

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №176»
ЗАТО г. Зеленогорска Красноярского края

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по ВР МБОУ «СОШ № 176»

 И.В. Дукова
от 31 августа 2018 год

УТВЕРЖДЕНО

Директором школы МБОУ «СОШ № 176»
Дресвянским С.А.

Приказ № 120а от 31 августа 2018 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по атлетической гимнастике
«Крепыш» на 2018 - 2019 учебный год

Инструктор по физической культуре: Фролов Виктор Михайлович

На основании Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения (приказ Минобрнауки РФ №373 от 06.10.2009г. с изменениями №1241 от 26.11.2010г.):

Срок реализации 3 года. Возраст занимающихся 14 – 16 лет.

г. Зеленогорск
2018г.

Пояснительная записка

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА, система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Атлетическая гимнастика укрепляет здоровье, избавляет 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 направленно управлять своим телосложением. с гантелями, гириями, штангой, собственным весом (отжимания, подтягивание на турнике), на специальных тренажёрах способствует 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.

Актуальной проблемой физического воспитания подрастающего поколения является обеспечение глубокого понимания необходимости здорового образа жизни, необходимости расширения физкультурной и спортивной работы, улучшения её организации по месту жительства и учёбы. Большое значение здесь имеет формирование у юношей стремления к физическому самосовершенствованию. *Образовательная область* «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.

Цели:

Общая цель образовательной 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.

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;
- способствовать достижению пропорциональной массы тела;
- способствовать развитию в отдельности каждой мышцы, группы мышц, части тела;
- откорректировать отстающие 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 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.

Ожидаемые результаты:

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать

- правила пожарной безопасности;
- историю развития атлетизма в России;
- правила страховки и самостраховки;
- 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.

Должны уметь:

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

Методы, используемые на занятиях:

1. Наглядный метод: стенды, наглядные пособия по выполнению силовых упражнений, показ педагогом правильности выполнения упражнений.
2. Словесные методы: беседа, обсуждение соревнований.
3. Практические методы: тренировки.

Формы проведения занятий:

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

Межпредметные связи:

Анатомия человека(строение тела человека),

Питание (белки, углеводы, жиры),

История (история зарождения атлетической гимнастики олимпийское движение),

Информатика (показ обучающих видеозаписей, фотографий, презентаций).

Педагогическая целесообразность 3-летней программы атлетической гимнастики, как и многие другие виды спорта, требуют постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. 3-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности.

Условия набора

Программа предназначена для детей 14-17 лет. В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится с начало учебного года. Возможен добор обучающихся в объединении 1-2-3 годов обучения в процессе учебного года.

Учебно-тематический план 1-2-3 года обучения

№ п/п	Название тем	1 год обучения			2год обучения			3 год обучения		
		теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего
1	Общие основы атлетической гимнастики, ПП и ТБ	4		4	2		2	1		1
2	Гимнастические упражнения прикладного характера	2	24	26	1	25	26		26	26
3	Комплекс упражнений с гантелями	2	35	37	1	35	36		36	36
4	Комплекс специальных упражнений	2	34	36	1	35	36		36	36
5	Комплекс упражнений с гириями	1	1	2	1	5	6		6	6
6	Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью				1	2	3	1	2	3
7	Участие в соревнованиях по силовому троеборью					1	1		2	2
	Общее количество часов в год	11	94	107	7	103	110	2	98	110

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.

3.3 Комплекс специальных упражнений - 34 часов

- 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 широко
- жим штанги лёжа на наклон ким 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 висе на перекладине подъём согнутых ног;
- сидя сгибание туловища до касания коленями груди.

