



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования «Центр внешкольной работы»
Ново-Савиновского района г.Казани

Рассмотрена на заседании
методического объединения отдела
«29» августа 2022 г., протокол № 1

Принята на заседании методического совета
«31» августа 2022 г., протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЦВР

Ново-Савиновского района г.Казани

_____ / Салимова А.И./

Введена в действие приказом
№ 105-о от 31 августа 2022 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Атлетическая гимнастика»

Возраст учащихся: 11-18 лет

Срок реализации: 3 года

Педагог дополнительного образования

Голов Александр Владимирович

2022-2023 г.

В данном документе
проанализировано,
проинформировано и
проинформировано и

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлетическая гимнастика» является программой физкультурно-спортивной направленности и разработана на основании Образовательной программы «Центра внешкольной работы» Ново-Савиновского района г.Казани в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Уставом МБУДО «Центр внешкольной работы» Ново-Савиновского района г.Казани

Атлетическая гимнастика система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепления здоровья. Атлетическую гимнастику можно отнести к одной из разновидностей гимнастики с преимущественным содержанием в занятиях силовых упражнений с использованием стандартных гимнастических снарядов, отягощением, различных тренажеров.

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 лишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо. Система упражнений тренирует сердечно-сосудистую 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. Гимнастикой решают вопросы досуга молодежи, отвлекают от вредных привычек, прививают самодисциплину, она является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

Актуальность программы заключается в том, что программа востребована подростками и их родителями. Занятия в тренажерном зале не только способствуют физическому развитию подростков, но и дисциплинируют, способствуют развитию волевых качеств.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена положительным влиянием тренировок на развитие психофизических качеств и укрепление здоровья обучающихся. В возрасте 11-18 лет меньше увеличиваются мышцы, часто нарушена осанка, слабые и неприспособленные к значительным физическим нагрузкам звенья опорно-двигательного аппарата. Применение средств и методов развития силы и становления мышечного корсета должны решить эти проблемы и обеспечить оптимальную степень гармоничного развития всех мышечных групп.

Цель программы: физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся через приобщение детей к занятиям атлетической гимнастикой.

Задачи:

Обучающие:

- обучить учащихся выполнению базовых упражнений атлетической гимнастики;
- содействовать овладению учащимися основами техники выполнения упражнений с отягощениями.
- сформировать у учащихся навыки составления программ тренировок для различных групп мышц;

Воспитывающие:

- содействовать формированию у учащихся интереса и привычки к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;
- воспитывать у учащихся дисциплинированность, целеустремленность и настойчивость.
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных молодых спортсменов.

Развивающие:

- содействовать укреплению опорно-двигательного аппарата и гармоничному развитию мышечной системы учащихся;
- развивать у учащихся двигательные способности (силу, координацию движений, выносливость, гибкость).

Срок реализации программы- 3 года.

Программа рассчитана на детей и подростков 11-18 лет.

Общее количество часов - 144 часа в год.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Ожидаемые результаты:

К завершению программы обучающие должны освоить;

- историю развития атлетизма в России;
- правила страховки;
- санитарно-гигиенические требования
- краткие сведения о строении функций организма;
- сведения о об анатомическом строении человека;
- основы методики спортивной тренировки;
- методику планирования самостоятельных занятий;
- оказание первой помощи при травмах.

Методы, используемые на занятиях:

1. Наглядный метод: показ педагогом правильности выполнения упражнений.
2. Словесные методы: беседа, обсуждение соревнований.
3. Практические методы: тренировки.

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса является групповое занятие. Занятие по атлетической гимнастики, состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

Основной формой в соответствии с учебным планом Центра внешкольной работы проведения **промежуточной и итоговой аттестации является выполнение контрольных нормативов. (Приложение)**