

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»
п. Уньюган

Рассмотрено:
на заседании
методического совета
протокол № 1
от «01» сентября 2020 года

Согласовано:
на педагогическом совете
протокол № 1
от «01» сентября 2020 года

Рабочая программа
«Атлетическая гимнастика»
на 2020 -2021 учебный год
2 год обучения

Чурбанов Александр Николаевич
Педагог дополнительного образования
Высшая квалификационная категория

Количество часов в неделю – 4

Количество часов в год – 132

п. Уньюган
Октябрьский район
Ханты-Мансийский автономный округ - Югра
2020 год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Атлетическая гимнастика» (далее - программа) составлена на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Атлетическая гимнастика», разработчик Чурбанов А.Н., педагог дополнительного образования МБУДО «ДДТ» п. Уньюган.

Программа рассчитана на работу с детьми 12-14 лет.

Программа «Атлетическая гимнастика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Атлетическая гимнастика - система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Предметом обучения является двигательная деятельность общеразвивающей направленности.

В процессе овладения этой деятельностью совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность.

Целью 2 года обучения является: развитие двигательной активности, самореализации детей и подростков посредством обучения основам атлетической гимнастики.

Задачи 2 года обучения:

- обучение технике выполнения упражнений с гантелями, грифом;
- общефизическое развитие, оздоровление организма;
- развитие наблюдательности и самооценки;
- развитие физических качеств: силы, выносливости, ловкости, гибкости, координации движений;
- формирование устойчивого интереса, потребности в физической культуре.
- сохранение и укрепление здоровья;
- воспитание дисциплинированности, трудолюбия, воспитание волевых качеств;
- сохранение и укрепление здоровья.

Учебная группа комплектуется из учащихся нескольких параллельных классов, а иногда и разных параллелей. Программа рассчитана на 132 часа в год.

Рекомендуемая продолжительность занятий для группы первого года обучения составляет 4 часа в неделю. Наполняемость групп первого года обучения составляет 10 - 15 человек, но при этом учитываются санитарно-

гигиенические нормы конкретного спортивного зала.

Согласно программе, на начальном этапе, преимущественно, осваивают различные способы выполнения комплексов упражнений с предметами и без предметов, направленные на развитие гибкости, координации, силы и выносливости, формирование правильной осанки. Важной особенностью содержания обучения является освоение учащимися навыков страховки и само страховки, умения самостоятельной организации и проведения занятий.

В учебном материале для учащихся 12-14 летнего возраста акцент в содержании обучения смещается на освоение комплексов атлетической гимнастики, но вместе с тем сохраняется в большом объёме обучение комплексам общеразвивающих физических упражнений разной функциональной направленности.

Овладение учебным материалом из практических тем программы сочетается с освоением учебных знаний и способов двигательной деятельности.

Программа предусматривает возможность использования фронтального, группового, индивидуального методов тренировки.

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

II. КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ

Результат 2 года – повышение физической силы.

Ожидаемые результаты 2 года обучения

К концу 2 года обучения учащиеся:

- расширят представление о силовых видах спорта, о спортивной квалификации, разрядах, званиях;
- научатся правильно распределять нагрузки в течение дня;
- улучшат свои нравственные и волевые качества, станут более выносливыми к нагрузкам;
- улучшат свои силовые показатели;
- освоят технику выполнения базового упражнения " жим лёжа";
- освоят технику выполнения базового упражнения " приседание";
- освоят технику выполнения базового упражнения " становая тяга".

III. МЕСТО ЗАНЯТИЙ

На изучение программы «Атлетическая гимнастика» отводится 132 часа (2 занятия в неделю по 2 часа) в рамках 33 учебных недель.

В период каникул занятия могут проводиться с применением дистанционных технологий.

Май текущего года – резервное время, отведенное для 100 % реализации программы в случаях совпадения дней занятий с праздничными днями, отсутствия замены педагога, находящегося на больничном режиме и т.д.

При своевременном исполнении программы резервное время используется педагогом для проведения дополнительных занятий, подготовке к промежуточной аттестации учащихся.

IV. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Таблица 1

№	Наименование раздела	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Общие основы атлетической гимнастики, ПП и ТБ.	4	4	-
2.	Гимнастические упражнения прикладного характера.	38	2	36
3.	Комплекс упражнений с гантелями.	48	2	46
4.	Комплекс специальных упражнений.	36	2	34
5.	Позирование	6	2	4
Итого:		132	12	120

V. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Общие основы атлетической гимнастики, ПП и ТБ

Меры безопасности и профилактика травматизма на занятиях атлетической гимнастикой. Питание и гигиена спортсмена, занимающегося атлетической гимнастикой (бодибилдингом).

