




Администрация Московского района города Нижнего Новгорода
управление образования
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества Московского района»
(МБУ ДО «ЦДТ Московского района»)
Коминтерна ул., д. 20 А, г. Нижний Новгород, 603014
Тел./ факс (8312) 2 24-27-35, 2 24-02-47 DDT20A@mail.ru

Принята на педагогическом совете
протокол № 1
от «03» сентября 2021г.

УТВЕРЖДАЮ:

М.В. Помелова,
директор МБУ ДО
«ЦДТ Московского района»
«03» сентября 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Физкультурно-спортивной направленности

для детей с 7 лет
срок реализации 1 год

Составитель:
Леванов Роман Владимирович,
педагог дополнительного образования

г. Нижний Новгород
2021 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ	3
2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2021-2022 учебный год.....	7
4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	9
5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА.....	10
6. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	11
6.1. учебно-тематический план	
6.2. формы текущего контроля и аттестации	
6.3. планируемые результаты, способы фиксации и демонстрации результатов освоения программы учащимися.	
6.4. условия реализации программы	
7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	14
8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	17
9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	20

ПРИЛОЖЕНИЕ:

- 1. ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ НА 2021-2022 учебный год**
 - 1.1. Календарный план учебных занятий по программе, включая контроль и аттестацию
 - 1.2. План воспитательных мероприятий по программе, не предусмотренных расписанием, включая каникулярный период

1. АННОТАЦИЯ

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная программа «Общая физическая подготовка»
Направленность	Физкультурно-спортивная
Специализация программы	Теоретическая и практическая подготовка в направлении всестороннего физического развития учащихся
Основания для разработки программы	Стремление учащихся вести здоровый образ жизни. Желание заниматься в спортивном зале, приобретая теоретические и практические знания и умения.
Организация, предоставившая программу	МБУ ДО «ЦДТ Московского района», ул. Коминтерна, д. 20А, 224-04-56; ddt20a@mail.ru
Место реализации	СП «ДПК «Юный Гагаринец»
Составитель программы	Леванов Роман Владимирович, педагог дополнительного образования
Руководитель программы	Сычев Иван Александрович, РСП «ДПК «Юный Гагаринец»
Формы обучения, виды деятельности по программе	Очная; групповые занятия, мелко-групповые занятия; тренировочные занятия, спортивные мероприятия.
Цель программы	Укрепление здоровья учащихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, силы, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.
Условия достижения цели и задач	Создание условий для реализации приобретаемых знаний, умений и навыков, наличие необходимой ресурсной базы
Сроки реализации, уровень программы	1 год Ознакомительный
Официальный язык	Русский
География участников	Обучающиеся ОУ Московского района г. Н. Новгорода
Формы контроля, аттестации	Входной, текущий итоговый контроль, промежуточная аттестация, аттестация по итогам освоения программы
Условия участия в программе	Добровольное желание детей, по заявлению родителей/законных представителей; наличие медицинской справки
Комплектование на текущий год	Группа 1.1 – 12 чел. Группа 1.2 – 12 чел.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Здоровье населения является важным показателем социального благополучия, нормального экономического функционирования общества и важнейшей предпосылкой национальной безопасности страны. В настоящее время среди детей школьного возраста только около 14-15% признаются практически здоровыми, поэтому весьма актуально как можно больше внимания уделять воспитанию здорового, физически развитого поколения.

По данным различных исследований состояние здоровья в первую очередь определяется физической и социальной средой, образом жизни и в меньшей степени зависит от здравоохранения. Особую роль в рамках проблемы сохранения детского здоровья играет система образования, поскольку она является главным каналом воздействия на массовый, организованный в ее рамках детский контингент. Образование является социальным институтом, оказывающим формирующее влияние на повседневную жизнь и перспективы развития взрослеющего человека. Части подростков свойственна приверженность к особой молодежной субкультуре, образу жизни, для которого характерно терпимое отношение к курению, употреблению алкоголя, наркотических веществ, противоправному поведению, мало развита ценность здорового и полноценного образа жизни.

