

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»
«Левобережный»
Невского района Санкт-Петербурга

Принята решением
Педагогического совета
протокол №1 от 31.08.2020

УТВЕРЖДЕНА
Приказом №78 от 31.08.2020
Директор
В.Н. Васильев



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
физкультурно-спортивной направленности
«Атлетическая гимнастика»

Возраст учащихся: 12-17 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик: **Арсеньев Олег Владимирович,**
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность программы.

Программа «Атлетическая гимнастика» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности общекультурного уровня освоения.

Актуальность. История применения отягощений для развития силы и мышечной системы теряется во тьме тысячелетий. С древних времен люди стремились создать фигуру, отвечающую их представлениям об идеальном теле. Атлетически развитое тело – это не только объемы мышц, но и соотношение между ними. Приступая к занятиям с отягощениями, особое внимание необходимо уделить гармоничному развитию мышечной системы. Мышцы представляют собой активную часть опорно-двигательного аппарата, благодаря их сокращению человек способен выполнять разнообразные движения в пространстве.

Отличительные особенности программы

Эффективность атлетической тренировки зависит от того, насколько полно и точно применены основные принципы построения системы подготовки:

1. **Принцип разминки.** Перед началом основной части тренировки по атлетизму следует 5-10 минут отвести для разминки, затем перейти к основным силовым упражнениям.
2. **Принцип постепенности в увеличении нагрузки.** Необходимо повышать тренировочную нагрузку на мышцы за счет объема работы, затем по мере повышения уровня физической подготовленности – за счет интенсивности (увеличения веса отягощения).
3. **Принцип увеличения объема нагрузки.** Необходимо столько раз повторять отдельные упражнения и серии, сколько необходимо для достижения поставленной цели.
4. **Принцип приоритета во времени для отдельных мышц.** Данный принцип помогает во время тренировки уделять большое внимание менее развитым группам мышц.
5. **Принцип сочетания упражнений на развитие мышц-сгибателей и мышц-разгибателей.** Этот принцип заключается в том, что вначале загружаются мышцы-синергисты, а затем – антагонисты.

Адресат программы. Программа адресована учащимся среднего и старшего школьного возраста.

Цель и задачи программы

Цель программы — создание условий для гармоничного физического развития, удовлетворения потребности в двигательной активности, самореализации детей и подростков посредством обучения основам атлетической гимнастики.

Задачи

Обучающие:

- расширить представление учащихся о здоровом образе жизни;
- обучить учащихся выполнению базовых упражнений атлетической гимнастики;
- содействовать овладению учащимися основами техники выполнения упражнений с отягощениями.

Развивающие:

- способствовать формированию у учащихся навыков составления программ тренировок для различных групп мышц;
- содействовать укреплению опорно-двигательного аппарата и гармоничному развитию мышечной системы учащихся;
- развивать у учащихся двигательные способности (силу, координацию движений, выносливость, гибкость).

Воспитательные:

- содействовать формированию у учащихся интереса и привычки к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;
- способствовать развитию коммуникативных качеств личности;
- воспитывать у учащихся дисциплинированность, целеустремленность и настойчивость.

Условия реализации программы

Условия набора. В группы для занятий по данной программе принимаются все желающие, имеющие допуск врача. Для занятий необходимо иметь спортивную одежду и обувь.

Условия формирования групп. Группы комплектуются по возрастному признаку и уровню подготовленности учащихся. В группу 2 года обучения принимаются учащиеся, успешно освоившие предыдущий курс обучения, а также дополнительно в них могут быть зачислены учащиеся среднего и старшего школьного возраста с высоким уровнем физической подготовленности по результатам педагогического тестирования.

Объем программы.

Количество часов в год		Общий объем курса обучения
1 год обучения	2 год обучения	
216	216	432

Срок реализации программы – 2 года.

Наполняемость учебной группы: 1 год обучения – 15 человек; 2 год обучения – 12 человек.

Форма обучения: очная.

Форма организации деятельности детей на занятии: групповая.

Режим занятий:

- 1 год обучения – занятия 3 раза в неделю по 2 акад. часа (216 акад. часов в год);

- 2 год обучения – занятия 3 раза в неделю по акад. 2 часа (216 акад. часов в год).
Продолжительность академического часа – 45 минут.