2. Гимнастические упражнения прикладного характера:

- вис на перекладине на согнутых руках;
- отжимания в упоре на параллельных брусьях;
- угол в упоре на параллельных брусьях;

- угол в висе на перекладине;
- подтягивание из виса на перекладине;
- езда на велотренажере;
- ходьба на степпере;
- гиперэкстензия;
- тяга блока к поясу;
- ходьба с весом.

3. 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 вовнутрь, 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 секунды;
- 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.

4. Комплекс специальных упражнений:

- жим грифа лёжа на наклонной скамье;
- лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;
- стоя с грифом в руках, наклоны вперёд;
- стоя с грифом за головой, наклоны вперёд;
- лёжа на горизонтальной скамье, жим грифа широким и узким хватом;
- стоя гриф на плечах, приседание;
- сидя на скамье жим грифа из-за головы;
- стоя сгибание рук со грифом 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;
- вис на перекладине, подъём согнутых ног;
- сидя, сгибание туловища до касания коленями груди.

5. Позирование:

- двойной бицепс спереди;
- широчайшие мышцы спины спереди;
- грудные мышцы сбоку;
- трицепс сбоку;
- мышцы пресса и бедра спереди;
- сзади Двойной Бицепс;
- широчайшие сзади.

VI. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Таблица 2

№	Тема занятия	Элементы обязательного образовательного минимума	Кол-во часов	Требование к уровню подготовки учащихся	Дата проведения занятий	
					план	факт
1-2	Общие основы атлетической гимнастики, ПП и ТБ	<p>Знакомство группы. Краткое сведение о физической культуре, истории атлетической гимнастики.</p> <p>Режим дня, режим питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви. Требования техники безопасности на занятиях, правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики, санитарно-гигиенические нормы и нормы пожарной безопасности, места занятий.</p> <p>Основы анатомии опорно-двигательного аппарата, краткие сведения о строении и функциях организма, совершенствование осанки и атлетического телосложения с помощью отягощений</p>	2 2	<p>Должны знать: правила поведения и меры безопасности на учебно-тренировочных занятиях, физиологию спортивной тренировки, когда зародилась атлетическая гимнастика; требования к одежде, обуви; строение организма, краткую характеристику физических качеств; биомеханические основы техники выполнения упражнений.</p> <p>Должны уметь: соблюдать режим, заботиться о своём физическом совершенствовании, вести здоровый образ жизни</p>	01.09.2020. 05.09.2020.	01.09.2020. 05.09.2020.
3	Гимнастические упражнения прикладного характера	<p>Места занятий, оборудование и инвентарь; влияние различных факторов на проявление силы мышц.</p> <p>Отжимания в упоре на параллельных брусьях</p>	2	<p>Должны знать: принцип работы тренажёра и нагрузки, приходящие на группы мышц.</p> <p>Должны уметь: отжиматься на брусьях</p>	08.09.2020.	08.09.2020.
4	Гимнастические упражнения прикладного характера	Вис на согнутых руках на перекладине	2	<p>Должны знать: технику вися на перекладине.</p> <p>Должны уметь: держаться на перекладине на согнутых руках</p>	12.09.2020.	12.09.2020.

5	Комплекс упражнений с гантелями	Стоя, руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей	2	Должны знать: технику выполнения отжимания на брусьях, жим гантелей. Должны уметь: правильно держать осанку и выполнять жим гантелей	15.09.2020.	15.09.2020.
6	Гимнастические упражнения прикладного характера	Угол в упоре на параллельных брусьях	2	Должны знать: технику выполнения угла в упоре на параллельных брусьях. Должны уметь: держать угол в упоре	19.09.2020.	19.09.2020.
7	Гимнастические упражнения прикладного характера	Угол на перекладине вис на согнутых руках, отжимания в упоре на параллельных брусьях, угол в упоре на параллельных брусьях	2	Должны знать: технику удержания угла на перекладине. Должны уметь: держать угол в висе на перекладине	22.09.2020.	22.09.2020.
8	Гимнастические упражнения прикладного характера. Позирование	Подтягивание из вися на перекладине, вис на согнутых руках, отжимания в упоре на параллельных брусьях, угол в упоре на параллельных брусьях. Двойной бицепс спереди; широчайшие мышцы спины спереди	2	Должны знать: технику подтягивания на перекладине. Должны уметь: правильно выполнять упражнение, хват	26.09.2020.	26.09.2020.
9	Комплекс упражнений с гантелями. Гимнастические упражнения прикладного характера	Стоя, руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд. Угол в висе на перекладине	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно поднимать гантели	29.09.2020.	29.09.2020.
10	Комплекс упражнений с гантелями	Из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку	03.10.2020.	03.10.2020.
11	Комплекс упражнений с гантелями	Стоя в наклоне, руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты)	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку	06.10.2020.	06.10.2020.