Залогом здоровья является ведение здорового образа жизни, что помимо здорового питания включает в себя регулярные занятия спортом или хотя бы физкультурой. Увы, редко можно услышать, что школьникам (чаще школьницам) нравятся традиционные школьные уроки физкультуры, скорее им нравится читать журналы, смотреть передачи, фильмы о спорте и знаменитых спортсменах. Что говорит о пассивном интересе к физической активности. Соответственно молено говорить проблеме формирования у современной молодежи мотивов занятия спортом (активной деятельностью) с помощью занятий физической культурой. Воспитанием здорового поколения и формированием здорового образа жизни в нашей стране помимо традиционных школ занимаются и учреждения дополнительного образования, т.е. клубы по месту жительства, дворцы пионеров. Одной из важнейших задач образовательных учреждений является развитие всесторонне развитой личности школьников, а также охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения.

Среди многообразия спортивных секций и кружков в настоящее время весьма престижно заниматься таким видом физической активности как атлетическая гимнастика. Занятие атлетической гимнастикой является весьма стандартной формой физической активности, но все же отличается от традиционного урока физкультуры в школе и по форме и по содержанию. При этом столь современный аналог школьного урока физкультуры способен не только формировать мотивы занятий спортом (физической активностью) и улучшать физическое состояние школьников, но в тоже время позволяет снять эмоциональное напряжение и несет оздоровительный эффект на весь организм подростка.

Новизна программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Актуальность программы обусловлена несколькими причинами:

- ухудшение здоровья школьников, повышение роста заболеваемости;
- высокая умственная и психологическая нагрузка в школе;
- частые стрессовые состояния.

Приоритетными задачами программы являются формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья.

Которые решаются в следствии удовлетворения детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающих физическое, духовное и нравственное развитие учащихся. В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни.

Направленность дополнительной образовательной программы «Атлетическая гимнастика» **физкультурно-оздоровительная.**

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что в секции «ОФП» особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровье сбережения.

Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ школьного образования.

Отличительные особенности данной образовательной программы:

- знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.
- регулярное отслеживание результатов учащихся, поддержание контактов с родителями.
- приучение к сознательной дисциплине, воспитание такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.
- за основу набора в секцию берется желание учащегося заниматься физкультурной деятельностью.

Цель:

Укрепление здоровья учащихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, силы, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Задачи:

Оздоровительные

1. Укрепление общего здоровья;
2. Развитие отдельных мышечных групп и всей мышечной системы;
3. Выработка правильной осанки, походки;
4. Укрепление органов дыхания и работы сердечно-сосудистой системы;
5. Улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма;

Образовательные:

1. Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
2. Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
3. Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки)
4. Обучение игровой и соревновательной деятельности;
5. Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

Развивающие:

1. Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости, трудолюбия;
2. Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
3. Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся условиях;
4. Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.
5. Развитие регуляции мышечного тонуса и коррекции фигуры.

Воспитательные:

1. Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
2. Воспитать умение работать в группе, команде;
3. Воспитать психологическую устойчивость;
4. Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
5. Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов

Срок реализации программы - 1 года.

В секцию принимается любой желающий ребенок при наличии медицинской справки, не имеющий противопоказаний для занятий атлетической гимнастикой. Без заключения врача о состоянии здоровья, обучающиеся к практическим занятиям, не допускаются.

При отборе в группу проводится оценка физической подготовленности занимающихся, для составления индивидуального комплекса упражнений,

Состав учебной группы, расписание и режим занятий планируются согласно нормам и требованиям СанПиН.

На занятиях атлетической гимнастики очень важен индивидуальный дифференцированный подход: группы формируются по возрасту и способностям, допускаются разновозрастные группы, если уровень подготовки обучающихся соответствует данному этапу обучения.

Уровень физических способностей и физического развития учащихся различен, но задания даются разной сложности с учетом индивидуальных и возрастных особенностей каждого учащегося в рамках заданной темы.

Допускается на усмотрение педагога зачисление ребенка на 2 год обучения, минуя 1-й, если ему позволяет его физическая подготовка и способности. Так же допустимо взять ребенка сразу в продвинутый модуль, если уровень его подготовки соответствует требованиям и, если он раньше занимался в подобных секциях.

Формы занятий

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются:

6. групповые занятия,
7. участие в соревнованиях,
8. теоретические занятия (в форме бесед, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований),
9. внутриклубные соревнования.
10. участие в смотрах.

Программа разработана по принципу последовательного увеличения сложности изучаемого материала, предусматривает индивидуальную работу.

Режим занятий: 3 раза в неделю.

По форме реализации – используются групповые занятия.

По способу реализации – учебная, учебно-тренировочная, соревнования.

