

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Нижегородской области**

**Управление образования и спорта администрации Бутурлинского муниципального округа  
Нижегородской области**

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Бутурлинская средняя общеобразовательная школа имени В.И.Казакова**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании педагогического совета  
МАОУ Бутурлинской СОШ им.В.И. Казакова  
протокол от 30.08.2023 № 1

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом директора  
МАОУ Бутурлинской СОШ им.В.И. Казакова  
от 30.08.2023 № 319

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**

**«Атлетическая гимнастика»**

**(для 10-11 классов)**

**р.п.Бутурлино, 2023г.**

Образовательная область “атлетическая гимнастика” призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиционности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

Цель образования в полной (средней) школе - овладение основами физкультурной деятельности с общеприкладной и личностно-ориентированной оздоровительной направленностью.

Задачи:

- познание индивидуальных физических и психических возможностей, овладение способами релаксации и аутогенной тренировки, контроля состояния здоровья и физической работоспособности;
- овладение комплексами физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности с учетом индивидуального физического развития, интересов к культуре телосложения и к культуре движений;
- обеспечение прикладной физической подготовки к массовым видам профессиональной деятельности и службе в армии.

Данная цель и задачи ориентируют педагогический процесс на подготовку выпускников средней школы к предстоящей жизнедеятельности (к общественно-производительному труду, службе в Армии, к воспитанию детей), а также организации и проведению на основе индивидуальных методик самостоятельных занятий физическими упражнениями, способных удовлетворить потребности в крепком здоровье, ведении здорового образа жизни.

Программа рассчитана на три года. Программа составлена из расчета на занятия 2 раза в неделю по 1 часу. Всего 68 часов.

## Особенности примерной программы

- раздел учебной программы «Атлетическая гимнастика» включает в себя два соответствующих подраздела «Общая физическая подготовка» и «Комплексы упражнений из современных спортивно-оздоровительных систем» Содержание первого подраздела ориентировано на решение задач общеприкладной физической подготовки школьников и представлено так называемыми “базовыми” упражнениями. В свою очередь, содержание второго подраздела ориентировано на формирование у школьников основ индивидуальной физкультурной деятельности, интереса и потребностей в совершенствовании своего тела, собственной двигательной и физической подготовленности. Важной особенностью данного подраздела является, то что основу его содержания составляют современные системы физических упражнений, обладающие достаточно высокой мотивационной ценностью и имеющие определенную актуальность и привлекательность для выпускников школы - как для девушек, так и для юношей.

Данная программа рассчитана на два года обучения для учащихся 10-11 классов

Первый год: выполнение комплексов упражнений для первого года обучения (периодизация нагрузок), выполнение нормативов юношеских разрядов по силовому троеборью

Второй год: изучение специализированных комплексов упражнений, сплит-систем, выполнение нормативов взрослых спортивных разрядов.

Программа рассчитана на 68 часов в год (2 часов в неделю). Четвёртый курс «Лето» рассчитан на самостоятельное поддержание формы через комплексы ОФП

Обучающиеся должны знать, уметь:

Комплексы офп, функционирование и работу основных групп мышц, владеть техническими приёмами атл. гимнастики.

## Содержание программы

### Атлетическая гимнастика (68 часов)

Общая профессионально-прикладная физическая подготовка (3 часа).

Физические упражнения из базовых видов спорта, ориентированные на развитие основных физических качеств. Физические упражнения, ориентированные на развитие основных жизнеобеспечивающих систем организма (дыхание, кровообращение, энергообмен). Двигательные действия и физические упражнения прикладной ориентации (кроссовый бег и преодоление полос препятствий; подтягивание; отжимание; пресс; передвижения в висе на руках; ходьба, бег, прыжки разными способами на возвышенной и ограниченной опоре). Спортивные игры, сопряженные с совершенствованием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

## Комплексы упражнений атлетической гимнастики.

### Комплекс упражнений №1 «Осень»

#### **Мальчики**

Разминка 5-10 минут  
Работа на кардиотренажёре (5 мин)  
Скручивания на наклонной скамье (3x10-15)  
Жим штанги стоя с груди (4x10-15)  
Протяжка со штангой стоя (3x10-15)  
Жим ногами в тренажёре (3x10-15)  
Приседания с гантелями (3x10-15)  
Отжимания от лавки сзади (3x10-15)  
Сгибание рук со штангой стоя (3x10-15)  
Заминка (не обязательно) 2-5 минут