12	Комплекс упражнений с гантелями	Сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперёд, сгибание и разгибание рук	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать гантели	10.10.2020.	10.10.2020.
13	Комплекс упражнений с гантелями. Гимнастические упражнения прикладного характера	Стоя, сидя, выпрямление рук вверх с гантелью, двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх. Отжимания в упоре на параллельных брусьях	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: фиксировать плечо	13.10.2020.	13.10.2020.
14	Комплекс упражнений с гантелями	Лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: фиксировать плечо	17.10.2020.	17.10.2020.
15	Комплекс упражнений с гантелями	Стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочередно) назад, двигается только предплечье	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: фиксировать плечо	20.10.2020.	20.10.2020.
16	Комплекс упражнений с гантелями	Стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колени, гимнастическая стенка)	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку	24.10.2020.	24.10.2020.
17	Гимнастические упражнения прикладного характера	1.Подтягивание. 2.Отжимания на брусьях. 3.Отжимания от пола. 4.Подъём ног в висе на перекладине	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: фиксировать плечо	27.10.2020.	27.10.2020.
18	Комплекс упражнений с гантелями	Стоя в наклоне, отведение гантелей назад - вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 сек.	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: выпрямлять руку назад	31.10.2020.	31.10.2020.
19	Комплекс специальных упражнений	Жим штанги лёжа на наклонной скамье	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: опускать штангу на грудь	03.11.2020.	03.11.2020

20	Комплекс упражнений с гантелями	Лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад – вверх	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно тянуть гантель вверх	07.11.2020.	07.11.2020
21	Комплекс специальных упражнений	Жим штанги лёжа на наклонной скамье	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: опускать штангу на грудь	10.11.2020.	10.11.2020
22	Гимнастические упражнения прикладного характера. Позирование	Подтягивание из виса на перекладине, на перекладине вис на согнутых руках, угол в упоре на параллельных брусьях. Двойной бицепс спереди, широчайшие мышцы спины спереди	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: подтягиваться, держать угол в упоре на брусьях	14.11.2020.	14.11.2020
23	Комплекс упражнений с гантелями	Лёжа на горизонтальной скамье, отведение выпрямленных рук назад	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: держать руки выпрямленными	17.11.2020.	17.11.2020
24	Комплекс специальных упражнений	Лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: технично разводить руки	21.11.2020.	21.11.2020
25	Комплекс упражнений с гантелями	Лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона) разведение рук с гантелями, лёжа, жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперёд, параллельно)	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: разводить руки	24.11.2020.	24.11.2020
26	Комплекс упражнений с гантелями. Позирование	Из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: выполнять подъём туловища	28.11.2020.	28.11.2020
27	Гимнастические упражнения прикладного характера	Угол на перекладине вис на согнутых руках, отжимания в упоре на параллельных брусьях, угол в упоре на параллельных брусьях	2	Должны знать: технику удержания угла на перекладине. Должны уметь: держать угол в висе на перекладине	01.12.2020.	01.12.2020

28	Комплекс упражнений с гантелями	Из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку	05.12.2020.	05.12.2020
29	Комплекс упражнений с гантелями	Лёжа на горизонтальной скамье, отведение выпрямленных рук назад	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: руки не сгибать	08.12.2020.	08.12.2020
30	Комплекс специальных упражнений	Стоя со штангой в руках, наклоны вперёд	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку	12.12.2020.	12.12.2020
31	Комплекс упражнений с гантелями	Стоя, руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей	2	Должны знать: технику выполнения отжимания на брусьях, жим гантелей. Должны уметь: правильно держать осанку и выполнять жим гантелей	15.12.2020.	15.12.2020
32	Гимнастические упражнения прикладного характера. Позирование	На перекладине вис на согнутых руках. Грудные мышцы сбоку, трицепс сбоку	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: держаться на перекладине ,руки согнуты	19.12.2020.	19.12.2020
33	Комплекс специальных упражнений	Сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы. Стоя, штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку	22.12.2020.	22.12.2020
34	Гимнастические упражнения прикладного характера	На перекладине вис на согнутых руках	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: держать вис на согнутых руках	26.12.2020.	26.12.2020
35	Гимнастические упражнения прикладного характера	Угол на перекладине вис на согнутых руках, отжимания в упоре на параллельных брусьях, угол в упоре на параллельных брусьях	2	Должны знать: технику удержания угла на перекладине. Должны уметь: держать угол в виси на перекладине	29.12.2020.	29.12.2020