Материально-техническое обеспечение программы

Для занятий по программе необходимо следующее материально-техническое оснащение:

- спортивный зал;
- оборудование спортивного зала (зеркала, гимнастические стенки, скамейки, тренажерные устройства);
- техническое оснащение (музыкальный центр, компьютер, проектор, экран, аудиозаписи, видеозаписи);
- спортивный инвентарь (гантели, штанги).

Особенности организации образовательного процесса

При условии перехода всего образовательного учреждения на дистанционное обучение реализация программы происходит с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Планируемые результаты

Личностные:

- сформируют коммуникативные качества личности и навыки дисциплинированного поведения в спортивном зале.
- приобретут устойчивый интерес и привычку к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям.

Метапредметные:

- повысят уровень развития двигательных способностей (силы, координации движений, выносливости, гибкости).

Предметные:

- получат представление о строении организма человека и здоровом образе жизни;
- приобретут навыки технически правильного выполнения упражнений с отягощениями;
- научатся составлять программы тренировок для различных групп мышц.

Учебный план 1-й год обучения

№	Разделы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводные и теоретические занятия	12	12	-	фронтальный опрос, зачетное занятие
2.	Практические занятия	191	12	179	
3.	Культурно-досуговые мероприятия	6	-	6	
4.	Соревнования	4	-	4	
5.	Промежуточная аттестация	3	-	3	педагогическое тестирование, зачетное занятие, соревнование
Итого:		216	24	192	

2-й год обучения

№	Разделы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводные и теоретические занятия	12	12	-	фронтальный опрос, зачетное занятие
2.	Практические занятия	191	12	179	
3.	Культурно-досуговые мероприятия	6	-	6	
4.	Соревнования	4	-	4	
5.	Промежуточная аттестация	3	-	3	педагогическое тестирование, зачетное занятие, соревнование
Итого:		216	24	192	

Рабочая программа

1 год обучения

Задачи

Обучающие:

- создать представление о технике выполнения упражнений с отягощениями;
- научить выполнять комплексы упражнений программного материала.

Развивающие:

- повысить уровень развития двигательных способностей (силы, координации движений, выносливости, гибкости).

Воспитательные:

- формировать навыки дисциплинированного поведения в спортивном зале;
- привить устойчивый интерес к физкультурно-оздоровительным занятиям.

Содержание обучения

1. Вводные и теоретические занятия.

Теория: Содержание программы и режим занятий. Правила техники безопасности на занятиях в тренажерном зале. Правила использования спортивного инвентаря. Правила противопожарной безопасности. Правила дорожного движения. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях. Техника выполнения упражнений с отягощениями. Значение режима дня и питания в жизнедеятельности человека.

2. Практические занятия.

Теория: Техника выполнения общеразвивающих упражнений. Основные ошибки при выполнении упражнений с отягощениями.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для мышц рук и плечевого пояса

- поднимания и опускания рук вперед, в стороны, вверх;
- круговые движения прямыми и согнутыми руками в разном темпе;
- отжимания в упоре лежа;
- подтягивания в висе на перекладине.

упражнения для мышц шеи и туловища

- наклоны, повороты, круговые движения;
- подъем туловища к согнутым ногам лежа;
- подъем согнутых ног лежа на спине;
- разгибание туловища, лежа на животе;
- упражнение для капилляров – из положения, лежа спине, прямые руки и ноги вверх выполнение вибрирующих движений руками и ногами;
- упражнение «золотая рыбка» – из положения лежа на спине, руки прямые или за головой выполнение растяжения позвоночного столба и вибрирующих движений туловищем вправо-влево.

упражнения для мышц ног

- сгибания, разгибания и круговые движения ногами;
- полуприседы и приседы;
- выпады вперед, в сторону;
- сгибания ног в коленях в упоре стоя на коленях или лежа на животе;
- подъемы на носки, стоя;
- скрестные движения прямыми ногами лежа на животе;

- подъемы ног назад в упоре на колене;
- подъем согнутых ног на горизонтальной скамье.

упражнения у гимнастической стенки

- стоя лицом, боком, спиной к стенке приседания;
- наклоны и повороты туловища;
- подъем согнутых ног в вися;
- подъем на носки у опоры.

упражнения для увеличения подвижности суставов

- наклоны сидя, стоя, с опорой и без опоры;
- махи ногами вперед, в сторону, назад.