3.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

3.1. Продолжительность 2021-2022 учебного года

Продолжительность учебного года: 52 недели, включая:

36 недель (с 01.09.2021г. по 31.05.2022г.) согласно календарному плану учебных занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе;

16 недель - с 01.06.2021г. по 31.08.2022г., согласно плану воспитательных мероприятий по реализации программы, не предусмотренных расписанием, включая каникулярные периоды (за исключением периода государственного отпуска педагога)

3.2. Сроки проведения каникул:

осенние с 01.11.2021 по 08.11.2021 - 8 дней

зимние с 27.12.2021 по 09.01.2022 – 14 дней

весенние с 21.03.2022 по 28.03.2022 – 8 дней

летние каникулы с 01.06.2021 по 31.08.2022-91 дня

3.3 Организационный период комплектования

с 01.09. по 15.09.2021 г. для групп 1 года обучения и групп второго и последующих годов при наличии вакансий

3.4. Режим обучения учащихся в соответствии с комплектованием

группа	количество учебных часов в неделю	количество учебных недель	количество учебных часов в год, включая контроль и аттестацию	продолжительность занятий	даты аттестации 1 полугодие	даты аттестации 2 полугодия
2.1	6	36	216	2х 45 мин. х 3 раза в неделю; 15 минут перерыв	25.12.2021	24.05.2022
3.1	6	36	216	2х 45 мин. х 3 раза в неделю; 15 минут перерыв	25.12.2021	24.05.2022
ИТОГО	12	36	432			

3.5. Выходные дни в связи с общегосударственными праздниками (нерабочими праздничными днями в Российской Федерации) являются:

1,2,3,4,5,6 и 8 января – новогодние каникулы;

7 января – Рождество Христово;

23 февраля – День защитника Отечества;

8 марта – Международный женский день;

1 мая – Праздник Весны и Труда;

9 мая – День Победы;

12 июня – День России;

4 ноября – День народного единства.

3.6. корректировка календарного графика

Корректировка календарного учебного графика производится в календарном плане для каждой группы.

Основаниями для корректировки являются:

-учет праздничных дней

-больничный лист/учебный или административный отпуск педагога

-перенос учебных периодов, сроков аттестации в связи с возникающими образовательными ситуациями

-приказ по учреждению об изменении в календарном график

4 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Разделы программы	Всего часов	Познаватель но- обучающий (познавательная деятельность)			Деятельно- практический, обучающий (исполнительная деятельность)			Аттестация /контроль		
		все го	Т	П	все го	Т	П	все го	Т	П
годы обучения										
1	216	11	11	-	199	-	199	6	-	6

Формы контроля и аттестации

Методы промежуточного контроля

- Опрос,
- контрольное упражнение.
- Индивидуальная беседа,
- Контрольные испытания,
- участие в соревнованиях

Тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года в виде итогового теста, включающего базовые упражнения ОФП, а также тест на гибкость.

Форма аттестации – контрольный срез нормативов в начале в середине и в конце учебного года

5.СОДЕРЖАНИЕ

Введение в курс программы.

Теория.

1. Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма

Теория.

Развитие физической культуры в современном обществе.

Формирование теоретических знаний о гимнастике.

Формирование теоретических знаний о лёгкой атлетике.

Формирование теоретических знаний о лыжной подготовке

Формирование теоретических знаний о подвижных играх.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.

Теория.

Личная гигиена, гигиена обуви, одежды. Помощь при ушибе и растяжении.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Теория.

Личная гигиена, гигиена обуви, одежды. Помощь при ушибе и растяжении.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений.

4. Гимнастика.

Теория.

Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника.

Правила стретчинга.

Практика.

Акробатические упражнения

Упражнения на гимнастических снарядах.

Лазание.

5. Легкая атлетика.

Ходьба и медленный бег

Кросс

Бег на дистанции.

Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки.

Метание мяча с места, на дальность, в цель.

6. Спортивные игры.

Теория.

Практика.

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками.

Передачи мяча от груди двумя руками. Броски мяча двумя руками от груди.

Остановки (прыжком). Повороты на месте.

Действия с мячом. Броски двумя руками из-за головы через сетку.

Передача мяча партнёру. Подача мяча через сетку. Ловля мяча двумя руками

7. Подвижные игры.

Теория.

Объяснения правил игры.

Практика.

8. Контрольные испытания и соревнования.

К.И прыжков в длину.

К.И метание мяча на дальность.

6. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

6.1 Учебно-тематический план

1 год обучения

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Беседа на тему «ЗОЖ и его актуальность в современной жизни»	1	1	-	Резерв
2	Беседа на тему «Полезьа физических упражнений с отягощением для человека»	1	1	-	Р
3	Проведение в группах инструктажа о технике безопасности на занятиях	1	1	-	Р
4	Лекция о необходимости обязательное разминки перед тренировкой с отягощением	1	1	-	Р
5	Лекция о положительном влиянии упражнений на развитие гибкости после тренировки с отягощением	1	1	-	Р
6	Инструктаж о правилах противопожарной безопасности и безопасности жизнедеятельности в зимний период	1	1	-	Р
7	Лекция о соблюдении правил дорожного движения, особенно в зимний период	1	1	-	Р
8	Лекция о предотвращении и профилактике травматизма на тренировках с отягощением	1	1	-	Р
9	Лекция об авитаминозе и способах его преодоления	1	1	-	Р
10	Лекция о пользе сочетания аэробных нагрузок и тренировок с отягощением	1	1	-	Р
11	Лекция на тему обеспечения личной безопасности на водоемах; в местах массового скопления людей	1	1	-	Р
12	Проведение контрольных тренировок с целью выяснения физических возможностей (силы, выносливости)	6	-	6	Р
13	Проведение тренировок направленных на адаптацию организма к физическим нагрузкам	15	-	15	Р

14	Подъем физических нагрузок	11	-	11	Р
15	Увеличение физических нагрузок для всех групп мышц	13	-	13	Р
16	Проведение тренировок на увеличение физической силы воспитанников	20	-	20	Р
17	Дальнейшее продолжение тренировок на увеличение Физической силы	25	-	25	Р
18	Проведение тренировок, нацеленных на совершенствование силовой выносливости	25	-	25	П
19	Проведение облегченных тренировок, вызванных влиянием авитаминоза	25	-	25	П
20	Проведение тренировок с учетом подготовки к летнему сезону	10	-	10	П
21	Проведение заключительных тренировок	10	-	10	П
22	Спортивные мероприятия	20	-	20	Н
23	Индивидуальные занятия	20	-	20	Н
Всего		216			

6.2 Формы контроля и аттестации

Методы промежуточного контроля

- Опрос,
- контрольное упражнение.
- Индивидуальная беседа,
- Контрольные испытания,
- участие в соревнованиях

Тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года в виде итогового теста, включающего базовые упражнения ОФП, а также тест на гибкость.

Форма аттестации – контрольный срез нормативов в начале в середине и в конце учебного года

6.3 Предполагаемые результаты

Требования к качеству освоения программного материала

Учащиеся должны

знать:

- правила безопасного поведения на тренировочных занятиях;
- правила пожарной безопасности;
- историю развития атлетизма в России;
- правила страховки и само страховки;
- санитарно-гигиенические требования;
- гигиену, закаливание, режим дня, питание;

- роль физической культуры в укреплении и закаливании человека;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- об анатомическом строении человека;
- как формировать осанку с помощью отягощений;
- физиологию спортивной тренировки;
- основы методики силовой подготовки;
- методику планирования самостоятельных занятий;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- влияние различных факторов на проявление силы мышц;
- оборудование мест занятий и инвентарь.

Учащиеся должны

уметь:

- составить и выполнять комплексы утренней гимнастики
- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки;
- качественно выполнять упражнения из атлетической гимнастики.

6.4 Условия реализации программы

Необходимый инвентарь для реализации программы «Атлетическая гимнастика»

1. Силовые комплексы
2. Гантели
3. Штанга весом до 50 кг. (со съемными блинами)
4. Штанга с изогнутым грифом
5. Ремни тяжелоатлетов
6. Скакалки
7. Гимнастическая стенка
8. Скамья
9. Тренажер для мышц спины и живота
10. Стойка со скамьей для жима от груди
11. Стойка для гантелей
12. Коврики

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Нормативные требования для по ОФП учебно-тренировочных групп

1 год обучения

Контрольные упражнения	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
1. Подтягивание в висе (раз)	4	-	6	-	9	-
2. Подтягивание в висе лёжа	-	6	-	9	-	12
3. Поднимание туловища	35	20	43	25	48	33
4. Наклон вперёд сидя (см)	+6	+8	+9	+12	+10	+16
5. Отжимания от пола	20	-	25	-	30	-
6. Отжимания с колен	-	7	-	10	-	12

АНАЛИЗ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Объединение /год обучения/ группа	Кол-во часов по программе	Кол-во выполненных часов	% прохождения

