

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ЮНЫХ»**

ПРИНЯТО

Протокол Малого педагогического совета
Учебно-оздоровительного отдела
№ 4 от «29» мая 2017г.

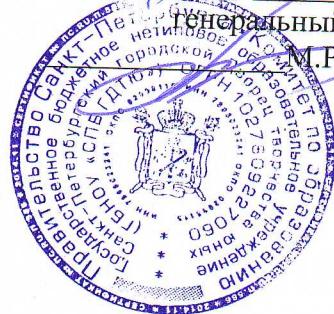
 Н.В. Галова
руководитель структурного подразделения

УТВЕРЖДЕНО

Приказ №125/01 «06 » 06 2017 г.

генеральный директор

М.Р. Катунова



Дополнительная общеобразовательная обще развивающая программа
«АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

Возраст учащихся: 14-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчики:
Николаева Е.Л.,
заведующий учебным сектором,
Бадилин О.В.,
инструктор по физической культуре,
Гоголина Е.Н.,
педагог дополнительного образования.

ОДОБРЕНО
Протокол Методического совета
№8 от «01 » 06 2017г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Атлетическая гимнастика» (далее, программа) имеет **физкультурно-спортивную** направленность. Уровень освоения – общекультурный.

Актуальность программы заключается в соответствии государственной политике в области дополнительного образования, ориентированнию на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей.

Совершенствование физического воспитания учащихся в рамках общеобразовательного процесса является вопросом государственной важности, так как слабая физическая подготовка и физическое развитие детей остаётся наиболее острой и требующей кардинального решения проблемой.

Недостаточное внимание физическому воспитанию и тем более его игнорирование, в условиях общеобразовательного процесса, приводит к низкому уровню двигательной активности современных школьников и оказывает отрицательное воздействие на дальнейшее становление и развитие жизненно важных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем, опорно-двигательного аппарата). На негативное формирование здоровья детей влияют не только факторы внутришкольной среды, но и низкая двигательная активность школьников во внеурочное время, недостаточное пребывание на свежем воздухе, гипокинезия, вызванная приготовлением школьных заданий, длительным просмотром телепередач и работой за компьютером.

Анализ состояния здоровья детей свидетельствует о продолжающемся его ухудшении. За последние годы отмечается увеличение показателей заболеваемости детей в возрасте до 16 лет на 42,5%, при этом, растёт распространённость болезней, формирующих хроническую патологию. Более высокие темпы роста частоты заболеваний регистрируются в образовательных учреждениях с повышенным уровнем образования. У большинства детей и подростков диагностируются 2-3, а у учащихся школ нового вида (гимназий, лицеев) – 3-5 хронических заболеваний и функциональных отклонений (по данным Министерства здравоохранения и социального развития РФ).

Тем не менее в последнее время все больше юношей проявляет интерес к практическим возможностям физического совершенствования. А оно во многом зависит от гармонического развития мышечной системы человека. Буквально все физиологические процессы, начиная с движения крови в сосудистом русле, переваривания пищи и кончая сложнейшими мыслительными процессами в мозге человека, в той или иной степени связаны с движениями, возникающими во многом благодаря мышечным сокращениям.

Поскольку сокращение мышц обеспечивает и стимулирует работу всего организма, человек должен заботиться о постоянном поддержании достаточно высокого функционального уровня своей мускулатуры.

Один из наиболее эффективных способов достижения высокого уровня - это занятия атлетической гимнастикой.

Атлетическая гимнастика — это система физических упражнений, направленная на всестороннюю силовую подготовку и совершенствование телосложения методом развития мышц.

Занятия атлетической гимнастикой являются профилактикой атрофии мышц и остеопороза, делают человека уверенным в себе и внешне привлекательным.

Объектами тренинга на занятиях атлетической гимнастикой являются: опорно-двигательная, сердечно-сосудистая и дыхательная системы; мышечная сила, скоростная и силовая выносливость.

Адресат программы. Данная программа предназначена для подростков 14-17 лет, проявляющих интерес к практическим возможностям своего не только духовного, но и физического совершенствования. Заниматься массово-оздоровительной атлетической

гимнастикой могут мальчики практически любого уровня подготовленности, относящиеся к основной группе здоровья.

Для занятий необходимо предоставить справку от педиатра, разрешающую по состоянию здоровья посещать занятия атлетической гимнастикой.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень освоения программы общекультурный.

Цель и задачи программы.

Цель программы - укрепление здоровья и повышение уровня общефизической подготовленности учащихся средством атлетической гимнастики.

Задачи:

Обучающие:

- закрепление и совершенствование двигательных действий через обучение детей силовым физическим упражнениям.

