление правильности и осознанности усвоения нового материала, выявление ошибочных или спорных представлений и их коррекция	Применение практических заданий, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием
	5	Закрепление новых знаний, способов действий и их применение	Обеспечение усвоения новых знаний, способов действий и их применения	Применение тренировочных упражнений, заданий, которые выполняются самостоятельно
	6	Обобщение и систематизация знаний	Формирование целостного представления знаний по теме	Использование бесед и практических заданий
	7	Контрольный	Наблюдение за тем, как происходит овладение техникой выполнения движений на тренажёрных устройствах. Выявление качества и уровня овладения знаниями, самоконтроль и коррекция знаний и способов действий	Использование опроса, а также заданий различного уровня сложности
Итоговый	8	Итоговый	Анализ и оценка успешности достижения цели, определение перспективы последующей работы	Педагог совместно с занимающимися подводит итог занятия
	9	Рефлексивный	Мобилизация на самооценку	Самооценка своей работоспособности, психологического состояния, причин некачественной работы, результативности работы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Учебные пособия для педагога:

1. Примерная основная образовательной программы среднего общего образования. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28.06. 2016г №2/16-з).
2. Физическая культура. 10-11 классы Предметная линия учебников /Под редакцией В.И. Лях М: «Просвещение» 2015 г.
3. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/ В.И. Лях -3-еизд. М: «Просвещение» 2016 г.
4. Журнал «Физическая культура в школе».
5. В.А. Чурилин, Ю.А. Чурилин. Культуризм для всех. 1991 г.
6. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя. –М.:ФиС, 2000.
7. Медицинский справочник тренера. М., 2006 г.

Список литературы для учащихся и родителей:

1. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/ В.И. Лях -3-еизд. М: «Просвещение» 2016 г.
2. Журнал «Физическая культура в школе».
3. В.А. Чурилин, Ю.А. Чурилин. Культуризм для всех. 1991 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Понятие об атлетической гимнастике

Атлетическая гимнастика – это система гимнастических упражнений, направленная на развитие силовых качеств и способностей «ими пользоваться». Атлетическая гимнастика – традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, сочетающий силовую тренировку с разносторонней физической подготовкой, гармоническим развитием и укреплением здоровья в целом.

Атлетизм – направление в физическом совершенствовании, преследующее цель достижения высокого уровня силового развития и высоких результатов в силовых упражнениях «спортивного типа».

Боди-билдинг – система силовых упражнений, направленная на увеличение мышечных объемов, формирование рельефной мускулатуры и построение гармонично развитой фигуры с пропорциональной, но гипертрофированной мускулатурой. Состязательность – одна из главных черт бодибилдинга: на различных конкурсах и, в основном, чемпионатах разных стран, регионов, мировых первенствах определяются лучшие бодибилдеры, которым присваиваются звонкие звания «мистер Америка», «мистер Универсум» и т.п. Состязания проводятся по определенным правилам, но в целом оценивается «силовая гармоничность». Соответственно такой цели тренировки строятся достаточно специфическая система, включающая упражнения для наращивания объемов мышц, другие упражнения – для построения рельефа мускулатуры; упражнения выполняются в соответствии со специально разработанной методикой.

Культуризм отождествляют с бодибилдингом, поскольку в нем используются те же принципы и правила. Возможно, если оценивать его по доступным источникам литературы, культуризм был первым этапом в развитии бодибилдинга, его прародителем. Однако, весьма существенная деталь не может поставить между ними знак равенства: занятия культуризмом направлены на увеличение объемов отдельных мышечных групп, не претендуют на строительство гармонично развитого тела, поэтому в культуризме и проводятся лишь конкурсы, в которых (это тоже имеет право на существование) оцениваются «самая широкая спина», «самые объемные бедра или шея».

Пауэрлифтинг – вид физических упражнений, развивающих максимальные силовые возможности, проявляемые в трех видах движений – «силовом троеборье»: жиме штанги лежа, приседании со штангой на плечах и в «тяге» штанги в положении наклона вперед. Соответственно таким задачам применяются специальные упражнения, обеспечивающие, в отличие от бодибилдинга и культуризма, достижение максимального результата в движении, а не в статических напряжениях.