АНАЛИЗ ДВИЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И СОХРАННОСТИ КОНТИНГЕНТА

группы				
На начало учебного года				
На конец I полугодия				
Выбыли в течение полугодия				
Прибыли в течение полугодия				
Сохранность контингента в %				

УЧЁТ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

название конкурса	Участники (объединение, учащиеся, руководитель)	результат
международные		
всероссийские		
региональные (областные)		
муниципальные (городские)		
районные		

УТОЧНЁННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ПАСПОРТ ОБУЧАЮЩИХСЯ

категория	ФИО ребенка, год рождения
Дети с ОВЗ (хронические заболевания)	
Дети-инвалиды (справка)	
Дети с особыми образовательными потребностями (<i>особенности развития, поведения</i>)	
Дети «Группы риска» (состоят на учёте ОДН)	
Дети-сироты	
Дети опекаемые	
Дети из многодетных семей	

УЧЁТ УРОВНЯ ВОСПИТАННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ Анализ уровня воспитанности (на основании оценки уровня отношений)

Отношение к ценностям	Уровни отношений					
	Примитивно-поведенческий (1)		Эмоциональный (2)		Мотивированно-поведенческий (3)	
		чел.		чел.		чел.
Отношение к человеку	Усвоение элементарных норм общежития, дисциплина и этикет		Эмоциональная сопричастность		Поведение, построенное на убеждении значимости смысла этой деятельности	
Отношение к обществу	Отсутствие правонарушений и злостных нарушений		Умение проявлять интерес, умение переживать успех		Общественная активность и инициатива	
Отношение к труду	Выполнение трудовых обязанностей		Трудолюбие		Участие в общественно полезной деятельности	
Отношение к знаниям	Выполнение учебных обязанностей		Познавательный интерес		Самообразование, самосовершенствование	
Отношение к прекрасному	Умение замечать и различать прекрасное		Стремление к общению с прекрасным		Самостоятельное общение с прекрасным	
Отношение к себе	Умение защитить себя		Умение оценивать свои достоинства		Самореализация и самоанализ	

Протокол о проведении промежуточной аттестации/ аттестации по итогам освоения программы в _____ учебном году

N п/п	Фамилия имя	Отметка согласно критериям	Перевод отметки в уровень:	Особые отметки/ предложения
-------	----------------	----------------------------	----------------------------	-----------------------------

	обучающегося	аттестации по программе (балл/зачёт/уровень)	Низкий-1 Средний-2 Высокий-3	комиссии
Итого	Низкий	%	Средний	%
			Высокий	%

По результатам промежуточной/ итоговой аттестации закончили _____ этап ____ год (а) обучения по дополнительной образовательной программе «_____ обучающихся.

Рекомендовано к переводу на следующую ступень обучения/к выпуску _____ учащихся

Рекомендовано продолжить обучение по индивидуальному маршруту/программе

Председатель: _____ (роспись) _____ ФИО должность _____

Члены аттестационной комиссии: _____

ИТОГОВЫЙ МОНИТОРИНГ КАЧЕСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Группа/ обучающийся	уровень: 1 низкий, 2 средний, 3 высокий,		
		Результаты обучения	Результаты развития	Достижения
		1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %
15.		1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %
	Среднестатистический показатель в группе по каждому из трёх разделов: (сумму «1» делим на количество учеников, затем сумму всех «2», затем «3»)	% каждого из уровней по разделу «Обучение» 1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	% каждого из уровней по разделу «Развитие» 1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	% каждого из уровней по разделу «Достижение» 1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %
*Так заполняем для каждой группы, затем считаем средний процент каждого уровня по всему объединению: Сумму «1» делим на количество групп, затем сумму «2», «3» Средний % по объединению сдаёт руководитель структурного подразделения				
	Среднестатистический показатель в объединении по каждому из 3х разделов: сумма % по каждому из уровней разделить на количество групп	1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Структура занятия по атлетической гимнастике представляет собой:

1. **Подготовительная часть** (6-10 мин.)

Разминка-включает в себя различные комплексы общеразвивающих упражнений на все группы мышц (вращения головы, наклоны и т.д.), низкой и средней интенсивности.

2. **Основная часть** (30-35 мин.)

Включает в себя силовые упражнения с использованием отягощений различного веса, а так же выполнение упражнений на тренажерах

3. **Заключительная часть** (4-6 мин.)

Включает в себя упражнения на растяжку основных групп мышц, дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, для приведения организма, занимающегося в спокойное состояние.