Упражнения с гантелями:

упражнения для мышц плечевого пояса и рук

- подъемы рук с гантелями через стороны стоя;
- подъемы гантелей прямыми руками на наклонной скамье;
- сгибания рук в локтях сидя на наклонной скамье;
- жим вверх в положении сидя; жим, лежа;
- одновременный подъем на бицепс сидя и стоя, лежа на наклонной скамье;
- попеременный жим сидя;
- французский жим стоя, лежа, сидя, двумя руками стоя и одной рукой от груди;
- пуловер;
- тяга в наклоне к поясу с упором в колено, на высокой скамье;
- разведение рук на горизонтальной скамье;
- подъем гантелей через стороны с упором коленом на скамью;
- сгибание руки в наклоне;
- махи в стороны на горизонтальной скамье;
- разведение рук в стороны лежа на горизонтальной скамье;
- подъемы плеч с гантелями в опущенных руках;
- сгибание одной руки в запястье стоя, сидя; подъем обратным хватом через стороны;
- тяга к подбородку стоя;
- разгибание руки в локтевом суставе в сторону разноименного плеча лежа.

упражнения для мышц туловища

- наклоны в стороны;
- гиперэкстензия.

упражнения для мышц ног

- подъемы на носки;
- выпады;
- приседания.

Упражнения со штангой:

упражнения для мышц плечевого пояса и рук

- подъемы штанги на бицепс стоя;
- сгибания рук со штангой стоя, стоя перед собой;
- подъемы плеч с прямыми руками со штангой;
- жим, стоя над головой, из-за головы сидя, лежа и сидя на наклонной скамье;
- французский жим стоя, лежа, сидя на наклонной скамье;

- пуловер;
- сгибания рук в запястьях хватом снизу, хватом сверху;
- подъемы вперед на прямых руках;
- жим попеременно от груди и от головы, стоя.

упражнения для мышц туловища

- наклоны в стороны;
- тяга к поясу в наклоне;
- становая тяга.

упражнения для мышц ног

- приседания со штангой на плечах;
- подъемы на носки;
- выпады.

Упражнения на тренажерах:

упражнения для мышц плечевого пояса и рук

- сведение и разведение рук.

упражнения для мышц туловища

- тяга за голову;
- тяга Т-грифа к груди, к поясу.

упражнения для мышц ног

- сгибание и разгибание ног в коленных суставах.

3. Культурно-досуговые мероприятия.

Практика: участие в игровых и конкурсных программах, показательных выступлениях.

4. Соревнования.

Практика: участие в соревнованиях внутри группы.

6. Промежуточная аттестация.

Практика: зачетные занятия, педагогическое тестирование, соревнования.

Содержание обучения **(для детей с ограниченными возможностями здоровья)**

1. Вводные и теоретические занятия.

Теория: Содержание программы и режим занятий. Правила техники безопасности на занятиях в тренажерном зале. Правила использования спортивного инвентаря. Правила противопожарной безопасности. Правила дорожного движения. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях. Техника выполнения упражнений с отягощениями. Значение режима дня и питания в жизнедеятельности человека.

2. Практические занятия.

Теория: Техника выполнения общеразвивающих упражнений. Основные ошибки при выполнении упражнений с отягощениями.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для мышц рук и плечевого пояса

- поднимания и опускания рук вперед, в стороны, вверх;
- круговые движения прямыми и согнутыми руками в разном темпе;
- отжимания в упоре лежа, стоя на коленях.

упражнения для мышц шеи и туловища

- наклоны, повороты, круговые движения;
- подъем туловища к согнутым ногам лежа;
- подъем согнутых ног лежа на спине;
- разгибание туловища с фиксированными ногами лежа на животе;
- упражнение для капилляров – из положения, лежа спине, прямые руки и ноги вверх выполнение вибрирующих движений руками и ногами;
- упражнение «золотая рыбка» – из положения лежа на спине, руки прямые или за головой выполнение растяжения позвоночного столба и вибрирующих движений туловищем вправо-влево.

упражнения для мышц ног

- сгибания, разгибания и круговые движения ногами;
- полуприседы и приседы в медленном темпе;
- выпады вперед, в сторону;
- сгибания ног в коленях в упоре стоя на коленях или лежа на животе;
- подъемы на носки, стоя;
- скрестные движения прямыми ногами лежа на животе;
- подъемы ног назад в упоре на колене;
- подъем согнутых ног на горизонтальной скамье.

упражнения у гимнастической стенки

- стоя лицом, боком, спиной к стенке приседания;
- наклоны и повороты туловища;
- подъем согнутых ног в висе;
- подъем на носки у опоры.

