

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлетическая гимнастика», далее Программа является модифицированной, имеет физкультурно-спортивную направленность, стартовый уровень.

Направленность программы обусловлена тем, что направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни.

Вид программы - модифицированная, разработана на основе типовых программ с внесением изменения в содержания.

Программа имеет стартовый уровень сложности. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы; развитие мотивации к физкультурно-спортивному виду деятельности.

Разработка программы регулируется документами:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изм. и доп., вступ.в силу с 01.09.2021);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Локальные акты /устав, учебный план, правила внутреннего трудового распорядка, инструкции по технике безопасности./

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.

Занятия 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.

Актуальность программы:

В последние годы рост числа заболеваний опорно-двигательного аппарата свидетельствует о том, что проблема здоровья требует к себе более пристального внимания. Используемые в настоящее время традиционные формы занятий по физической культуре могут быть усовершенствованы за счет внедрения в практику физической культуры атлетической гимнастики и тренажерных устройств.

Реализация программы восполняет у детей недостаток в обеспечении двигательной активности, достижение физического и психологического комфорта, в привлечении к здоровому образу жизни обучающихся. Улучшает самочувствие и состояние здоровья, вносит коррекцию в осанку и телосложение.

Атлетическая гимнастика - это одно из наиболее эффективных средств, всесторонне воздействующих на человеческий организм. Обилие упражнений и возможность точно дозировать нагрузки делает это важным средством оздоровления доступным для всех. Эстетическая сторона атлетической гимнастики приближает её к подлинному искусству.

Педагогическая целесообразность:

У детей при освоении программы повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

Гимнастикой решают вопросы досуга молодёжи, отвлекают от вредных привычек, прививают самодисциплину, она является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

Отличительные особенности программы:

Комплекс программы построен по специально разработанной методике занятий. Подбирается индивидуальный подход к каждому ребенку с учетом физического развития, двигательной подготовленности ребенка соответствующего возраста. Стратегия системы нацелена на выработку у детей к окончанию курса занятий целостного представления о методике данной программы, как одного из основных механизмов разностороннего развития личности. Основным эффектом занятий атлетической гимнастикой связан с особенностями применяемых физических нагрузок. Среди упражнений различные жимы, тяги, разводки и не только со свободными отягощениями (гантели, штанги), но и на специальных тренажерах. Условия выполнения таковы, что в работу включаются практически все основные мышечные группы.

Адресат программы: Учащиеся в возрасте от 7 до 18 лет.

Формы организации образовательного процесса: Групповая. Количество детей в группе - 8-10 человек. Состав группы постоянный. Набор детей в объединение производится добровольно на основе письменного заявления родителей (законных представителей) несовершеннолетних и при наличии справки о состоянии здоровья, обеспечивающей доступ к занятиям физической культурой и спортом. Группы формируются из ребят разных возрастных категорий и с разной физической подготовкой. Каждому учащемуся подбирается индивидуальный учебный план, где практическая часть занятия подбирается согласно физических данных ребёнка и времени прихода ребёнка на обучение по данной программе.

Объём программы: Общий объём часов программы составляет 216 часов в год.

Срок реализации программы: 1 учебный год.

Режим занятий: Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа в день. Учебный час составляет – 45 минут. Между учебными часами предусмотрен 5-и минутный перерыв. Общее количество часов в неделю – 6 часа. Практические занятия составляют большую часть программы.

Форма обучения: Очная.

Основная форма организации обучения – учебное занятие.

Виды занятий:

– занятия – тренировки в основных видах движений;

- *занятия – зачеты*, во время которых дети сдают нормативы по выполнению основных видов движений по параметрам установленных диагностик;
- *индивидуальные занятия*, малогрупповые, когда ребенку предлагается вид движений, упражнений, дается время, и он самостоятельно или в группе тренируется, после чего педагог проверяет выполнение заданий;
- *занятия из серии «здоровье»*, на котором детям даются представления о строении тела, что полезно и что вредно для нашего организма, правила техники безопасности, для чего необходимо их соблюдать. Цель таких занятий воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Цель программы:

Создание условий для обучения азам атлетической гимнастики, комплексного физического развития.

Задачи программы:

Обучающие:

- формировать способность к совершенствованию двигательных качеств,
- формировать способность к усвоению упражнений сложной координации движения, большой физической силы, максимальной мобилизации воли (техника пауэрлифтинга);
- формировать умение к подбору упражнений в зависимости от анатомофизиологических особенностей.

Развивающие:

- развивать физические способности;
- совершенствовать психофизические функции, анализаторы движения, связанные с управлением двигательных действий;
- развивать жизненно необходимые двигательные навыки;
- укреплять физическое здоровье.

Воспитательные:

- совершенствовать морально-волевые качества;
- совершенствовать спортивное мастерство;
- воспитывать сознательную дисциплину, чувство дружбы, товарищества, коллективизма, волю к победе;
- воспитывать спортивную этику взаимопомощи, уважение к товарищам;
- воспитывать ответственности, требовательность к себе и другим, умения преодолевать трудности, проявлять самообладание.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

- укреплять и сохранять здоровье учащихся;
- активизировать защитные силы организма ребёнка;

- повышать физиологическую активность органов и систем организма;
- укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную систему;
- корректировать нарушения опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия);
- корректировать и компенсировать нарушения психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки);
- корректировать и развивать общую и мелкую моторику;
- обеспечить условия для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

Ожидаемые результаты:

Реализация Программы не нацелена на достижение предметных результатов освоения основной образовательной программы начального, основного и среднего общего образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования.

По окончании курса программы учащиеся будут:

знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- средства и методы тренировки для развития силы основных мышечных групп;
- требования техники безопасности.

уметь:

- планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия в тренажерном зале;
- выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовке и для развития разных групп мышц;
- использовать полученные в процессе обучения по программе знания и навыки в повседневной жизни.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
<u>1</u>	<u>Теоретическая часть</u>	<u>6</u>	<u>2,5</u>	<u>3,5</u>	Беседа Опрос
	1.1 Техника безопасности.	2	1	1	
	1.2 Атлетическая гимнастика – как вид спорта.	1	0,5	0,5	
	1.3 Мышечный аппарат человека.	1	0,5	0,5	
	1.4 Физические упражнения как фактор и средство формирования тканевого рельефа человека.	2	0,5	1,5	
<u>2</u>	<u>Практическая часть</u>	<u>210</u>	<u>18</u>	<u>192</u>	
	2.1 Общая физическая подготовка.	9	1	8	Наблюдение
	2.2 Кардио-тренажёры	24	2	22	Наблюдение
	2.3 Силовые тренажёры:				
	2.3.1 Круговая тренировка для развития общей выносливости	9	1	8	Наблюдение
	2.3.2 Упражнения способствующие развитию мышечной массы	24	2	22	Наблюдение
	2.3.3 Специальные упражнения для развития силы мышц	24	2	22	Наблюдение
	2.3.4 Упражнения способствующая развитию рельефа мышц	24	2	22	Наблюдение
	2.3.5 Специальные упражнения для развития гибкости	24	2	22	Наблюдение
	2.4 Упражнения с гантелями	24	2	22	Наблюдение
	2.5 Упражнения со штангой	24	2	22	Наблюдение
	2.6 Стретчинг	24	2	22	Наблюдение
	Итого	216	24	192	

Содержание учебно-тематического плана программы

Раздел 1: ТЕОРИТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ (6 ч.)