36	Комплекс упражнений с гантелями	Стоя, наклоны вперёд, гантель в руках за головой	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку	12.01.2021.	
37	Гимнастические упражнения прикладного характера	На перекладине вис на согнутых руках	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку	16.01.2021.	
38	Комплекс специальных упражнений	Лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: широким хватом руки разводить в стороны, а узким прижимать к туловищу	19.01.2021.	
39	Гимнастические упражнения прикладного. Позирование	Подтягивание из вися на перекладине. Грудные мышцы сбоку, трицепс сбоку	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: подтягиваться	23.01.2021.	
40	Комплекс специальных упражнений	Лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: опускать штангу на грудь	26.01.2021.	
41	Комплекс упражнений с гантелями	Лёжа на горизонтальной скамье, отведение выпрямленных рук назад	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: не отрывать таз от скамьи	30.01.2021.	
42	Гимнастические упражнения прикладного характера	1.Подтягивание. 2.Отжимания на брусьях. 3.Отжимания от пола. 4.Подъём ног в вися на перекладине	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: фиксировать плечо	02.02.2021.	
43	Гимнастические упражнения прикладного характера	Лёжа на горизонтальной скамье, отведение выпрямленных рук назад, отжимания в упоре на параллельных брусьях, угол в упоре на параллельных брусьях	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: таз, плечи прижаты к скамье	06.02.2021.	

44	Комплекс специальных упражнений.	Сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку	09.02.2021.	
45	Комплекс упражнений с гантелями. Гимнастические упражнения прикладного характера	Стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки. Подтягивание из виса на перекладине	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: фиксировать подъём на носки	13.02.2021.	
46	Комплекс специальных упражнений	Сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку	16.02.2021.	
47	Гимнастические упражнения прикладного характера. Позирование	Подтягивание из виса на перекладине. Мышцы пресса и бедра спереди, сзади двойной бицепс, широчайшие сзади	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: выполнять упражнение	20.02.2021.	
48	Комплекс упражнений с гантелями	Стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: фиксировать подъём на носки	27.02.2021.	
49	Комплекс специальных упражнений	Стоя, штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку	02.03.2021.	
50	Гимнастические упражнения прикладного характера	На перекладине вис на согнутых руках	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать хват перекладины и гантели	06.03.2021.	
51	Комплекс специальных упражнений	Стоя, штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку	09.03.2021.	

52	Комплекс упражнений с гантелями	Стоя, руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку	13.03.2021.	
53	Комплекс специальных упражнений	Стоя, штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку	16.03.2021.	
54	Гимнастические упражнения прикладного характера	Угол в упоре на параллельных брусьях	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку	20.03.2021.	
55	Комплекс упражнений с гантелями	Стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку	23.03.2021.	
56	Гимнастические упражнения прикладного характера	На перекладине вис на согнутых руках	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: выполнять упражнение	27.03.2021.	
57	Комплекс упражнений с гантелями	Стоя, руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты)	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку	30.03.2021.	
58	Комплекс упражнений с гантелями. Гимнастические упражнения прикладного характера	Стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки. Подтягивание из вися на перекладине	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: фиксировать подъём на носки	03.04.2021.	
59	Гимнастические упражнения прикладного характера	Отжимания в упоре на параллельных брусьях, угол в упоре на параллельных брусьях	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку	06.04.2021.	

60	Комплекс упражнений с гантелями	Стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъём на носок	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку	10.04.2021.	
61	Комплекс специальных упражнений	Сидя на скамье, гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение	13.04.2021.	
62	Комплекс упражнений с гантелями	Лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона) разведение рук с гантелями, лёжа, жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперёд, параллельно)	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: разводить руки	17.04.2021.	
63	Комплекс упражнений с гантелями	Лёжа на горизонтальной скамье, отведение выпрямленных рук назад	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: не отрывать таз от скамьи	20.04.2021.	
64	Комплекс упражнений с гантелями	Стоя, руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку	24.04.2021.	
65	Комплекс упражнений с гантелями	Стоя, руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно держать осанку	27.04.2021.	
66	Комплекс специальных упражнений	Сидя на скамье, гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс	2	Должны знать: технику упражнений. Должны уметь: правильно выполнять упражнение		
ИТОГО:			132			

VII. ИЗМЕРИТЕЛИ ОЦЕНОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Способы отслеживания и контроля результатов:

- контрольные упражнения, тестирование, сдача нормативов проводятся 2 раза в год;
- соревнования (армрестлинг, пауэрлифтинг) на различных уровнях проводятся по календарному плану мероприятий.