Ожидаемые результаты 1 года обучения

К концу первого года обучения учащиеся:

- получают теоретические сведения о атлетической гимнастике, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- научатся правильно соблюдать дыхание во время выполнения упражнений;
- научатся технично правильно выполнять упражнения, со штангой, с гантелями, на тренажёрах;
- научатся соблюдать режим дня;
- получат сведения о правильном питании для занимающихся атлетизмом;
- в результате посещения занятий первого года обучения дети приобщатся к занятиям физической культуре, узнают специфику атлетической гимнастики, улучшат свой уровень физической подготовки, научатся упражнениям для улучшения осанки, разучат основные упражнения;
- освоят технику выполнения базового упражнения "жим лёжа";
- освоят технику выполнения базового упражнения "приседание";
- освоят технику выполнения базового упражнения "становая тяга".

Содержание программы 2-го года обучения:

1. Введение - 1 час

- Краткое сведение о физической культуре.
- История атлетической гимнастики.

2. Теоретическая подготовка - 2 часа

- 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.

3.1 Гимнастические упражнения прикладного характера - 25 часов

- на перекладине вис на согнутых руках;
- отжимания в упоре на параллельных брусьях;
- угол в упоре на параллельных брусьях;
- угол в вися на перекладине;
- подтягивание из виса на перекладине (используется дополнительно вес)

3.2 Комплекс упражнений с гантелями - 35 часов

- 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.

3.3 Комплекс специальных упражнений - 35 часов

- жим штанги лёжа на наклонной скамье;
- 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 висе на перекладине подъём согнутых ног;
 - сидя сгибание туловища до касания коленями груди.

3.4 Комплекс упражнений с гириями - 5 часов

- лёжа спиной на скамье, гири у плеч (сгибание и разгибание рук);
- стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперёд назад. Тоже повторить левой рукой;
- стоя, ноги вместе, гиря в обеих руках у плеч: выполнить выпад вправо, приседая на правой ноге, вернуться в исходное положение. Тоже выполнить, приседая на левую ногу;
- стоя, гиря на полу между ног, наклоняясь, согнуть ноги в коленях и поднять гирю вверх до уровня подбородка;
- стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их, вытолкнуть гири вверх на прямые руки;
- стоя, гири у плеч, сделать выпад правой ногой вперёд, вернуться в исходное положение; тоже выполнить левой ногой;
- широкая стойка, гиря в правой руке, вращение гири вокруг туловища с перехватом руками гири;
- стоя в наклоне, тяга гири к поясу;
- широкая стойка, гири у плеч или на плечах, приседания;
- стоя, гири у плеч, жим гири правой и левой рукой попеременно.

4. Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью - 2 часа

Психологическая сосредоточенность, демонстрация освоенных упражнений.

5. Участие в соревнованиях по силовому троеборью - 1 час

Ожидаемые результаты 2 года обучения

К концу второго 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;

- изучат правила соревнований по силовому троеборью;
- улучшат свои силовые показатели.

Содержание программы 3-го года обучения:

1. Введение - 1 час

- Краткое сведение о физической культуре.
- История атлетической гимнастики.

2. Теоретическая подготовка - 1 час

- 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.

3.1 Гимнастические упражнения прикладного характера - 26 часов

- 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 виса на перекладине (используется дополнительно вес)

3.2 Комплекс упражнений с гантелями - 36 часов

- 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, движется только предплечье, плечо фиксировано строго вверх;
- лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, движется только предплечье;
- стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочерёдно) назад, движется 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.

3.3 Комплекс специальных упражнений - 36часов

- жим штанги лёжа на наклонной скамье;
- 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 висе на перекладине подъём согнутых ног;
 - сидя сгибание туловища до касания коленями груди.