Тема 1.1: Техника безопасности во время занятий в тренажёрном зале. (2 ч.)

Теория: Инструктаж по обеспечению безопасности образовательного процесса на учебно-тренировочных занятиях.

Практика: Разминка: Комплекс упражнений по формированию осанки, снижения и наращивания массы тела. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия, упражнений при сутулости. Комплекс упражнений нарушение осанки в грудном и поясничном отделах. Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета и мышц брюшного пресса. Упражнения для развития подвижности в различных суставах. Упражнения для развития координационных способностей. Упражнения на растяжку у гимнастической стенки. Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног.

Форма контроля: Беседа. Опрос.

Тема 1.2: Атлетическая гимнастика – как вид спорта. (1 ч.)

Теория: Физическая культура – важнейшая основа здорового образа жизни. Атлетическая гимнастика – как вид спорта. Анатомические основы знаний: телосложение человека, конституционные типы мужчин, пропорции.

Практика: Разминка: Комплекс упражнений по формированию осанки, снижения и наращивания массы тела. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия, упражнений при сутулости. Комплекс упражнений нарушение осанки в грудном и поясничном отделах. Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета и мышц брюшного пресса. Упражнения для развития подвижности в различных суставах. Упражнения для развития координационных способностей. Упражнения на растяжку у гимнастической стенки. Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног.

Форма контроля: Беседа. Опрос.

Тема 1.3: Мышечный аппарат человека. (1 ч.)

Теория: Факторы, определяющие тканевой рельеф тела: скелетная мускулатура, мышечная масса тела, подкожно - жировой слой Мышечный аппарат человека. Физиологические основы знаний: важнейшие системы организма и их функции.

Практика: 1. Разминка: Тренировка в медленном темпе: ходьба на месте, прыжки на скакалке, медленное и спокойное педалирование на велотренажере. Тренировка в быстром темпе. Цикл спринта. Упражнения с устойчивым темпом. Общеукрепляющие упражнения. Упражнения для мышц ног. Упражнения для ягодиц. Упражнения с максимальным наклоном корпуса вперед. Упражнения с вертикальным положением корпуса. Кручение педалей в обратном направлении. Упражнения стоя на педалях (с отрывом от сидения). Упражнения для наращивания мышечной массы. Упражнения для похудения. Упражнения на гибкость после тренировок. Упражнения на растяжку после тренировок.

Форма контроля: Беседа. Опрос.

Тема 1.4: Физические упражнения как фактор и средство формирования тканевого рельефа человека. (2 ч.)

Теория: Обменные процессы в тканях организма и их развитие в зависимости от генетических факторов, двигательного и пищевого режима, состояние здоровья. Физические упражнения как фактор и средство формирования тканевого рельефа человека. Роль основных компонентов питания: белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей; водный обмен в организме.

Практика: Типичные упражнения локального воздействия: упражнения для мышц и тканей плечевого пояса и рук, упражнения для мышц и тканей туловища, упражнения для мышц и тканей тазового пояса и бедер.

Форма контроля: Беседа. Опрос.

Раздел 2: ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ (210 ч.)

Тема 2.1: Общая физическая подготовка. (9 ч.)

Теория: ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является базой и фундаментом для специальной подготовки и достижения высоких спортивных результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Практика: 1. Разминка: Комплекс упражнений по формированию осанки, снижения и наращивания массы тела. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия, упражнений при сутулости. Комплекс упражнений нарушение осанки в грудном и поясничном отделах. Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета и мышц брюшного пресса. Упражнения для развития подвижности в различных суставах. Упражнения для развития координационных способностей. Упражнения на растяжку у гимнастической стенки. Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног.

2. Комплекс атлетической гимнастики /Приложение 1/

3. Упражнения на стретчинг

Форма контроля: Наблюдение. /Приложение 2/

Тема 2.2: Кардио-тренажеры. (24 ч.)

Теория: Значение и виды Кардио-тренажеров. Эффективная кардио-тренировка. Когда и где заниматься. Список упражнений. Польза и противопоказания.

Практика: 1. Разминка: Тренировка в медленном темпе: ходьба на месте, прыжки на скакалке, медленное и спокойное педалирование на велотренажере. Тренировка в быстром темпе. Цикл спринта. Упражнения с устойчивым темпом. Общеукрепляющие упражнения. Упражнения для мышц ног. Упражнения для ягодиц. Упражнения с максимальным наклоном корпуса вперед. Упражнения с вертикальным положением корпуса. Кручение педалей в обратном направлении. Упражнения стоя на педалях (с отрывом от сидения). Упражнения для наращивания мышечной массы. Упражнения для похудения. Упражнения на гибкость после тренировок. Упражнения на растяжку после

тренировок.

2. Комплекс атлетической гимнастики /Приложение 1/

3. Упражнения на стретчинг.

Форма контроля: Наблюдение. /Приложение 2/

Тема 2.3: Силовые тренажёры. (9 ч.)

Теория: Силовые тренажёры. Историческая справка. Какие бывают силовые тренажеры. Возможные неисправности. Правила безопасности при работе с силовыми тренажерами.

Подтема 2.3.1: Круговая тренировка для развития общей выносливости. (24 ч.)

Теория: Виды выносливости. Применяемые виды нагрузки для развития общей выносливости. Методы круговой тренировки.

Практика: 1. Разминка: Общеразвивающие упражнения. Упражнения с устойчивым темпом. Общеукрепляющие упражнения. Ходьба на беговой дорожке. Прыжки со скакалкой. Приседания.

2. Комплекс атлетической гимнастики /Приложение 1/

3. Упражнения на стретчинг.

Форма контроля: Наблюдение. /Приложение 2/

Подтема 2.3.2: Упражнения, способствующие развитию мышечной массы. (24 ч.)

Теория: Основные группы мышц и базовые упражнения для их развития. Принцип перегрузки. Что такое суперкомпенсация. Правила нагрузки.

Практика: 1. Разминка: Общеукрепляющие упражнения. Упражнения для мышц ног. Упражнения для ягодиц. Упражнения с максимальным наклоном корпуса вперед. Упражнения с вертикальным положением корпуса.

2. Комплекс атлетической гимнастики /Приложение 1/

3. Упражнения на стретчинг.