Развивающие:

- повышение общей физической подготовленности через развитие мышечной силы и выносливости;
- профилактика и коррекция осанки;
- формирование техники дыхания.

Воспитательные задачи:

- развитие волевых качеств – сила воли, целеустремлённость;
- воспитание ценностных ориентиров, направленных на формирование дружелюбного отношения в группе.

В результате обучения происходит укрепление здоровья, достигается более высокий уровень общефизической подготовленности, обеспечивается оптимальное взаимодействие организма с внешней средой, возникает уверенность в своих силах и появляется желание систематически загружать свои мышцы.

Условия реализации.

Принимаются все желающие, с любой подготовкой от 14 до 17 лет. Обучающиеся занимаются по одной программе с учетом возраста и их физического развития, что учитывается в контрольных нормативах.

Объем и сроки освоения.

Программа рассчитана на 1 год, 144 часа. Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 часа.

Заниматься могут подростки 14-17 лет, проявляющие интерес к практическим возможностям своего не только духовного, но и физического совершенствования. Заниматься массово-оздоровительной атлетической гимнастикой могут мальчики практически любого уровня подготовленности, относящиеся к основной группе здоровья.

Группа рассчитана на 10 человек.

Особенности организации образовательного процесса.

Форма обучения – групповая, коллективная, индивидуальная.

Весь материал, осваиваемый в рамках данной образовательной программы можно условно разделить на 2 этапа:

Главной задачей на *первом этапе* является выработка у обучающихся постоянной привычки выполнять определенный комплекс физических упражнений. Это способствует возникновению уверенности в своих силах. Если появилось желание нагружать мышцы, значит, появилась сила, которую следует увеличивать постепенно, чтобы не навредить организму чрезмерной нагрузкой.

Главной задачей на *втором этапе* является увеличение физических нагрузок с целью гармонического и пропорционального развития тела с умеренной гипертрофированностью мышц.

Все упражнения распределены по анатомическому принципу - согласно строению и основным функциям опорно-двигательного аппарата человека. Это сделано для того, чтобы предоставить занимающимся определенную свободу выбора и самостоятельного составления комплекса в зависимости от цели занятия.

Помимо работы с комплексом на занятиях используются разнообразные упражнения, которые способствуют развитию не только силы, но и всех основных двигательных качеств, которые помогают легко справляться с контрольными нормативами по общей физической подготовке большинству ребят.

Программа разработана с учетом общих принципов массово - оздоровительного направления атлетической гимнастики. Что характерно для массово - оздоровительного направления атлетической гимнастики?

1. Учащиеся в своих тренировочных занятиях в качестве модели используют отдельные черты системы подготовки в спортивном атлетизме, изменяемые с учетом возраста, уровня готовности, материальных условий занятий.
2. В занятиях, помимо силовых упражнений, могут использоваться упражнения, связанные с развитием быстроты, ловкости, выносливости, гибкости на основе применения наиболее доступных и удобных средств.
3. Преследуя цель гармонического и пропорционального развития тела с умеренной гипертрофированностью мышц, занимающиеся могут использовать разнообразные методы развития мышц.
4. Занимающиеся массово - оздоровительной атлетической гимнастикой могут практически дети любого уровня подготовленности.

Материально-техническое обеспечение.

Тренажерный зал оборудованный следующим инвентарем:

- кардиотренажёры (степ-тренажёры, велотренажёры, беговые дорожки)
- блочные тренажёры на все группы мышц
- тренировочные штанги с набором блинов
- гантельный ряд
- гимнастические палки
- гимнастические скамейки
- гимнастические коврики.

Планируемые результаты.

В результате подготовки в рамках программы «Атлетическая гимнастика» предполагается, что учащиеся должны укрепить состояние здоровья и повысить уровень общефизической подготовки средством атлетической гимнастики.

Личностные:

- развита сила воли, целеустремленность;
- получен положительный опыт дружелюбного общения.

Метапредметные:

- развита мышечная сила и выносливость;
- сформирована правильная осанка;
- сформирована техника дыхания.

Предметные:

- закреплены навыки двигательных действий.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Атлетическая гимнастика»

1 год (144 часа)

| № темы | Название темы | Кол-во часов | | | Форма контроля |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------|----------|------------|------------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Вводное занятие. Правила поведения, безопасности на занятиях. | 2 | 2 | | Опрос |
| 2 | Влияние физических упражнений на организм человека. Самоконтроль. | 2 | 1 | 1 | Опрос |
| 3 | Общая физическая подготовка | 76 | 1 | 75 | Тест |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 62 | 1 | 61 | Тест |
| 5 | Контрольные испытания | 2 | | 2 | Сдача контрольных нормативов |
| ИТОГО (часов) | | 144 | 5 | 139 | |