Для выявления результатов по атлетической гимнастике берётся во внимание умение учащихся самостоятельно составлять сплит - комплексы различной интенсивности и грамотно работать по ним.

Аттестация учащихся

Промежуточная аттестация – это оценка качества обученности учащихся по программе по итогам окончания учебного года.

Цель аттестации: выявление уровня развития способностей и личностных качеств учащегося, их соответствие прогнозируемым результатам программы на данном этапе обучения.

Задачи аттестации:

- определение уровня теоретической подготовки учащихся;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков детей;
- анализ полноты реализации программы детского объединения;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов учебно-воспитательного процесса;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности детского объединения.

Форма проведения аттестации: контрольные упражнения, соревнования, тестирование, сдача нормативов. Примерные **оценочные материалы** представлены в приложениях к ДООП.

Формы и содержание, сроки аттестации определяются педагогом, рассматриваются на заседании методического объединения.

VIII. УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методические пособия для педагога:

1. Живора, П.В. Армспорт: техника, тактика, методика обучения: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/П.В. Живора, А.И. Рахматов. – М.: Академия, 2001.

2. Запаражанов, В.А. Контроль в спортивной тренировке/В.А. Запаражанов. – М.: ФиС, 2001.
3. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки/Е.Н. Захарова. – М.: ФиС, 2004.
4. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теория и воспитания/В.М. Зациорский. – М.: ФиС, 2005.
5. Кривенцов, А.Л. Система комплексного контроля в управлении подготовкой спортсменов: Учебное пособие/А.Л. Кривенцов. – М.: РГАФК, 2001.
9. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка (методологические основы): Учебное пособие/Ю.В. Менхин. – М.: ФиС, 2005.
6. Райский, Б.В. Силовая подготовка в различных видах спорта: Методические рекомендации/Б.В. Райский. – Хабаровск: ХГИФК, 2002.
7. Сила спортсмена и особенности ее развития: Учебно-методическое пособие. – Минск, 2004.
8. Хабаров, А.А. Основы общесиловой подготовки: методическое пособие/А.А. Хабаров. – М.: РГАФК, 2001.

Перечень интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru>
2. Олимпийский комитет России <http://www.roc.ru>
3. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org>
4. 36 упражнений базового уровня по гимнастике
<http://uroki4you.ru/videourok-po-atleticheskoy-gimnastike.html>
5. Видеоурок по атлетической гимнастике
<https://www.youtube.com/watch?v=ay7oa1EfYDk&feature=youtu.be>

Методические пособия для учащихся:

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

Перечень интернет-ресурсов:

- Атлетическая гимнастика для начинающих. Методическое пособие.
<https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/atletichieskaia-ghimnastika-dlia-nachinaiushchikh>
- Трехдневный сплин на массу <https://fb.ru/article/263699/trehdnevnyiy-split-na-massu-programma-dlya-mujchin>
- Олимпийский комитет России <http://www.roc.ru>
- Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org>

Наглядный материал:

Стенды (рекорды зала, победители соревнований, таблицы нормативов, спортивная информация)

Видеозаписи соревнований всероссийского, международного уровней.

IX. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**Принятые сокращения:**

Д – демонстрационный материал (не менее одного экземпляра на группу);

К – полный комплект (на каждого учащегося группы);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учащихся);

Г – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 учащихся).

Наименование объектов и средств материально – технического обеспечения	Количество
Печатные пособия	
Таблицы, схемы	Д
Технические средства обучения	
Музыкальный центр	Д
Учебно – практическое оборудование	
Штанги: 4 грифа, 1 олимпийский гриф, мини-грифы, замки, удваивающийся ряд блинов от 1.25 кг. До 25 кг. Общим весом не менее 300 кг.	Г
Стойки для штанги: для приседаний, для жима лёжа, для хранения грифов.	Д
Гантели разборные: от 2 до 25 кг.	Ф
Гири: 16,24,32 кг.	Г
Эспандеры	Г
Гимнастические палки	Г
Скамья для пресса	Г
Перекладина	Д
Брусья	Д
Шведская стенка	Г
Обруч	Д
Блины – 2.5кг;5кг;10кг,20кг	Д
Индивидуальные гимнастические коврики	К
Велотренажёр	Г
Пояс тяжелоатлетический	Д
Скакалки	К
Скамья для жима	Г
Резиновое или специальное покрытие пола	Д
Секундомер	Д
Свисток	Д
Зеркала	Д
Аптечка	Д