Армрестлинг – силовое единоборство на руках («кто кого перетянет»), – проводится в положении сидя на стуле, хватом свободной рукой за специальную рукоятку. Борьба проводится одной и другой рукой, поэтому

борцы должны обладать достаточно симметричным развитием силы лево- и правосторонних мышц. Несмотря на то, что главной задачей является «положить руку» соперника, очень большая нагрузка ложится на мышцы спины, тазового пояса и ног. Поэтому армрестлер должен обладать достаточно гармоничным развитием силы, что и достигается применением специальной системы силовых упражнений.

Подтягивание на перекладине (юноши). Участник с помощью судьи принимает положение вися хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек видимое для судьи положение вися. Не допускается сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек.

Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» (отжимание) (девушки). Исходное положение – упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.

Становая тяга – базовое (многосуставное) упражнение, выполняемое обычно со штангой, а также с гантелью или гирей, удерживаемыми между ног обеими руками. Используется как общий элемент физической подготовки и является одной из соревновательных дисциплин в таких видах спорта как пауэрлифтинг и силовой экстрим, применяется также и бодибилдерами для укрепления мышц поясницы, что позволяет в приседаниях лучше развивать ноги.

Жим лёжа – базовое физическое упражнение со свободным весом. Выполняющий упражнение ложится на скамейку, опускает гриф до касания с грудью и поднимает до полного выпрямления в локтевом суставе. Используется в бодибилдинге как упражнение для развития больших и малых грудных мышц, трицепсов и переднего пучка дельтовидной мышцы.

Является одной из основных дисциплин в пауэрлифтинге (наряду с приседанием и становой тягой), где используется отличная от бодибилдинга техника: с целью жима максимально большого веса напрягаются трицепсы, передние пучки дельтовидных мышц и широчайшие мышцы спины; роль грудных мышц значительно снижена.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Оценочные материалы Диагностическая карта педагогического тестирования

Год обучения _____ Дата _____

№	Фамилия, имя	Контрольные упражнения							
		Поднимания ног за 30 сек.		Приседания за 30 сек.		Отжимания в упоре лежа за 30 сек.		Общая оценка	Средний балл
		кол-во раз	кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов		
1.									
2. и т.д.									

Педагог ()

Критерии оценки: Поднимания ног за 30 сек.

низкий		средний		высокий	
кол-во раз	кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов
1-7	1	18-20	4	25-26	7
8-12	2	21-22	5	27-28	8
13-17	3	23-24	6	29	9
				30	10

Критерии оценки: Приседания за 30 сек.

низкий		средний		высокий	
кол-во раз	кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов
1-5	1	16-20	4	27	7
6-10	2	21-23	5	28	8
11-15	3	24-26	6	29	9
				30	10

Критерии оценки: Отжимания в упоре лежа за 30 сек.

низкий		средний		высокий	
кол-во раз	кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов
1-15	1	21-22	4	27	7
16-18	2	23-24	5	28	8

19-20	3	25-26	6	29	9
				30	10

**Информационная карта
промежуточной аттестации учащихся**

№	Фамилия, имя	Контрольные упражнения							
		Жим лёжа(кг)		Подтягивание (кол-во раз)		Становая тяга (кг)		Общая оценка	Средний балл
		кол- во раз	кол-во баллов	кол- во раз	кол-во баллов	кол- во раз	кол-во баллов		
1.									
2. и т.д.									

Критерии оценки:

Жим лёжа

низкий		средний		высокий	
кол-во кг	кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов
6-10	1	21-23	4	29-32	7
11-15	2	24-26	5	33-35	8
16-20	3	27-28	6	36-40	9
				41-45	10

Критерии оценки:

Подтягивания на высокой перекладине

низкий		средний		высокий	
кол-во кг	кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов
1	1	4	4	7	7
2	2	5	5	8	8
3	3	6	6	9	9
				10	10

Критерии оценки:

Становая тяга

низкий		средний		высокий	
кол-во кг	кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов
1-5	1	16-20	4	31-35	7
6-10	2	21-25	5	36-40	8
11-15	3	26-30	6	41-45	9
				46-50	10