Форма контроля: Наблюдение. /Приложение 2/

Подтема 2.3.3: Специальные упражнения для развития силы мышц. (24 ч.)

Теория: Сила – как физическое качество и особенности ее развития. Методика развития силовых способностей. В чём состоит сложность упражнений на развитие силы мышц.

Практика: 1. Разминка: Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений по формированию осанки, снижения и наращивания массы тела. Упражнения на растяжку у гимнастической стенки.

2. Комплекс атлетической гимнастики /Приложение 1/

3. Упражнения на стретчинг.

Форма контроля: Наблюдение. /Приложение 2/

Подтема 2.3.4: Упражнения способствующая развитию рельефа мышц. (24 ч.)

Теория: Факторы, влияющие на рельеф мышц. Основной принцип работы на

рельеф — высокая интенсивность занятий. Как приобрести рельеф? Советы по питанию и тренировкам. Что мешает получить красивый мышечный рельеф? Как закрепить результат?

Практика: 1. Разминка: Общеразвивающие упражнения. Цикл спринта. Упражнения с устойчивым темпом. Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета и мышц брюшного пресса. Упражнения с эспандерами и амортизаторами.

2. Комплекс атлетической гимнастики /Приложение 1/

3. Упражнения на стретчинг.

Форма контроля: Наблюдение. /Приложение 2/

Подтема 2.3.5: Специальные упражнения для развития гибкости. (24 ч.)

Теория: Понятие гибкость и ее виды. Особенности методики развития гибкости у детей. Средства и методы развития гибкости.

Практика: 1. Разминка: Общеразвивающие упражнения. Упражнения на растяжку у гимнастической стенки. Упражнения с максимальным наклоном корпуса вперед. Упражнения с вертикальным положением корпуса.

2. Комплекс атлетической гимнастики /Приложение 1/

3. Упражнения на стретчинг.

Форма контроля: Наблюдение. /Приложение 2/

Тема 2.4: Упражнения с гантелями. (24 ч.)

Теория: Чем полезны Упражнения с гантелями. Наиболее частые ошибки при выполнении упражнений с гантелями. Способы дозирования физической нагрузки при выполнении упражнений с гантелями. Правильный подбор комплекса упражнений с гантелями.

Практика: 1. Разминка: Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений по формированию осанки, снижения и наращивания массы тела. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия, упражнений при сутулости. Комплекс упражнений нарушение осанки в грудном и поясничном отделах. Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног.

2. Комплекс атлетической гимнастики /Приложение 1/

3. Упражнения на стретчинг.

Форма контроля: Наблюдение. /Приложение 2/

Тема 2.5: Упражнения со штангой. (24 ч.)

Теория: Из истории. Виды и размеры штанг. Выбор веса штанги. Польза и вред. Техника выполнения и виды упражнений. Частые ошибки.

Практика: 1. Разминка: Общеразвивающие упражнения. Тренировка с увеличением в темпе: ходьба на месте, прыжки на скакалке, педалирование на велотренажере. Упражнения, стоя на педалях (с отрывом от сидения).

2. Комплекс атлетической гимнастики /Приложение 1/

3. Упражнения на стретчинг.

Форма контроля: Наблюдение. /Приложение 2/

Тема 2.6: Стретчинг. (24 ч.)

Теория: Что такое Стретчинг? Организация занятий по стретчингу. Гибкость и методика её развития. Виды стретчинга. Правила применения упражнений стретчинга и регулирование нагрузки.

Практика: 1. Разминка: Общеукрепляющие упражнения. Упражнения для мышц ног. Упражнения для ягодиц. Упражнения с максимальным наклоном корпуса вперед. Упражнения с вертикальным положением корпуса. Кручение педалей в обратном направлении.

2. Комплекс атлетической гимнастики /Приложение 1/

3. Упражнения на стретчинг.

Форма контроля: Наблюдение. /Приложение 2/

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график:

Срок обучения – 1 учебный год;

Количество учебных месяцев – 9;

Количество учебных недель – 36;

Количество учебных дней – 108;

Количество учебных часов – 216;

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

Даты начала и окончания учебных периодов – с 01 сентября по 31 мая.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал – просторный, хорошо проветриваемый и хорошо освещённый и соответствующий нормам САНПиН – для проведения занятий.

1. Медицинская аптечка
2. Пожарный инвентарь
3. Велотренажёр
4. Беговая дорожка
5. Эллипсоидный тренажёр
6. Гребля
7. Шведская стенка
8. Блочный силовой тренажёр тяга сверху
9. Блочный силовой тренажёр тяга снизу
10. Комплексный силовой тренажёр
11. Блочный силовой тренажёр для грудных мышц
12. Скамья для прессы
13. Скамья для жима лежа
14. Скамья для жима сидя
15. Скамья для гиперэкстензии
16. Тренировочная станция
17. Степы
18. Гантели 0.5 кг, 1 кг, 1.5 кг, 2 кг, 3 кг
19. Штанга
20. Блины общим весом 100 кг
21. Коврики для фитнеса

Наглядное пособие:

1. Плакаты
2. Картинки
3. Атласы

Информационное обеспечение:

Интернет-ресурсы:

1. Бодибилдинг и фитнес форум - <http://forum.sportmashina.com/>
2. Журнал "Теория и практика физической культуры"
<http://www.TEORIYA.RU>
3. Официальный сайт Легкая атлетика России - <http://www.rusathletics.com/fed>
4. Официальный сайт Минспорта РФ - <http://www.minsport.gov.ru>
5. Федеральный образовательный портал ЭСМ - <http://ecsocman.hse.ru/>
6. Электронный журнал Физкультура - http://www.fizkultura.ru/sci/athletics_gymnastics/1

Кадровое обеспечение:

Необходимые умения педагога:

- владеть формами и методами обучения;
- использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе одаренных обучающихся и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, культурно – досуговую, учебно – исследовательскую;
- регулировать поведение обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды; реализовать современные формы и методы воспитательной работы, как на занятиях, так и во внеурочной деятельности, ставить воспитательные цели, способствующие развитию обучающихся, независимо от их способностей;
- общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их.

Необходимые знания:

- преподаваемый предмет;
- основные закономерности возрастного развития;
- основные методики преподавания, виды и приемы современных педагогических технологий;
- пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения.

Формы аттестации / контроля

Для отслеживания результатов освоения программы, предусмотрен диагностический инструментарий, который помогает педагогу оценить уровень и качество освоения учебного материала.

Для отслеживания уровня усвоения содержания программы используются

следующие формы контроля:

Входной контроль – осуществляется на первом занятии. Цель - Знакомство с детьми и их физического уровня развития. Формы контроля: Опрос, наблюдение.

Текуще-тематический контроль – осуществляется диагностика после каждого занятия. Цель контроля – оценка качества освоения программного материала, достижения ожидаемых результатов. Формы контроля: Опрос, тест – опросы, наблюдение.