Примерный комплекс упражнений атлетической гимнастики

Тренировка № 1	Тренировка № 2
<p>Разминка.</p> <p>1. Сгибание и разгибание рук (20 раз).</p> <p>2. Подтягивание из виса на перекладине средним хватом (8-10 раз).</p> <p>3. Пресс – поднимание ног из виса к перекладине (20 раз), поднимание туловища на наклонной доске (20 раз).</p> <p>Основная часть.</p> <p>Упражнения на мышцы груди.</p> <p>1. Разведение гантелей руками на горизонтальной скамье (3x8)</p> <p>2. Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье узким хватом (3x8).</p> <p>3. Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье средним хватом (3x8)</p> <p>4. Подрубка грудных мышц (пуловер) (3x8)</p> <p>Упражнения на мышцы спины.</p> <p>5. Тяга кривого грифа к шее на тренажёре (проработка длинных мышц спины) (3x8).</p> <p>6. Тяга к животу на тренажёре (проработка широчайших мышц спины) (3x8).</p> <p>Упражнения на мышцы ног.</p> <p>7. Приседание со штангой на плечах (3x20).</p> <p>8. Прокачка мышц голени и икроножных мышц со штангой на плечах (3x20).</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>1. Вис на перекладине средним хватом (растягивание позвоночника) (1 минута)</p> <p>2. Скручивание туловища на перекладине (1 минуты).</p>	<p>Разминка.</p> <p>1. Сгибание, разгибание рук от пола (20 раз) на трицепс.</p> <p>2. Подтягивание на перекладине хватом во внутрь (8-10 раз)</p> <p>3. Пресс – поднятие ног на перекладине (20 раз), подъём туловища на наклонной доске (20 раз).</p> <p>Основная часть.</p> <p>Упражнения на дельтовидные мышцы.</p> <p>1. Жим штанги из-за головы широким хватом сидя (3x8).</p> <p>2. Поднятие штанги узким хватом к подбородку (3x8).</p> <p>3. Тяга гантелей на уровень глаз (3x8) (задержание гантелей 2 секунды).</p> <p>Упражнение на мышцы бицепса.</p> <p>4. Проработка бицепса средним хватом (3x8) (сгибание, разгибание штанги).</p> <p>Упражнения на мышцы трицепса.</p> <p>5. Проработка трицепса – жим штанги из-за головы узким хватом (3x8).</p> <p>6. Проработка трицепса – отжимание на брусьях (3x8).</p> <p>7. Проработка трицепса на тренажёре (3x8).</p> <p>Упражнения на трапециевидные мышцы.</p> <p>8. Поднимание штанги вверх и вниз вдоль туловища (3x20).</p> <p>Упражнения на ноги.</p> <p>9. Становая тяга (3x20).</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>1. Вис на перекладине средним хватом (1 минута)</p> <p>2. Скручивание туловища на перекладине (1 минута)</p>

Основные упражнения атлетической гимнастики:

1-я группа – упражнения без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления собственного веса тела;

2-я группа – упражнения на снарядах массового типа и гимнастического многоборья;

3-я группа – упражнения с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести (мячи, палки, амортизаторы и т.п.);

4-я группа – упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири, штанга);

5-я группа – упражнения с партнером (в парах, тройках);

6-я группа – упражнения на тренажерах и специальных устройствах.

При проведении практических занятий, помимо решения основной задачи, включены разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке.

Для реализации программы атлетической гимнастики есть в наличии специализированный спортивный зал и необходимое материально-техническое обеспечение.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии возрастным особенностям учащихся.

Занятия по атлетической гимнастике не только укрепляют здоровье и физическое развитие учащихся, но и помогают в дисциплине, учёбе и трудовой деятельности.

Занятия общей и специальной подготовке должны обеспечить необходимый уровень физических качеств: силы, быстроты, ловкости, а в дальнейшем силовой и общей выносливости, при этом важно обратить внимание при выполнении упражнений на умение расслабляться, не закрепощать те мышечные группы, которые в данном движении участия не принимают. Такие навыки создадут условия для формирования правильной техники выполнения упражнений.

Занятия общей физической подготовкой должны быть направлены, прежде всего, на общее физическое развитие, на развитие физических способностей, которые необходимы для всестороннего повышения функциональных возможностей организма, обогащаясь тем самым разнообразными навыками – как сходными с навыками избранного вида спорта, так и отличными от них. Всё это создаёт предпосылки для совершенствования в избранном виде спорта.