упражнения для увеличения подвижности суставов

- наклоны сидя, стоя, с опорой и без опоры;
- махи ногами вперед, в сторону, назад.

Упражнения с гантелями:

упражнения для мышц плечевого пояса и рук

- подъемы рук с гантелями через стороны стоя;
- подъемы гантелей прямыми руками на наклонной скамье;
- сгибания рук в локтях сидя на наклонной скамье;
- жим вверх в положении сидя; жим, лежа;
- одновременный подъем на бицепс сидя и стоя, лежа на наклонной скамье;
- попеременный жим, сидя;
- французский жим стоя, лежа, сидя, двумя руками стоя и одной рукой от груди;
- пуловер;
- тяга в наклоне к поясу с упором в колено, на высокой скамье;
- разведение рук на горизонтальной скамье;
- подъем гантелей через стороны, с упором коленом на скамью;
- сгибание руки в наклоне;
- махи в стороны на горизонтальной скамье;
- разведение рук в стороны, лежа на горизонтальной скамье;
- подъемы плеч с гантелями в опущенных руках;
- сгибание одной руки в запястье стоя, сидя; подъем обратным хватом через стороны;
- тяга к подбородку, стоя;
- разгибание руки в локтевом суставе в сторону разноименного плеча лежа.

упражнения для мышц туловища

- наклоны в стороны;
- гиперэкстензия.

упражнения для мышц ног

- подъемы на носки;
- выпады;
- приседания.

Упражнения со штангой:

упражнения для мышц плечевого пояса и рук

- французский жим, лежа;
- жим от груди, лежа.

Упражнения на тренажерах:

упражнения для мышц плечевого пояса и рук

- сведение и разведение рук.

упражнения для мышц туловища

- тяга за голову;
- тяга Т-грифа к груди, к поясу.

упражнения для мышц ног

- сгибание и разгибание ног в коленных суставах.

3. Культурно-досуговые мероприятия.

Практика: участие в игровых и конкурсных программах, показательных выступлениях.

4. Соревнования.

Практика: участие в соревнованиях внутри группы.

7. Промежуточная аттестация.

Практика: зачетные занятия, педагогическое тестирование, соревнования.

Ожидаемые результаты

Личностные:

- сформируют навыки дисциплинированного поведения в спортивном зале.
- приобретут устойчивый интерес к физкультурно-оздоровительным занятиям.

Метапредметные:

- повысят уровень развития двигательных способностей (силы, координации движений, выносливости, гибкости).

Предметные:

- получают представление о технике выполнения упражнений с отягощениями;
- научатся выполнять комплексы упражнений программного материала.

Рабочая программа

2 год обучения

Задачи

Обучающие:

- научить составлять программы тренировок для различных групп мышц и технически правильно выполнять упражнения с отягощениями;
- сформировать умение анализировать технику выполнения упражнений с отягощениями.

Развивающие:

- создать представление о строении мышечной системы организма человека, правилах ведения здорового образа жизни, о правилах составления рациона питания;
- повысить уровень развития двигательных способностей (силы, координации движений, выносливости, гибкости).

Воспитательные:

- сформировать коммуникативные качества личности и навыки дисциплинированного поведения в спортивном зале.
- привить устойчивый интерес и привычку к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям.

Содержание обучения

1. Вводные и теоретические занятия.

Теория: Содержание программы и режим занятий. Правила техники безопасности на занятиях в тренажерном зале. Правила использования спортивного инвентаря. Правила противопожарной безопасности. Правила дорожного движения. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях. Опорно-двигательный аппарат, строение мышечной системы организма человека. Техника выполнения упражнений с отягощениями. Понятие «здоровый образ жизни». Правила составления программ тренировок. Вред употребления анаболических стероидов, табакокурения, алкоголизма и наркомании. Рекомендации по составлению рациона питания.

2. Практические занятия (с постепенным увеличением веса отягощений и объема работы).

Теория: правила подбора упражнений и увеличения веса отягощений при составлении индивидуальных программ тренировок, основные ошибки при выполнении упражнений с отягощениями.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для мышц рук и плечевого пояса

- поднимания и опускания рук вперед, в стороны, вверх;
- круговые движения прямыми и согнутыми руками в разном темпе;
- отжимания в упоре лежа, в упоре, лежа сзади, на параллельных брусьях;

- подтягивания в висе на перекладине широким и узким хватом;
- подъем рук через стороны в наклоне.