Промежуточный контроль – проводится в середине учебного года. Цель контроля – по результатам, при необходимости, производится корректировка учебного плана или программы обучения. Формы контроля: Опрос, тест – опросы, наблюдение.

Итоговый контроль – проводится в конце каждого учебного года. Цель контроля – позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год. Формы контроля: Опрос, тест – опросы, наблюдение.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Важным в осуществлении программы является комплексное и систематическое отслеживание результатов, которое позволяет определять степень эффективности обучения, проанализировать результаты, внести коррективы в учебный процесс, позволяет учащимся, родителям, педагогам увидеть результаты своего труда, создает благоприятный психологический климат.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: фотоматериалы, отзывы детей и родителей, материалы диагностики (анализ тест-опросов, карты наблюдения, практические работы).

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- Таблицы мониторинга;
- Журнал посещения;
- Диагностические карты;
- Тест - опросы;
- Педагогическое наблюдение;
- Практические задания.

Оценочные материалы

Материалы к диагностическим методикам входят в методическое обеспечение программы и расположены в диагностическом инструментарии в отдельной папке, которая является неотъемлемой составляющей программы.

Определение уровня освоения изученного раздела

Высокий уровень: двигательное действие выполнено правильно, точно уверенно, в надлежащем ритме, легко и четко учащийся овладел движением.

Средний уровень: двигательное действие выполнено правильно, но наблюдается

некоторое связанное с движением.

Низкий уровень: двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, не уверенно, небрежно; допущены значительные ошибки.

Критерий оценки при выборе отягощения

Величина единовременной нагрузки (вес снаряда)	Число возможных повторений в 1 подход
Средний – 50%	12-15
Малый – 37%	10-13
Очень малый – менее 25%	9-11

Методическое обеспечение

Методы обучения:

1. Словесные методы – составляют основу обучения. Наиболее широко используют объяснения, указания, команды, оценку техники, разбор и анализ, пересказ задания, а также беседы и лекции.
2. Наглядные методы – включают показ (натуральную демонстрацию изучаемого способа) и наглядные пособия (плакаты, схемы, таблицы, видеоманускрипты).
3. Практические методы – предусматривают непосредственное выполнение изучаемых движений либо в целом, либо по частям, в зависимости от сложности.

Формы организации деятельности

Основной формой обучения является занятие.

Основные формы организации занятия:

- Групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- Тестирование.

Алгоритм учебного занятия.

Структура занятий включает в себя три основных этапа: организационный момент, основную часть и заключительную часть.

1. Организационная часть занятия служит для организации учащихся и подготовки их к последующей работе. В этой части проводят разминку, которая состоит из двух частей – общей и специальной. В первой части проводят упражнения, повышающую общую работоспособность, во второй осуществляется специальная физическая подготовка, помогающая решению основных задач занятия.

2. Основная часть предназначена для специальной подготовки учащихся. В неё включают упражнения для развития двигательных качеств и освоения и совершенствования технико-тактических приемов.

3. Заключительная часть способствует постепенному снижению нагрузки, частичному восстановлению и подготовке к последующей

деятельности.

Воспитательный аспект реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Воспитательная деятельность является неотъемлемой частью воспитательно-образовательного процесса в ходе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. План воспитательной работы детского объединения составляется педагогом дополнительного образования – руководителем объединения на каждый учебный год с учетом Программы воспитания центра, общих традиционных мероприятий и направленности детского объединения. Воспитательная работа направлена на сознательное овладение учащимися социальным и культурным опытом, формирование у них социально-значимых ценностей и социально-адекватных способов поведения через включение в образовательную и культурно-досуговую деятельность.

Воспитательная деятельность осуществляется при активном взаимодействии с родителями с целью усиления их роли в становлении и развитии личности ребенка. Это способствует повышению удовлетворенности родителей созданными условиями для творческого развития личности ребенка и его достижениями; активизации участия родителей в подготовке и проведении мероприятий, как для детского объединения, так и общеорганизационных. Реализация воспитательной составляющей дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы позволяет обеспечить позитивные межличностные отношения в группе учащихся, развитие и обогащение совместной деятельности, оптимизацию общения участников детско-взрослого сообщества.

Методика проведения воспитательной работы

В качестве методов воспитания применяются следующие:

Метод убеждение – это такой метод воспитания, который выражается в эмоциональном и глубоком разъяснении сущности социальных и духовных отношений, норм и правил поведения.

Метод поощрение – это метод воспитания, стимулирующий деятельность учащегося. Поощрение вызывает положительные эмоции, способствовавшее возникновению чувства уверенности ребенка в своих силах.

Метод упражнение - это метод воспитания, который предполагает такую организацию повседневной жизни и учебной деятельности, которая позволяет учащимся накапливать привычки и опыт правильного поведения, связывать слово с делом, убеждение с поведением.

Воспитательная работа педагога осуществляется по плану объединения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лукьяненко В.П. Учебное пособие "Основы знаний" по физической культуре. - М.: 2009.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования. – М.: 2010.
3. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. – Смоленск, 2012.
4. Настольная книга учителя физической культуры: спр.-метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. – М.: АСТ: ООО «Изд-во Астрель», 2003.
5. Гусев И.Е. Полный курс бодибилдинга от начинающих до профессионалов/ МН.: Харвест, 2003.
6. Юровский С.Ю. Атлетизм – дома, М.: Советский спорт, 2009 Вейдер Дж. Строительство тела по системе Дж. Вейдера. - М.: ФиС, 2009.
7. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств). Под общей ред. А. В. Карасева. – М.: Лептос, 1994.
8. Маноккиа П. Анатомия упражнений: Тренер и помощник в ваших занятиях / Пэт Маноккиа; (пер. с англ. Платоновой). – М.: Эксмо, 2011. – 192 с.: ил. – Анатомия здоровья.
9. Кузнецов А. Ю. Анатомия фитнеса/ Андрей Кузнецов. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 224 с.: ил. – (Феникс-Фитнес).

КОМПЛЕКС АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Комплекс атлетической гимнастики №1:

1. Поднимание плеч вверх.
2. Тяга штанги вверх к груди двумя руками.
3. Тяга широким хватом сверху - вниз за голову.
4. Становая тяга.
5. Разведение рук с гантелями.
6. Жим штанги средним, узким или широким хватом (ширина плеч равна среднему хвату).
7. Наклоны туловища назад и поднимания вверх.
8. Поднимания коленей к груди.
9. Наклоны туловища в сторону, к пятке одноименной ноги.
10. Наклоны туловища в сторону, к носку одноименной ноги.
11. Жим штанги с груди средним хватом.
12. Одновременное сгибание в локтевых суставах рук с супинацией предплечий.
13. Сгибание рук со штангой в локтевых суставах.
14. Подтягивание на низкой перекладине средним хватом снизу, опираясь ногами о пол.
15. Французский жим.
16. Попеременное разгибание из-за головы.
17. Разгибание рук в локтевых суставах из-за головы – вверх с преодолением сопротивления партнера.
18. Приседание глубокое.
19. Глубокие приседания.
20. Поднимание на носки.