Занятия по общей физической подготовке проводятся на протяжении всего года. Удельный вес таких занятий зависит от времени года и периода тренировки.

Педагог-тренер атлетической гимнастики должен уметь правильно оценивать нагрузку, которую испытывают учащиеся. Вовремя заметить признаки переутомления и своевременно предотвратить чрезмерное перенапряжение, так как, под влиянием азарта, стремясь не отстать от товарищей, ребята часто выполняют непосильные для себя упражнения, заставляют себя показывать хорошие результаты вопреки сильному утомлению, за счёт мобилизации всех сил, что нередко может привести к вредным последствиям.

Критерий оценки величины отягощения

Величина единовременной нагрузки (вес снаряда)	Число возможных повторений в 1 подход
Предельный -100%	1
Околопредельный - 87%	2-3
Большой - 75%	4-7
Умеренно большой - 62%	8-12
Средний - 50%	13-18
Малый - 37%	19-25
Очень малый - менее 25%	Свыше 25

Нормирование нагрузки определяется степенью снижения работоспособности после тренировочных занятий (чем больше времени потребуется на восстановление работоспособности, тем большее воздействие на организм оказывает та или иная нагрузка).

Необходимо также помнить, что каждое упражнение, направленное на развитие какого-либо двигательного качества (силы, быстрой силы, ловкости, гибкости, силовой и общей выносливости) оставляет за собой след различной продолжительности в виде изменяющейся работоспособности.

Нагрузка должна определяться на основе реакции организма, возникающей после тренировочных занятий или продолжительности восстановления работоспособности к данной нагрузке, например:

к малым нагрузкам можно отнести те упражнения, после которых восстановление работоспособности к данной работе наступает в этот же день (силовые упражнения с малыми весами и в малом объёме, упражнения на развитие гибкости, координации, спортивные игры учебного характера, непродолжительный спокойный бег, изучение элементов техники);

к средним нагрузкам следует отнести те упражнения, после которых восстановление работоспособности к данной работе наступает на следующий день (силовые упражнения в среднем объёме);

к большим нагрузкам следует отнести те упражнения, после которых восстановление работоспособности наступает не ранее второго дня (силовые упражнения большого объёма и высокой интенсивности);

к предельным нагрузкам следует отнести те упражнения, после которых восстановление работоспособности наступает не ранее, чем через 3-4 дня, участие в соревнованиях. Такие нагрузки могут быть не чаще одного раза в 3-4 недели;

к чрезмерным нагрузкам относятся такие нагрузки, после которых на следующий день наблюдается общая вялость, сонливость, наблюдаются объективные изменения со стороны сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Применение таких нагрузок нецелесообразно и вредно для здоровья.

При проведении занятий атлетической гимнастикой педагог должен знать объективные и субъективные показатели утомляемости занимающихся и уметь ее определять, руководствуясь существующими критериями. Для решения задачи правильного дозирования нагрузок, а также повышения качества тренировочного процесса большое значение имеет хорошо организованный контроль и учёт. Он способствует определению наиболее эффективной методики тренировки и выявлению отрицательных и положительных сторон её, что позволит своевременно внести необходимые поправки в план занятий. Контроль осуществляют руководитель занятий (педагогический контроль), врач (врачебный контроль) и сам занимающийся атлетической гимнастикой (самоконтроль).