упражнения для мышц шеи и туловища

- наклоны, повороты, круговые движения;
- подъем согнутых и прямых ног, лежа на спине, туловища к согнутым коленям;
- одновременный подъем плеч и согнутых ног, лежа на спине;
- попеременное сгибание ног, с поворотами туловища, лежа на спине;
- подъем туловища к согнутым, прямым ногам лежа;
- попеременный подъем прямых ног, лежа на спине;
- скрестные движения прямыми ногами, лежа на спине, на животе;
- разгибание туловища, лежа на животе;
- упражнение для капилляров – из положения, лежа спине, прямые руки и ноги вверх выполнение вибрирующих движений руками и ногами;
- упражнение «золотая рыбка» – из положения лежа на спине, руки прямые или за головой выполнение растяжения позвоночного столба и вибрирующих движений туловищем вправо-влево.

упражнения для мышц ног

- сгибания, разгибания и круговые движения ногами;
- полуприседы и приседы;
- выпады вперед, в сторону;
- сгибания ног в коленях в упоре, стоя на коленях, лежа на животе;
- подъемы на носки, стоя;
- скрестные движения прямыми ногами, лежа на животе;
- подъемы ног назад в упоре на колене;
- подъем согнутой и прямой ноги в сторону, назад, стоя;
- подъем согнутых и прямых ног на горизонтальной скамье.

упражнения у гимнастической стенки

- стоя лицом, боком, спиной к стенке приседания;
- наклоны и повороты туловища;
- подъем согнутых и прямых ног в висе;
- подъем на носок одной ноги у опоры.

упражнения для увеличения подвижности суставов

- опоры наклоны в исходных положениях – сидя, стоя, с опорой и без;
- махи ногами вперед, в сторону, назад.

Упражнения с гантелями:

упражнения для мышц плечевого пояса и рук

- подъемы рук с гантелями через стороны стоя, сидя согнувшись;
- подъемы гантелей прямыми руками на наклонной скамье;
- сгибания рук в локтях, сидя на наклонной скамье;
- жим вверх в положении сидя; жим, лежа;
- одновременный подъем на бицепс сидя и стоя, лежа на наклонной скамье;
- попеременный жим, сидя;
- французский жим стоя, лежа, сидя, двумя руками и одной рукой от груди;
- пуловер;

- тяга в наклоне к поясу с упором в колено на высокой скамье;
- разведение рук на горизонтальной скамье;
- подъем гантелей через стороны с упором коленом на скамью;
- махи в стороны на горизонтальной скамье;
- разведение рук в стороны, лежа на горизонтальной скамье;
- подъемы плеч с гантелями в опущенных руках;
- сгибание одной руки в запястье стоя, сидя;
- подъем обратным хватом через стороны;
- тяга к подбородку, стоя;
- разгибание руки в локтевом суставе в сторону разноименного плеча, лежа.

упражнения для мышц туловища

- наклоны в стороны;
- гиперэкстензия.

упражнения для мышц ног

- подъемы на носки;
- выпады;
- приседания.

Упражнения со штангой:

упражнения для мышц плечевого пояса и рук

- подъемы штанги на бицепс, стоя;
- сгибания рук со штангой стоя, стоя перед собой;
- подъемы плеч с прямыми руками со штангой;
- жим стоя над головой, из-за головы, лежа или сидя на скамье;
- французский жим стоя, лежа, сидя на наклонной скамье;
- тяга вверх за спиной, к подбородку, стоя;
- пуловер;
- сгибания рук в запястьях хватом снизу, хватом сверху;
- подъемы вперед на прямых руках;
- жим попеременно от груди и от головы, стоя.

упражнения для мышц туловища

- наклоны в стороны;
- тяга к поясу в наклоне;
- становая тяга.

упражнения для мышц ног

- приседания со штангой на плечах;
- подъемы на носки;
- выпады.

Упражнения на тренажерах:

упражнения для мышц плечевого пояса и рук

- сведение и разведение рук.

упражнения для мышц туловища

- тяга за голову;
- тяга Т-грифа к груди, к поясу.

упражнения для мышц ног

- сгибание и разгибание ног в коленных суставах.

3. Культурно-досуговые мероприятия.

Практика: участие в игровых и конкурсных программах, показательных выступлениях учреждения.

4. Соревнования.

Практика: участие в соревнованиях внутри группы.

5. Промежуточная аттестация.

Практика: зачетные занятия, педагогическое тестирование, соревнования.

Содержание обучения

(для детей с ограниченными возможностями здоровья)

1. Вводные и теоретические занятия.