Комплекс атлетической гимнастики №2:

1. Тяга веса на блочном устройстве до уровня подбородка.
2. Тяга гантели или гири груди.
3. разведение рук с гантелями в стороны – вверх.
4. Наклоны туловища вперед.
5. Жим штанги широким хватом.
6. Жим штанги средним хватом.
7. Разведение рук с гантелями.
8. Поднимание туловища вверх с попеременными поворотами вправо –влево до касания локтем до разноименного колена.
9. Сгибание – разгибание ног (подтягивания колени к груди).

- 10а. Разведение прямых рук с гантелями до уровня плеч.
- 10б. Жим штанги из – за головы хватом от среднего о широкого.
11. Попеременное сгибание в локтевых суставах рук с гантелями с супинацией предплечий.
- 12а. Сгибание в локтевом суставе руки с гантелью.
- 12б. Разгибание руки с гантелью из – за головы вверх.
13. Одновременное разгибание рук с гантелями из-за головы.
14. Приседание.
15. Выпрыгивание вверх из полуприседа.
16. Поднимание на носки.

Комплекс атлетической гимнастики №3:

1. Круговые движения плечами вперед-назад со штангой или тяжелыми гантелями.
2. Тяга штанги вверх широким хватом.
3. Становая тяга.
4. Махи ногами назад, прогибаясь в пояснице и не отрывая живота от опоры.
5. Сведение-разведение рук.
6. Попеременный жим гантелей.
7. Жим штанги средним хватом.
8. Круговые движения вправо-влево прямыми ногами с отягощением.
9. Попеременное поднимание рук с гантелями вперед- в сторону, до уровня плеч.
10. Жим штанги из-за головы хватом от среднего - до широкого.
11. Одновременное сгибание рук с гантелями в локтевых суставах через стороны - вверх.
12. Разгибание рук в локтевых суставах сверху - вниз.
13. Сгибание рук в запястьях.
14. Сгибание – разгибание в запястьях рук со штангой, хват сверху.
15. Приседание.
16. Приведение прямой ноги.
17. Отведение в сторону – вверх прямой ноги.
18. Поднимание на носки.

Комплекс атлетической гимнастики №4:

1. Высокая тяга штанги (до уровня подбородка) хватом сверху от узкого до широкого.
2. Тяга штанги вверх к груди двумя руками.
3. Тяга веса двумя руками к животу в горизонтальной плоскости.

4. Разгибания туловища.
5. Отжимание (опускаясь грудью ниже верхнего уровня подставок).
6. Опускание штанги назад - вниз за голову на полусогнутых руках.
7. Поднимание туловища вверх -вперед.
8. Поднимание прямых рук со штангой.
9. Разведение прямых рук с гантелями.
10. Разведение прямых рук до уровня плеч.
11. Одновременное сгибание в локтевых суставах рук с супинацией по ходу траекторий движения.
12. Французский жим.
13. Приведение – отведение кистей рук с гантелями, держа их вертикально.
14. Глубокое приседание.
15. Прыжки вверх (напрыгивания).
16. Поднимание на носки.

Комплекс атлетической гимнастики №5:

1. Поднимание плеч вверх.
2. Тяга гантели или гири к груди.
3. Тяга сверху –вниз к животу.
4. Наклоны туловища вперед.
5. Повороты туловища вправо-влево.
6. Тяга вперед- вниз веса отягощения на блочном тренажере.
7. Разведение рук с гантелями.
8. Опускание штанги назад- вниз за голову.
9. Поднимание туловища вверх с попеременными поворотами вправо – влево до касания локтем разноименного колена.
10. Поднимание прямых ног.
11. Наклоны туловища в сторону, к пятке.
12. Наклоны туловища в сторону, к носку.
13. Жим гантелей одновременно двумя руками.
14. Разведение прямых рук с гантелями, держа их хватом сверху.
15. Разведение прямых рук с гантелями до уровня плеч.
16. Сгибание рук в локтевых суставах.
17. Сгибание и разгибание рук.
18. Сгибание рук в запястьях, держа штангу за спиной.
19. Глубокое приседание.
20. Разгибание согнутых в коленных суставах ног.
21. Сгибание ног коленных суставах.

Комплекс атлетической гимнастики №6:

1. Поднимание плеч вверх
2. Махи двумя руками со штангой или гирей между ног.
3. Тяга веса двумя руками к животу в горизонтальной плоскости.
- 4А. Становая тяга штанги.
- 4Б. Повороты туловища вправо - влево, в положении стоя штангой на плечах.
5. Жим штанги широким хватом.
6. Сведение – разведение рук.
7. Поднимание прямых ног попеременно в сторону правого – левого плеча.
8. Наклоны туловища в сторону, к пятке одноименной ноги.
9. Разведение прямых с гантелями до уровня плеч.
10. Жим штанги из – за головы.
11. Поднимание прямой руки с гантелью от живота вверх до вертикального положения.
12. Сгибание в локтевом суставе руки с гантелью.
13. Разгибание руки в локтевом суставе.
14. Круговые движения вперед-назад отведенной в сторону прямой ноги с отягощением.
15. Приседание со штангой.
16. Приведение прямой ноги.

Комплекс атлетической гимнастики №7:

1. Высокая тяга штанги (до уровня подбородка) хватом сверху от узкого до широкого.
2. И.П. – стоя в наклоне, одной рукой опереться в колено или подставку: тяга другой рукой веса отягощения на блочном тренажере, при выполнении тяги рука сгибается в локтевом суставе.
3. Наклоны туловища вперед.
4. Разведение рук, одновременно сгибая их в локтевых суставах и разворачивая ладонями вперед.
5. Тяга вперед - вниз веса отягощения на блочном тренажере.
6. И.П. – поднять голову и достать подбородком грудь, затем приподнять плечевой пояс и держать 3-5 секунд, вернуться в И.П.
7. Поднимание коленей к груди.
8. Жим гантелей одновременно двумя руками.
9. Поднимание прямых рук со штангой, хват снизу.
10. И.П. – лежа спиной на горизонтальной скамье: поднимание прямых рук со штангой. Хват грифа руками на ширине плеч.
11. И.П. – стоя в полу приседе со штангой в руках, хват снизу от узкого до

среднего, локтями упереться в бедра: сгибание в локтевых суставах рук.

12. И.П. – стоя, руки с гантелью за головой: разгибание рук из-за головы вверх.

13. Наклоны туловища вперед с одновременным подниманием за спиной прямых рук со штангой.

14. Глубокие приседания.

15. Разгибание согнутых в коленных суставах ног.

16. И.П. – стоя спиной к блочному тренажеру, одной рукой держаться за опору: поднятие прямой ноги вперед-вверх.