9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антонюк С.Д. Физкультурное образование как составная часть учебного процесса / С.Д. Антонюк. - Тамбов: Изд-во ТГУ, 2009. - 93 с.
2. Афанасьев В.Г. Физическое воспитание и здоровье: учебное пособие / В.Г. Афанасьев. - Владимир: Владим. гос. ун-т, 2004. - 68 с. - ISBN 5-89368-509-1
3. Аксенова Н.А. Повышение уровня двигательной активности и дозировка физической нагрузки на физкультурных занятиях // Дошкольное воспитание. - 2005. - N 6. - С.37-48.
4. Адаптация детей школьного возраста к физической нагрузке: межвуз. сб. науч. тр. / под ред. Н.А. Фомина. Челябинск
5. Атлетическая гимнастика [Электронный ресурс]. – 2007. – Режим доступа: <http://www.diplom>. – Дата доступа: 15.12.2007.
6. Балашова В.Ф. Компетентность специалиста по адаптивной физической культуре: монография / В.Ф. Балашова. - Москва: Физическая культура, 2008. - 246 с.
7. Бондарчук Т.В. Практические занятия по психологии физического воспитания и спорта: учебное пособие / Т.В. Бондарчук. Челябинск: ЮУрГУ, 2004. - 100 с.
8. Барко, В.А. Педагогическое обеспечение коррекции детей с особенностями
9. психофизического развития средствами адаптивной физической культуры / В.А.
10. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
11. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
12. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
13. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М.,2010
14. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
15. Ловейко И.Д. Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
16. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
17. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний. - М.,2005.
18. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов - на - Дону,2002.
19. Минаев, Б.Н. Основы методики физического воспитания школьников, Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян. – Москва: Просвещение, 1989.
20. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996
21. Программа и методические рекомендации по внеклассной и внешкольной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе в общеобразовательной школе. / Авт.-сост. А.А. Гужаловский, С.Д. Бойченко. – Минск, 1999.
22. Справочник по материально-техническому обеспечению адаптивной физической культуры / С. П. Евсеев, С. Ф. Курдыбайло. - Москва: Советский спорт, 2008. Вологда: Полиграфист. - 254 с.
23. Темных А.С. Физическая культура. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / А.С. Темных, А. Б. Муллер, Г. С. Несов. - Красноярск: КГТУ, 2006. - 351 с.

Литература для детей

1. Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2001
2. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2001
3. Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М.,1979
4. Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М.,2007

Календарно– тематический план на 2019-2020 учебный год

1 го да об уч ен ия №	Тема	Теория	Практика	Всего	Дата	Коррект ировка
1	Беседа на тему «ЗОЖ и его актуальность в современной жизни»	1		1	02.09.16	
2	Проведение инструктажа по ТБ на занятиях	1		1	04.09.16	
3	Беседа о необходимости разминки перед тренировкой с отягощением	1	1	2	06.09.16, 09.09.16	
4	Беседа о положительном развитии гибкости после тренировки с отягощением	1	1	2	11.09.16, 13.09.16	
5	Проведение контрольных тренировок с целью оценки физических возможностей (силы, выносливости и т.д.).	1	10	11	16.09.19, -18.09.19, 20.09.19, 23.09.19, 25.09.19, 27.09.19, 30.09.19, 02.10.19, 04.10.19, 07.10.19, 09.10.19	
6	Проведение тренировок на адаптацию организма к физическим нагрузкам.	1	12	13	11.10.19, 14.10.19, 16.10.19, 18.10.19, 21.10.19, 23.10.19, 25.10.19, 28.10.19, 30.10.19, 01.11.19, 04.11.19, 06.11.19, 08.11.19	
7	Проведение тренировок на увеличение физической силы воспитанников.	1	12	13	11.11.19, 13.11.19, 15.11.19, 18.11.19, 20.11.19, 22.11.19, 25.11.19, 27.11.19, 29.11.19, 02.12.19, 04.12.19, 06.12.19, 09.12.19	
8	Дальнейшее продолжение тренировок на увеличение физической силы	1	17	18	11.12.19, 13.12.19, 16.12.19, 18.12.19, 20.12.19, 23.12.19, 25.12.19, 27.12.19, 30.12.19, 06.01.20, 10.01.20, 13.01.20, 15.01.20, 17.01.20, 20.01.20, 22.01.20, 24.01.20, 27.01.20,	
9	Проведение тренировок, нацеленных на совершенствование силовой выносливости	1	17	18	29.01.20, 31.01.20, 03.02.20, 05.02.20, 07.02.20, 10.02.20, 12.02.20, 14.02.20, 17.02.20, 19.02.20, 21.02.20, 24.02.20, 26.02.20, 28.02.20, 02.03.20	

10	Проведение облегченных тренировок, вызванных влиянием авитаминоза	1	17	18	04.03.20, 06.03.20, 09.03.20, 11.03.20, 13.03.20, 16.03.20, 18.03.20, 20.03.20, 23.03.20, 25.03.20, 27.03.20, 30.03.20, 01.04.20, 03.04.20, 06.04.20, 08.04.20, 10.04.20, 13.04.20	
11	Разучивание упражнений индивидуально с каждым воспитанником для развития отстающих групп мышц.	1	16	17	15.04.20, 17.04.20, 20.04.20, 22.04.20, 24.04.20, 27.04.20, 29.04.20, 04.05.20, 06.05.20, 08.05.20, 11.05.20, 13.05.20, 15.05.20, 18.05.20, 20.05.20, 22.05.20, 25.05.20	
	Всего:	11	103	114		