Теория: Содержание программы и режим занятий. Правила техники безопасности на занятиях в тренажерном зале. Правила использования спортивного инвентаря. Правила противопожарной безопасности. Правила дорожного движения. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях. Техника выполнения упражнений с отягощениями. Значение режима дня и питания в жизнедеятельности человека.

2. Практические занятия.

Теория: Техника выполнения общеразвивающих упражнений. Основные ошибки при выполнении упражнений с отягощениями.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для мышц рук и плечевого пояса

- поднимания и опускания рук вперед, в стороны, вверх;
- круговые движения прямыми и согнутыми руками в разном темпе;
- отжимания в упоре лежа, стоя на коленях.

упражнения для мышц шеи и туловища

- наклоны, повороты, круговые движения;
- подъем туловища к согнутым ногам, лежа;
- подъем согнутых ног, лежа на спине;
- разгибание туловища с фиксированными ногами, лежа на животе;
- упражнение для капилляров – из положения, лежа спине, прямые руки и ноги вверх выполнение вибрирующих движений руками и ногами;
- упражнение «золотая рыбка» – из положения лежа на спине, руки прямые или за головой выполнение растяжения позвоночного столба и вибрирующих движений туловищем вправо-влево.

упражнения для мышц ног

- сгибания, разгибания и круговые движения ногами;
- полуприседы и приседы в медленном темпе;
- выпады вперед, в сторону;
- сгибания ног в коленях в упоре, стоя на коленях или лежа на животе;
- подъемы на носки, стоя;
- скрестные движения прямыми ногами, лежа на животе;
- подъемы ног назад в упоре на колене;
- подъем согнутых ног на горизонтальной скамье.

упражнения у гимнастической стенки

- стоя лицом, боком, спиной к стенке приседания;
- наклоны и повороты туловища;
- подъем согнутых ног в висе;
- подъем на носки у опоры.

упражнения для увеличения подвижности суставов

- наклоны сидя, стоя, с опорой и без опоры;
- махи ногами вперед, в сторону, назад.

Упражнения с гантелями:

упражнения для мышц плечевого пояса и рук

- подъемы рук с гантелями через стороны, стоя;
- подъемы гантелей прямыми руками на наклонной скамье;
- сгибания рук в локтях, сидя на наклонной скамье;
- жим вверх в положении сидя; жим, лежа;
- одновременный подъем на бицепс сидя и стоя, лежа на наклонной скамье;
- попеременный жим, сидя;
- французский жим стоя, лежа, сидя, двумя руками или одной рукой от груди;
- пуловер;
- тяга в наклоне к поясу с упором в колено на высокой скамье;
- разведение рук на горизонтальной скамье;
- подъем гантелей через стороны с упором коленом на скамью;
- сгибание руки в наклоне;
- махи в стороны на горизонтальной скамье;
- разведение рук в стороны лежа на горизонтальной скамье;
- подъемы плеч с гантелями в опущенных руках;
- сгибание одной руки в запястье стоя, сидя; подъем обратным хватом через стороны;
- тяга к подбородку, стоя;
- разгибание руки в локтевом суставе в сторону разноименного плеча лежа.

упражнения для мышц туловища

- наклоны в стороны;
- гиперэкстензия.

упражнения для мышц ног

- подъемы на носки;
- выпады;
- приседания.

Упражнения со штангой:

упражнения для мышц плечевого пояса и рук

- французский жим, лежа;
- жим от груди, лежа.

Упражнения на тренажерах:

упражнения для мышц плечевого пояса и рук

- сведение и разведение рук.

упражнения для мышц туловища

- тяга за голову;

- тяга Т-грифа к груди, к поясу.
упражнения для мышц ног
- сгибание и разгибание ног в коленных суставах.
- 3. Культурно-досуговые мероприятия.**
Практика: участие в игровых и конкурсных программах, показательных выступлениях.
- 4. Соревнования.**
Практика: участие в соревнованиях внутри группы.
- 8. Промежуточная аттестация.**
Практика: зачетные занятия, педагогическое тестирование, соревнования.

Ожидаемые результаты

Личностные:

- сформируют коммуникативные качества личности и навыки дисциплинированного поведения в спортивном зале.
- приобретут устойчивый интерес и привычку к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;

Метапредметные:

- получают представление о строении мышечной системы организма человека, правилах ведения здорового образа жизни, о правилах составления рациона питания;
- повысят уровень развития двигательных способностей (силы, координации движений, выносливости, гибкости).