17. Сгибание ног в коленных суставах.

18. Махи в сторону - вверх прямой ногой с отягощением.

19. И.П. – стоя пальцами ног на подставке высотой 5-7 см со штангой на плечах: поднятие на носки.

Комплекс атлетической гимнастики №8:

1. Поднятие плеч вверх.

2. Тяга штанги вверх к груди двумя руками.

3. Тяга широким хватом сверху - вниз за голову.

4. Становая тяга.

5. Разведение рук с гантелями.

6. Жим штанги средним, узким или широким хватом (ширина плеч равна среднему хвату).

7. Наклоны туловища назад и поднимания вверх.

8. Поднимания коленей к груди.

9. Наклоны туловища в сторону, к пятке одноименной ноги.

10. Наклоны туловища в сторону, к носку одноименной ноги.

11. Жим штанги с груди средним хватом.

12. Одновременное сгибание в локтевых суставах рук с супинацией предплечий.

13. Сгибание рук со штангой в локтевых суставах.

14. Подтягивание на низкой перекладине средним хватом снизу, опираясь ногами о пол.

15. Французский жим.

16. Попеременное разгибание из-за головы.

17. Разгибание рук в локтевых суставах из-за головы – вверх с преодолением сопротивления партнера.

18. Приседание глубокое.

19. Глубокие приседания.

20. Поднятие на носки.

Комплекс атлетической гимнастики №9:

1. Тяга веса за голову на блочном устройстве, хват средний
2. Тяга штанги двумя руками к груди за конец грифа
3. Попеременное сгибание-разгибание полусогнутых в локтях рук с гантелями (как при беге)
4. Махи ногами назад, прогибаясь в пояснице и не отрывая живота от опоры
5. Сгибания-разгибания(отжимания), опускаясь грудью ниже верхнего уровня подставок
6. Опускания штанги назад-вниз за голову
7. Поднимание прямых ног, стараясь опускать носки за голову.
8. Наклоны туловища вправо-влево.
9. Жим штанги из-за головы от среднего до широкого.
- 10.Разведение прямых рук с гантелями.
- 11.Поднимания прямой руки с гантелью от бедра до вертикального положения.
- 12.Одновременное сгибание в локтевых суставах рук.
- 13.Попеременное разгибания из-за головы рук с гантелями.
- 14.Приведение-отведение кистей рук.
- 15.Выпрыгивания вверх, толкаясь с подставки попеременно одной ногой.
- 16.Махи в сторону- вверх прямой ногой с отягощением.

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

Мониторинг физического воспитания – это система сбора, обработки, педагогической интерпретации и хранения информации о процессах обучения и физического развития школьника, обеспечивающий непрерывное отслеживание его физического состояния, своевременную корректировку и прогнозирование развития.

Цель мониторинга - отслеживать динамики показателей физического развития и физической подготовленности учащихся разных возрастных групп и могут быть использованы как эффективное средство для осуществления мер по сохранению и укреплению здоровья, в том числе за счёт профилактики заболеваний. Полученные результаты дают возможность учителю осуществлять индивидуальный подхода к физическому воспитанию учащихся и сохранения здоровья каждого.

Задачи мониторинга:

1. Выявление причинно-следственных связей между состоянием физического здоровья учащихся и воздействием факторов среды в учебном заведении;
2. Формирование в образовательном учреждении информационного фонда о состоянии физического здоровья учащихся;
3. Подготовка решений, направленных на укрепление физического здоровья учащихся в образовательном учреждении, и их реализация;
4. Информирование всех субъектов образовательного процесса (прежде всего - процесса физического воспитания) о результатах, полученных в ходе мониторинга;

Составной частью мониторинга является методика оценки физического развития и физической подготовленности учащихся, основу которой составляет тестирование. Применение тестирования в учебном процессе по физической культуре позволяет:

- 1) оперативно провести текущую или итоговую проверку и оценить каждого ученика;
- 2) проверить значительно больший объем усвоенных знаний и дать объективную оценку знаний учащихся;
- 3) обеспечить высокую точность измерений за счет дифференцированных шкал оценок;
- 4) осуществлять сбор, обработку и хранение информации.

При этом тесты должны быть разносторонними и системными, что будет способствовать поддержанию и повышению интереса учащихся к оценке

собственного здоровья и отслеживанию динамики его показателей. По результатам фактических измерений в соответствии с методикой исследования выполняется расчет индивидуальных показателей физического развития, физической подготовленности и функциональной подготовленности каждого учащегося, что может составить индивидуальную карту физического здоровья школьника.

На основе результатов тестирования можно:

- сравнивать подготовленность, как отдельных учащихся, так и целых групп учеников, проживающих в разных регионах страны;
- проводить соответствующий отбор для занятий тем или иным видом спорта, для участия в соревнованиях;
- выявлять преимущества и недостатки применяемых средств, методов обучения и форм организации занятий;

Исходя свыше сказанного, задачи тестирования сводятся к следующему:

- стимулировать учащихся к дальнейшему улучшению своего физического состояния (физической формы);
- знать не столько исходный уровень развития двигательных способностей, сколько его изменение за определенный период времени;
- стимулировать учащихся, добившихся повышения личных результатов.

ВХОДНОЙ КОНТРОЛЬ:

Определение уровня физического развития детей.

Физическое развитие – это важнейший индикатор здоровья детей и взрослых, обусловленный внутренними факторами и условиями жизни. По показателям физического развития, определяют телосложение по размеру тела и их пропорциям, судят о дефиците массы тела или избыточном весе и их динамике, развитии грудной клетки по разнице замеров её окружности на вдохе и выдохе и соответствии этих показателей возрасту испытуемого.

Исследования проводятся с использованием антропометрических методик:

1. Соматометрических – длина тела (рост), масса тела (вес), окружность и экскурсия грудной клетки;
2. Физиометрических - жизненная емкость легких (ЖЕЛ),
3. Стоматоскопических – вид осанки

Оценивая показатели физического развития, используют стандарты, разработанные для различных возрастных групп школьников и специальные таблицы.

Физическое развитие оценивают по трехбалльной системе:

0 баллов - очень плохо (низкий уровень)

1 балла - плохо (ниже среднего уровня)

2 балла - среднее (средний уровень)

3 баллов – отлично (высокий уровень).

Основываясь на результаты исследования можно определить отклонения физического развития учащихся и подобрать соответствующие физические упражнения для их коррекции.

Карта тестирования показателей здоровья в баллах.