#### **Девочки**

Разминка 5-10 минут  
Работа на кардиотренажёре (5 мин)  
Скручивания на наклонной скамье (3x10-15)  
Жим ногами в тренажёре (3x10-15)  
Сгибание ног в тренажёре лёжа (3x10-15)  
Подъем на носки с гантелей (3x10-15)  
Жим штанги стоя с груди (4x10-15)  
Протяжка со штангой стоя (3x10-15)  
Махи гантелями вперёд (3x10-15)  
Отжимания от лавки сзади (3x10-15)  
Сгибание рук со штангой стоя (3x10-15)  
Скручивания лёжа на полу (3x10-15)  
Заминка (не обязательно) 2-5 минут

### Комплекс упражнений №2 «Осень»

#### **Мальчики**

Разминка 5-10 минут  
Работа на кардиотренажёре (5 мин)  
Скручивания лёжа на полу (3x10-15)  
Разводы с гантелями лёжа (3x10-15)  
Гиперэкстензия (3x10-15)  
Жим сидя в «грудном» тренажёре (3x10-15)  
Сведение рук в тренажёре "бабочка" (3x10-15)  
Подтягивания в машине смита (3x10-15)  
Тяга за голову с верхнего блока (3x10-15)  
Заминка (не обязательно) 2-5 минут

#### **Девочки**

Разминка 5-10 минут  
Работа на кардиотренажёре (5 мин)  
Подъем ног лёжа (3x10-15)  
Гиперэкстензия (3x10-15)  
Разводы с гантелями лёжа (3x10-15)  
Становая тяга с гантелями (4x10-15)  
Жим сидя в «грудном» тренажёре (3x10-15)  
Тяга за голову с верхнего блока (3x10-15)  
Сведение рук в тренажёре "бабочка" (3x10-15)  
Приседания с гантелями (3x10-15)  
Разгибание ног в тренажёре сидя (3x10-15)  
Заминка (не обязательно) 2-5 минут

### Комплекс упражнений №1 «Зима»

#### **Мальчики**

Разминка 5-10 минут  
Работа на кардиотренажёре (5 минут)  
Скручивания на наклонной скамье (3x10-15)  
Жим сидя в «грудном» тренажёре (3x10-15)  
Жим ногами в тренажёре (3x10-15)  
Становая тяга с гантелями (3x10-15)  
Подтягивания в машине смита (3x10-15)  
Протяжка со штангой стоя (3x10-15)  
Отжимания от лавки сзади (3x10-15)  
Работа на кардиотренажёре (15 - 20 мин)  
Заминка (не обязательно) 2-5 минут

#### **Девочки**

Разминка 5-10 минут  
Работа на кардиотренажёре (5 минут)  
Скручивания на наклонной скамье (3x10-15)  
Жим ногами в тренажёре (3x10-15)  
Сгибание ног в тренажёре лёжа (3x10-15)  
Гиперэкстензия (3x10-15)  
Жим сидя в «грудном» тренажёре (3x10-15)  
Подъем на носки с гантелей (3x10-15)  
Жим штанги стоя с груди (3x10-15)  
Скручивания лёжа на полу (3x10-15)  
Работа на кардиотренажёре (15 - 20 мин)  
Заминка (не обязательно) 2-5 минут

### Комплекс упражнений №2 «Зима»

#### **Мальчики**

Разминка 5-10 минут  
Работа на кардиотренажёре (5 минут)  
Скручивания лёжа на полу (3x10-15)  
Гиперэкстензия (3x10-15)  
Разводы с гантелями лёжа (3x10-15)  
Приседания с гантелями (3x10-15)  
Жим штанги стоя с груди (3x10-15)  
Французский жим с гантелей стоя/сидя (3x10-15)  
Работа на кардиотренажёре (15 - 20 мин)  
Заминка (не обязательно) 2-5 минут

#### **Девочки**

Разминка 5-10 минут  
Работа на кардиотренажёре (5 минут)  
Подъем ног лёжа (3x10-15)  
Приседания с гантелями (3x10-15)  
Разгибание ног в тренажёре сидя (3x10-15)  
Становая тяга с гантелями (3x10-15)  
Тяга за голову с верхнего блока (3x10-15)  
Отжимания от лавки сзади (3x10-15)  
Скручивания на тренажёре (3x10-15)  
Работа на кардиотренажёре (15 - 20 мин)  
Заминка (не обязательно) 2-5 минут