Предметные:

- научатся составлять программы тренировок для различных групп мышц и технически правильно выполнять упражнения с отягощениями; анализировать технику выполнения упражнений с отягощениями.

Оценочные и методические материалы

Методические материалы

№	Разделы программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Вводные и теоретические занятия.	теоретическое занятие	Приемы: устное изложение, беседа, лекция, диалог. Методы: словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный; фронтальный, индивидуально-фронтальный.	Научная и специальная литература. Оборудование спортивного зала: зеркала, гимнастические стенки, скамейки, тренажерные устройства; Техническое оснащение: музыкальный центр, компьютер, проектор, экран, аудиозаписи, видеозаписи. Инвентарь: гантели, штанги.	зачетное занятие, фронтальный опрос
2.	Практические занятия: общеразвивающие упражнения; упражнения с гантелями; упражнения со штангой; упражнения на тренажерах.	Практическое занятие, комбинированное занятие, зачетное занятие, игра, соревнование	Приемы: беседа, комбинированные занятия, соревнования, показательные выступления. Методы: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный; фронтальный, групповой.	Оборудование спортивного зала: зеркала, гимнастические стенки, скамейки, тренажерные устройства; Техническое оснащение: музыкальный центр, компьютер, проектор, экран, аудиозаписи, видеозаписи. Инвентарь: гантели, штанги.	педагогическое тестирование, зачетное занятие, соревнование
3.	Культурно-досуговые мероприятия.	праздник, соревнование	Приемы: игра, упражнение. Методы: словесный, практический, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский, коллективный, групповой.	Оборудование спортивного зала: зеркала, гимнастические стенки, скамейки, тренажерные устройства; Техническое оснащение: музыкальный центр, компьютер, проектор, экран, аудиозаписи, видеозаписи. Инвентарь: гантели, штанги.	праздник, соревнование

Информационные источники

для педагога:

1. Гусев И.Е. Полный курс бодибилдинга от начинающих до профессионалов. – М.: АСТ, 2005.
2. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. – Ростов н/Д: «Феникс», 2003.
3. Любер Д. Культуризм по-нашему. – Ростов н/Д, 2004.
4. Назаренко Л.Д. Физиология физического воспитания и спорта: Учебно-методическое пособие. – Ульяновск, 2000.
5. Терминология спорта: Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: «СпортАкадемПресс», 2001.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. уч. заведений. – М.: Изд. центр «Академия», 2000.
7. Шварценеггер А., Доббинс Б. Энциклопедия современного бодибилдинга / Т 1,2,3. – М.: «Физкультура и спорт», 1993.

для учащихся:

1. Лукьяненко В.П. Физическая культура: Основы знаний: Учебное пособие. – М.: «Советский спорт», – 2005.
2. Мир человека. Анатомия и физиология. – Смоленск: «Русия», 2001. – (Детская энциклопедия в картинках).
3. Ротенберг Р. Энциклопедия здоровья. – М.: «Физкультура и спорт», 1993.

Перечень интернет-ресурсов

1. <http://www.edu.ru/> - Федеральный портал российское образование.
2. <http://petersburgedu.ru/> - Петербургское образование.
3. <http://2berega.spb.ru/> - Учительский портал Невского района.
4. <http://it-n.ru/> - Сеть творческих учителей.
5. <http://pedsovet.su/> - Сообщество взаимопомощи учителей.
6. <http://pedgazeta.ru/> - Педагогическая газета.
7. <http://pedportal.net/nachalnye-klassy/> Педпортал.

Перечень электронных образовательных ресурсов

1. Журнал «Современные проблемы науки и образования». – Издательский Дом «Академия Естествознания», 2012. – Свидетельство – Эл. № ФС77-34132.

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.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									
11.									
12.									
13.									
14.									
15.									

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

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

Отжимания в упоре лежа за 30 сек. (мальчики)

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

Отжимания в упоре лежа за 30 сек. (девочки)

низкий		средний		высокий	
кол-во раз	кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов
6	1	9	4	12	7
7	2	10	5	13	8
8	3	11	6	14	9
				15	10

Информационная карта
 промежуточной аттестации учащихся 1 года обучения

№	Фамилия, имя	Жим лежа (кг.)		Подтягивания (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.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									
11.									
12.									
13.									
14.									
15.									