Физические качества	Физические упражнения	Баллы	Показатели оценки тестирования
Скоростные	Бег на 60 м	0	- не ориентируется в понятиях « старт, финиш, марш»; - во время бега может самовольно прекратить движения;
		1	- дистанцию проходит в медленном темпе
		2	- обучающий стартует строго по сигналу «марш» выполняя стартовый разгон; - дистанцию проходит в среднем темпе; - финиширование выполняет на отрезке за 100 м до финиша
		3	- обучающий стартует строго по сигналу «марш» выполняя стартовый разгон; - дистанцию проходит за короткий отрезок времени; - финиширование выполняет на отрезке за 100 м до финиша
Координационные	Прыжки через скакалку за 30 сек. (раз)	0	- не владеет техникой выполнения упражнения
		1	- выполняет прыжки в медленном темпе с определенной остановкой после каждого прыжка; - наблюдается не соответствие движений рук и ног; - приземляется на всю стопу;

		2	-выполняет упражнение технически правильно но в медленном темпе; - прыжки длительностью до 1 минуты
		3	- упражнение выполняется технически правильно в быстром темпе; - прыжки до 1 минуты с количеством прыжков 120 и выше;
	Челночный бег 3x10 м (сек.)	0	
		1	
		2	
		3	
	Скоростно-силовых	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 30 сек. (раз)	0
1			- техника выполнения соблюдается; - упражнения выполняется самостоятельно, но количество подъемов не превышает 10 раз за один подход;
2			- техника выполнения соблюдается; - упражнения выполняется самостоятельно, но количество подъемов не превышает 30 раз за один подход;
3			упражнение выполняется б быстром темпе и количество подходов не меньше чем 25 за 30 с
	Прыжок в длину с места (см)	0	-не владеет приемом отталкивания и приземлением
		1	- прыжок выполняется технически правильно, но длинна, не превышает 1метра.
		2	- прыжок выполняется технически правильно, но длинна, не превышает 1м20
		3	- прыжок выполняется технически

			правильно, длинна в соответствии с возрастными нормами.
Силовые	Подтягивание туловища из вися на руках	0	- удерживает свое тело в вися на руках
		1	- технично правильно выполнять подъем туловища(фат сверху, угол разгиба в локтевом суставе 90*, подбородок доходит выше перекладины, ноги вместе); - выполняется упражнения с помощью учителя;
		2	- технично правильно выполнять подъем туловища(фат сверху, угол разгиба в локтевом суставе 90*, подбородок доходит выше перекладины, ноги вместе); - выполнения упражнения от 2 раз;
		3	- технично правильно выполнять подъем туловища(фат сверху, угол разгиба в локтевом суставе 90*, подбородок доходит выше перекладины, ноги вместе); - выполнение упражнения по нормам соответственно возрасту
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) за 30 с	0	- не сгибает руки в локтях; - удерживает тело в горизонтальном положении(статически)
		1	-выполняет упражнение технически верно; -кол-во жимов не превышает 2
		2	выполняет упражнение технически верно; -кол-во жимов не соответствует нормам в данном классе
3		- удерживает тело в горизонтальном положении(держит статику); - сгибание рук происходит под прямым углом; - возрастные нормативы выполняются;	

Выносливость	6 минутный бег	0	- бег чередуется с ходьбой, но преобладает ходьба
		1	- бег чередуется с ходьбой, но преобладает бег
		2	- бег выполняется в медленном темпе
		3	- бег проходит в темпе выше среднего; - ускорение на финише начинать на отрезке 200-300 м.
Гибкость	Наклон туловища вперед из положения стоя ноги вместе.	0	- выполняется упражнение с большей амплитудой, руки касаются коленного сустава;
		1	- выполняется упражнение с большей амплитудой, руки обхватывают самую узкую часть ноги(голеностоп);
		2	- выполняется упр. без амплитуды, спокойно дотягиваясь пальцами рук до пола
		3	- выполняется упр. без амплитуды, спокойно касаясь ладонями рук до пола

ТЕКУЩЕ-ТЕМАТИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ:

Выявление динамики физического развития и усвоение пройденного материала.

Раздел 1 Теоретическая часть

1.1 Тема: Техника безопасности.

Форма контроля: Беседа.

Для оценки усвояемости материала проводится беседа, опрос.

Примерный перечень вопросов для беседы:

1. Какая одежда используется для занятий в спортивном зале?
2. Перед началом любой тренировки во избежание травм, что необходимо сделать?
3. При работе со свободными весами, что необходимо использовать и что нужно проверить?
4. При обнаружении неисправности необходимо?
5. После выполнения упражнения, снаряды нужно...?

1.2 Тема: Атлетическая гимнастика – как вид спорта.

Форма контроля: Беседа

Чтобы закрепить пройденный материал с детьми проводится беседа-опрос.

Примерный перечень вопросов для беседы:

1. Что такое атлетическая гимнастика?
2. На что направлена атлетическая гимнастика?
3. В чем отличия атлетической гимнастики от других видов спорта?
4. Что такое большая, средняя и малая нагрузки при выполнении силовых упражнений?
5. Охарактеризуйте роль дыхания при выполнении упражнений с отягощениями.
6. Для чего нужны физические упражнения?

1.3 Тема: Мышечный аппарат человека.

Форма контроля: Беседа

Чтобы закрепить пройденный материал с детьми проводится беседа-опрос с использованием наглядного пособия.

Примерный перечень вопросов для беседы:

1. Сколько мышц насчитывается в теле человека?
2. Какова разновидность скелетных мышц по форме?
3. Назовите группу мышц головы.
4. Назовите группу мышц шеи.
5. Назовите группу мышц спины.
6. Назовите группу мышц плечевого пояса.
7. Назовите группу мышц бедра.
8. Назовите группу мышц голени.
9. Назовите группу мышц стопы.
10. Какую роль выполняют мышцы в теле человека, что произойдет если мышцы ослабнут?

1.4 Тема: Физические упражнения как фактор и средство формирования тканевого рельефа человека.

Форма опроса: Устный опрос

Чтобы закрепить пройденный материал с детьми проводится беседа-опрос с использованием наглядного пособия.

Вопросы для опроса:

1. Что такое физические упражнения?
2. Какие факторы влияют для укрепления мышечного аппарата?
3. Перечислить средства, применяемые для формирования тканевого рельефа.
4. Что такое тканевый рельеф человека?
5. Какие упражнения применяются для тренировки разных групп мышц?

Раздел 2 Практическая часть

2.1 Тема: Общая физическая подготовка.

Форма контроля: Наблюдение

Контрольные испытания на определение развития Общей физической подготовки

№ п/п	Виды испытаний	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Отл	Хор	Уд	Отл	Хор	Уд
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	4	3			
2	Подтягивание в висе лежа				15	12	10
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	10	7	9	7	6
4	Сгибание туловища лежа на спине (раз)	15	16	14	13	12	10

2.2 Тема: Кардио-тренажёры.

Форма контроля: Наблюдение и контроль.

Контроль освоения упражнений на кардио-тренажерах

№ п/п	ФИО ребенка	Контрольные упражнения							
		Ходьба на беговой дорожке (мин)		Степпер (мин)		Велотренажер (км)		Эллиптический тренажер (мин)	
		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К
1									
2									

Н- начало года, К- конец года.