## Комплекс упражнений №1 «Весна»

### **Мальчики**

Разминка 5-10 минут  
Работа на кардиотренажёре (5 мин)  
Скручивания на наклонной скамье (3x10-15)  
Жим штанги стоя с груди (4x10-15)  
Протяжка со штангой стоя (3x10-15)  
Жим ногами в тренажёре (3x10-15)  
Приседания с гантелями (3x10-15)  
Отжимания от лавки сзади (3x10-15)  
Французский жим с гантелей стоя/сидя (3x10-15)  
Сгибание рук со штангой стоя (3x10-15)  
Заминка (не обязательно) 2-5 минут

### **Девочки**

Разминка 5-10 минут  
Работа на кардиотренажёре (5 мин)  
Скручивания на наклонной скамье (3x10-15)  
Жим ногами в тренажёре (3x10-15)  
Сгибание ног в тренажёре лёжа (3x10-15)  
Подъем на носки с гантелей (3x10-15)  
Жим штанги стоя с груди (4x10-15)  
Протяжка со штангой стоя (3x10-15)  
Махи гантелями вперёд (3x10-15)  
Отжимания от лавки сзади (3x10-15)  
Скручивания лёжа на полу (3x10-15)  
Заминка (не обязательно) 2-5 минут

## Комплекс упражнений №2 «Весна»

### **Мальчики**

Разминка 5-10 минут  
Работа на кардиотренажёре (5 мин)  
Скручивания лёжа на полу (3x10-15)  
Разводы с гантелями лёжа (3x10-15)  
Гиперэкстензия (3x10-15)  
Жим сидя в «грудном» тренажёре (3x10-15)  
Сведение рук в тренажёре "бабочка" (3x10-15)  
Становая тяга с гантелями (4x10-15)  
Подтягивания в машине смита (3x10-15)  
Тяга за голову с верхнего блока (3x10-15)  
Заминка (не обязательно) 2-5 минут

### **Девочки**

Разминка 5-10 минут  
Работа на кардиотренажёре (5 мин)  
Подъем ног лёжа (3x10-15)  
Гиперэкстензия (3x10-15)  
Разводы с гантелями лёжа (3x10-15)  
Становая тяга с гантелями (4x10-15)  
Жим сидя в «грудном» тренажёре (3x10-15)  
Тяга за голову с верхнего блока (3x10-15)  
Сведение рук в тренажёре "бабочка" (3x10-15)  
Тяга горизонтального блока (3x10-15)  
Приседания с гантелями (3x10-15)  
Разгибание ног в тренажёре сидя (3x10-15)  
Заминка (не обязательно) 2-5 минут

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№№ п.п.	Раздел, тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Тема. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по общей профессионально-прикладной физической подготовке и по формированию телосложения	3	1	2
2.	Тема. Комплекс упражнений №1 «Осень»	21	1	20
3.	Тема. Комплекс упражнений №2 «Зима»	22	1	21
4.	Тема. Комплекс упражнений №3 «Весна»	22	1	21
5.	Тема. Комплекс упражнений №4 «Лето»			
	Итого	68	4	64



## Литература

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте.— М.: Физкультура и спорт, 1977.— 215 с.
2. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.—М.: Физкультура и спорт, 1980.— 136с.
3. Воробьев А. Н. Сила как физическое качество и методы ее развития// Тяжелая атлетика: Ежегодник-81. -М.: ФиС, 1981, с. 117–131.
4. Зациорский В. М., Сергиенко Л. П. Влияние наследственности и среды на развитие двигательных качеств человека/теория и практика физической культуры. — 1975.—№ 6. - С. 22–29.
5. Зимкин Н. В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости//Физиологический журнал, 1962
6. Программа общеобразовательных учебных заведений. Физическое воспитание учащихся 1-Х1 классов с направленным развитием двигательных способностей /Подг. В. И. Ляхом, Г. Б. Мейксоном.— Просвещение, 1993.—64 с.
7. Розенблат В. В., Устьянцев С. Л. Утомление при динамической и статической мышечной деятельности человека//Физиология человека.- 1989.
8. Саркисова Н. Г. Специальная силовая подготовка гимнастов высокой квалификации в условиях комплексного вариативного использования переменных режимов сопротивлений: Автореф. канд. дис. Майкоп, 2000.— 27 с.
9. Тамбиева А. П. Возрастное развитие и способность дифференцировать силу мышц кисти. Науч. конф. по возрастной морфол., физиол. и биохим.— М.: АПН РСФСР, 1962, с. 246–251.
10. Туманян Г. С., Мартиросов Э. Г. Телосложение и спорт.— М.: Физкультура и спорт, 1976.— 237 с.