Педагог

()

Критерии оценки:

Жим лежа (мальчики)

низкий		средний		высокий	
кол-во кг.	кол-во баллов	кол-во кг.	кол-во баллов	кол-во кг.	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

Жим лежа (девочки)

низкий		средний		высокий	
кол-во кг.	кол-во баллов	кол-во кг.	кол-во баллов	кол-во кг.	кол-во баллов
7	1	11-13	4	19-22	7
8	2	14-16	5	23-25	8
9-10	3	17-18	6	26-27	9
				28-30	10

Подтягивания на высокой перекладине (мальчики)

низкий		средний		высокий	
кол-во раз	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

Подтягивания на низкой перекладине (девочки)

низкий		средний		высокий	
кол-во раз	кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов
1-2	1	6-7	4	12	7
3-4	2	8-9	5	13	8
5-6	3	10-11	6	14	9
				15	10

Становая тяга (мальчики)

низкий		средний		высокий	
кол-во кг.	кол-во баллов	кол-во кг.	кол-во баллов	кол-во кг.	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

Становая тяга (девочки)

низкий		средний		высокий	
кол-во кг.	кол-во баллов	кол-во кг.	кол-во баллов	кол-во кг.	кол-во баллов
7-8	1	13-14	4	19-20	7
9-10	2	15-16	5	21-22	8
11-12	3	17-18	6	23-24	9
				25-26	10

Информационная карта
 промежуточной аттестации учащихся 2 года обучения

№	Фамилия, имя	Жим лежа (кг.)		Подтягивания (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.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									
11.									
12.									
13.									
14.									
15.									

Педагог

()

Критерии оценки:

Жим лежа (мальчики)

низкий		средний		высокий	
кол-во кг.	кол-во баллов	кол-во кг.	кол-во баллов	кол-во кг.	кол-во баллов
25-29	1	41-43	4	49-50	7
30-34	2	44-46	5	51-52	8
35-40	3	47-48	6	53-54	9
				55-60	10

Жим лежа (девочки)

низкий		средний		высокий	
кол-во кг.	кол-во баллов	кол-во кг.	кол-во баллов	кол-во кг.	кол-во баллов
7	1	11-13	4	19-22	7
8	2	14-16	5	23-25	8
9-10	3	17-18	6	26-27	9
				28-30	10

Подтягивания на высокой перекладине (мальчики)

низкий		средний		высокий	
кол-во раз	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

Подтягивания на низкой перекладине (девочки)

низкий		средний		высокий	
кол-во раз	кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов
1-2	1	6-7	4	12	7
3-4	2	8-9	5	13	8
5-6	3	10-11	6	14	9
				15	10

Становая тяга (мальчики)

низкий		средний		высокий	
кол-во кг.	кол-во баллов	кол-во кг.	кол-во баллов	кол-во кг.	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

Становая тяга (девочки)

низкий		средний		высокий	
кол-во кг.	кол-во баллов	кол-во кг.	кол-во баллов	кол-во кг.	кол-во баллов
7-8	1	13-14	4	19-20	7
9-10	2	15-16	5	21-22	8
11-12	3	17-18	6	23-24	9
				25-26	10

Информационная карта
 промежуточной аттестации учащихся 1 года обучения
 (для учащихся с ограниченными возможностями здоровья)

№	Фамилия, имя	Контрольные упражнения						Общая оценка	Средний балл
		Поднимания ног за 30 сек.		Приседания за 30 сек.		Отжимания в упоре лежа за 30 сек.			
		кол-во раз	кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов		
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									
11.									
12.									
13.									
14.									
15.									

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
1-2	1	8-10	4	15-16	7
3-4	2	11-12	5	17-18	8
5-7	3	13-14	6	19	9
				20	10

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

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
6	1	9	4	12	7
7	2	10	5	13	8
8	3	11	6	14	9
				15	10

Информационная карта
 промежуточной аттестации учащихся 2 года обучения
 (для учащихся с ограниченными возможностями здоровья)

№	Фамилия, имя	Контрольные упражнения						Общая оценка	Средний балл
		Поднимания ног за 30 сек.		Приседания за 30 сек.		Отжимания в упоре лежа за 30 сек.			
		кол-во раз	кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов		
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									
11.									
12.									
13.									
14.									
15.									

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
8-9	1	14-15	4	20-21	7
10-11	2	16-17	5	22-23	8
12-13	3	18-19	6	24	9
				25	10

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

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
11	1	14	4	17	7
12	2	15	5	18	8
13	3	16	6	19	9
				20	10