Физическое развитие оценивают по трехбалльной системе:

0 баллов - очень плохо (низкий уровень),

1 балла - плохо (ниже среднего уровня),

2 балла - среднее (средний уровень),

3 баллов – отлично (высокий уровень).

2.3 Тема: Силовые тренажёры.

Форм контроля: Наблюдение и контроль.

Контроль освоения упражнений на силовых тренажерах

№	ФИО	Контрольные упражнения
---	-----	------------------------

п/п	ребенка	Подтягивание широким хватом (кол-во раз)		Гиперэкстензия (кол-во раз)		Тяга верхнего блока за голову (вес блока)		Отжимание (кол-во раз)	
		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К
1									
2									

Н -начало года, К -конец года.

Физическое развитие оценивают по трехбалльной системе:

0 баллов - очень плохо (низкий уровень),

1 балла - плохо (ниже среднего уровня),

2 балла - среднее (средний уровень),

3 баллов – отлично (высокий уровень).

2.4 Тема: Упражнения с гантелями.

Форма контроля: Наблюдение и контроль

Контроль освоения упражнений с гантелями

№ п / п	ФИО ребенка	Контрольные упражнения							
		Жим гантелей из-за головы (кг)		Разведение гантелей лежа (кг)		Жим гантелей стоя (кг)		Тяга в наклоне (кг)	
		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К
1									
2									

Н – начало года, К – конец года.

Физическое развитие оценивают по трехбалльной системе:

0 баллов - очень плохо (низкий уровень),

1 балла - плохо (ниже среднего уровня),

2 балла - среднее (средний уровень),

3 баллов – отлично (высокий уровень).

2.5 Тема: Упражнения со штангой.

Форма контроля: Наблюдение и контроль

Контроль освоения упражнений со штангой

№	ФИО ребенка	Контрольные упражнения
---	-------------	------------------------

п/п		Приседание со штангой (кг)		Французский жим (кг)		Тяга штанги в наклоне (кг)		Становая тяга со штангой (кг)	
		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К
1									
2									

Н -начало года, К -конец года.

Физическое развитие оценивают по трехбалльной системе:

0 баллов - очень плохо (низкий уровень),

1 балла - плохо (ниже среднего уровня),

2 балла - среднее (средний уровень),

3 баллов – отлично (высокий уровень).

2.6 Тема: Стретчинг.

Форма контроля: Наблюдение и контроль

Контроль выполнения стретчинга

№ п/п	Виды испытаний	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Отл	Хор	Уд	Отл	Хор	Уд
1	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
2	Наклоны вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9

ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ:

Основываясь на результаты исследования можно выявить динамику физического развития учащихся.

Карта тестирования показателей здоровья в баллах.

Физические качества	Физические упражнения	Баллы	Показатели оценки тестирования
Скоростные	Бег на 60 м	0	-не ориентируется в понятиях « старт, финиш, марш»; - во время бега может самовольно прекратить движения;
		1	- дистанцию проходит в медленном темпе

		2	<ul style="list-style-type: none"> - обучающий стартует строго по сигналу «марш» выполняя стартовый разгон; - дистанцию проходит в среднем темпе; - финиширование выполняет на отрезке за 100 м до финиша
		3	<ul style="list-style-type: none"> - обучающий стартует строго по сигналу «марш» выполняя стартовый разгон; - дистанцию проходит за короткий отрезок времени; - финиширование выполняет на отрезке за 100 м до финиша
Координационные	Прыжки через скакалку за 30 сек. (раз)	0	- не владеет техникой выполнения упражнения
		1	<ul style="list-style-type: none"> - выполняет прыжки в медленном темпе с определенной остановкой после каждого прыжка; - наблюдается не соответствие движений рук и ног; - приземляется на всю стопу;
		2	<ul style="list-style-type: none"> - выполняет упражнение технически правильно но в медленном темпе; - прыжки длительностью до 1 минуты
		3	<ul style="list-style-type: none"> - упражнение выполняется технически правильно в быстром темпе; - прыжки до 1 минуты с количеством прыжков 120 и выше;
	Челночный	0	

	бег 3x10 м (сек.)	1	
		2	
		3	
Скоростно- силовых	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 30 сек. (раз)	0	- техника выполнения соблюдается; - упражнения выполняется с помощью учителя;
		1	- техника выполнения соблюдается; - упражнения выполняется самостоятельно, но количество подъемов не превышает 10 раз за один подход;
		2	- техника выполнения соблюдается; - упражнения выполняется самостоятельно, но количество подъемов не превышает 30 раз за один подход;
		3	упражнение выполняется б быстром темпе и количество подходов не меньше чем 25 за 30 с
	Прыжок в длину с места (см)	0	-не владеет приемом отталкивания и приземлением
		1	- прыжок выполняется технически правильно, но длинна, не превышает 1метра.
		2	- прыжок выполняется технически правильно, но длинна, не превышает 1м20
		3	- прыжок выполняется технически правильно, длинна в соответствии с возрастными

			нормами.
Силовые	Подтягивание туловища из виса на руках	0	- удерживает свое тело в висе на руках
		1	- технично правильно выполнять подъем туловища(фат сверху, угол разгиба в локтевом суставе 90*, подбородок доходит выше перекладины, ноги вместе); - выполняется упражнения с помощью учителя;
		2	- технично правильно выполнять подъем туловища(фат сверху, угол разгиба в локтевом суставе 90*, подбородок доходит выше перекладины, ноги вместе); - выполнения упражнения от 2 раз;
		3	- технично правильно выполнять подъем туловища(фат сверху, угол разгиба в локтевом суставе 90*, подбородок доходит выше перекладины, ноги вместе); - выполнение упражнения по нормам соответственно возрасту
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) за 30 с	0	- не сгибает руки в локтях; - удерживает тело в горизонтальном положении(статически)
		1	-выполняет упражнение технически верно; -кол-во жимов не превышает 2

		2	выполняет упражнение технически верно; -кол-во жимов не соответствует нормам в данном классе
		3	- удерживает тело в горизонтальном положении(держит статику); - сгибание рук происходит под прямым углом; - возрастные нормативы выполняются;
Выносливость	6 минутный бег	0	- бег чередуется с ходьбой, но преобладает ходьба
		1	- бег чередуется с ходьбой, но преобладает бег
		2	- бег выполняется в медленном темпе
		3	- бег проходит в темпе выше среднего; - ускорение на финише начинать на отрезке 200-300 м.
Гибкость	Наклон туловища вперед из положения стоя ноги вместе.	0	- выполняется упражнение с большей амплитудой, руки касаются коленного сустава;
		1	-выполняется упражнение с большей амплитудой, руки обхватывают самую узкую часть ноги(голеностоп);
		2	-выполняется упр. без амплитуды, спокойно дотягиваясь пальцами рук до пола
		3	-выполняется упр. без амплитуды, спокойно касаясь ладонями рук до пола