3.4 Комплекс упражнений с гирями - 6часов

- лёжа спиной на скамье, гири у плеч (сгибание и разгибание рук);
- стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперёд назад. Тоже повторить левой рукой;
- стоя, ноги вместе, гиря в обеих руках у плеч: выполнить выпад вправо, приседая на правой ноге, вернуться в исходное положение. Тоже выполнить, приседая на левую ногу;
- стоя, гиря на полу между ног, наклоняясь, согнуть ноги в коленях и поднять гирю вверх до уровня подбородка;
- стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их, вытолкнуть гири вверх на прямые руки;
- стоя, гири у плеч, сделать выпад правой ногой вперёд, вернуться в исходное положение; тоже выполнить левой ногой;
- широкая стойка, гиря в правой руке, вращение гири вокруг туловища с перехватом руками гири;
- стоя в наклоне, тяга гири к поясу;
- широкая стойка, гири у плеч или на плечах, приседания;
- стоя, гири у плеч, жим гири правой и левой рукой попеременно.

4.Подготовка к соревновательным упражнениям по силовому троеборью - 2часа

Психологическая сосредоточенность, демонстрация освоенных упражнений.

5. Участие в соревнованиях по силовому троеборью - 2 часа

- Выезд

Ожидаемые результаты 3 года обучения

К концу третьего года обучения учащиеся:

- Научаться планировать и контролировать спортивную подготовку;
- улучшат техническую подготовку;
- улучшат психологическую подготовку;
- улучшат силовые показатели;
- научаться правильно подбирать веса;
- научаться составлять комплексы тренировок, направленные на развитие определённых результатов;
- на соревнованиях будут себя чувствовать более уверенно и собранно;
- получат весь арсенал запаса знаний и умений от педагога по атлетизму.

Обеспечение программы методической литературой

1. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по атлетической гимнастики.
- Плакаты освоения технических приёмов.
- Правила судейства в силовом троеборье.
- Положение о соревнованиях по силовому троеборью.

2. Методические рекомендации:

- Как выполнять упражнения.
- Как тренироваться.
- Когда тренироваться.
- Предостережения.
- Формы выполнения упражнения.
- Тренировочный темп.
- Начальные отягощения.
- Адаптация к тренировкам.
- Нарращивание нагрузки.

Материально - техническое обеспечение.

1. Основной учебной базой для проведения занятий является тренажёрный зал, который снабжён тренажёрами, гантелями, грифами, блинами, гимнастическими скакалками, гириями.

2. Журналы и справочники, а также фото.

Список литературы для педагогов:

1. Вейдер Дж. Строительство тела по системе Дж. Вейдера. - М.: ФиС, 1991.
2. Воробьёв А.Н., Сорокин Ю.Ш. Анатомия силы, Т.: ФИС, 1980.
3. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников, М.: Просвещение, 1991
4. Гусев И.Е. Полный курс бодибилдинга от начинающих до профессионалов/ МН.: Харвест, 2003.
5. Кофман Л.Б. Настольная книга для учителя М: ФиС, 1998.
6. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов – М., 2001.
7. Моногаров Д.В. О фазовом характере физической работоспособности и чередовании процессов утомления и восстановления, М.: Просвещение, 1986г.
8. Матвеева А.П., Петров Т.В. Программа для общеобразовательных учреждений по физической культуре М: Дрофа, 2002.

9. Турчинский В. Взрывная философия - М.: АСТ. СПб, АСТРЕЛЬ –2006.
10. Юровский С.Ю. Атлетизм – дома, М.: Советский спорт, 1989.

Список литературы для обучающихся и родителей:

- «Мир силы» № 4 2009 г.
- «Сила и Красота» №4; №5 1995 г.
- «Сила и Красота» № 2; №7 1996 г.
- «Сила и Красота» №1; №2; №3 1997г.
- «Сила и Красота» №1; №2 1998г.
- «Сила и Красота» №6; №7 1999г.
- «Сила и Красота» №2; №3 2000г.
- «Сила и Красота» №4;№5;№6 2001 г.
- «Сила и Красота» №3;№5 2002 г.
- «Сила и Красота» №2;№4 2003 г.
- «Сила и Красота» №1;№2;№3 2004 г.
- «Сила и Красота» №2;№3;№5 2005 г.
- «Сила и Красота» №1; №3 2006 г.
- «Сила и Красота» №1;№2;№3 2007 г.