МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет образования и науки Волгоградской области
Котовский муниципальный район
МКОУ Попковская СШ

РАССМОТРЕНО:	УТВЕРЖДЕНО:
Педсоветом	Директор школы
Протокол №4 от «31» августа 2026 г.	_____Е. М. Матвеева
	Приказ №125 от «31» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «Атлетическая гимнастика»

для обучающихся 4-9 классов

Срок реализации: 2026-2027 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа.

Большое значение здесь имеет формирование у юношей и девушек стремления к физическому самосовершенствованию. А для решения этого вопроса просто необходима организация занятий юношей атлетической гимнастикой во внеурочное время. Решение этой проблемы во многом зависит от умения учащихся использовать силовые тренажёрные устройства для развития силовых способностей, для укрепления своего здоровья, поддержания высокой работоспособности, навыков контроля и самоконтроля за физическим состоянием своего организма.

Комплекс программы построен по специально разработанной методике занятий. Стратегия системы нацелена на выработку у юношей и девушек к окончанию курса занятий по атлетической гимнастике целостного представления о методике данной программы как одного из основных механизмов разностороннего развития личности. Образовательная область «Атлетическая гимнастика» - призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств атлетической гимнастики в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биомеханического, биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершения его психосоматической природы.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа.

Комплекс программы построен по специально разработанной методике занятий. Стратегия системы нацелена на выработку у юношей и девушек к окончанию курса занятий по атлетической гимнастике целостного представления о методике данной программы как одного из основных механизмов разностороннего развития личности. Образовательная область «Атлетическая гимнастика» - призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств атлетической гимнастики в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биомеханического, биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершения его психосоматической природы.

Описание ключевых понятий.

Атлетическая гимнастика - это система упражнений, развивающих силу, в сочетании с всесторонней физической подготовкой, на основе комплекса ГТО, направленная на укрепление здоровья, подготовку молодежи к высокопроизводительному труду и защите Родины. Поэтому категорически отвергая конкурсы красоты и позирование, как несовместимые с задачами физического воспитания в нашей стране, следует ориентировать занимающихся на всестороннюю физическую подготовленность с акцентом на выявлении их силовых возможностей.

Выносливость — способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности, а также его восстановлению. Уровень выносливости определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение.

Активность – это особый вид деятельности или особая деятельность, отличающаяся интенсификацией своих основных характеристик (целенаправленности, мотивации, осознанности, владения способами и приёмами действий, эмоциональности), а также наличием таких свойств, как инициативность и ситуативность.

Жим – силовое упражнение, включающее поднятие штанги, гири и т. п. над головой до полного выпрямления рук (руки)

Присед - это силовое упражнение, в котором тренирующийся опускает бедра из положения стоя, а затем встает обратно. Во время спуска на корточках тазобедренный и коленный суставы сгибаются, а голеностопный сустав сгибается; и наоборот, тазобедренный и коленный суставы разгибаются, а голеностопный сустав сгибается, когда вы стоите.

Направленность программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлетическая гимнастика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы:

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и юношеского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Реализация программы восполняет недостаток в обеспечении двигательной активности, улучшение самочувствия, состояние здоровья, осанки, коррекции телосложения, достижение физического и психологического комфорта, в привлечении к здоровому образу жизни обучающихся.

Педагогическая целесообразность образовательной программы:

Охватывая различные формы двигательной активности, атлетическая гимнастика удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия программ, их

доступности. Он содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.

Практическая значимость:

Состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Принципы отбора содержания образовательной программы.

Программа «Атлетическая гимнастика» основывается на принципах доступности, системности, коллективности, проектности.

В качестве методологической основы образовательной Программы выступают принципы системного подхода и личностно-ориентированного образования

Отличительные особенности программы.

Программа «Атлетическая гимнастика » - это программа для обучающихся первой группы здоровья. Заниматься могут как девушки, так и юноши.

Цель программы:

Цель - всестороннее физическое развитие, формирование физической культуры личности обучающегося посредством разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья.

Задачи программы:

Достижение поставленной цели становится возможным при решении следующих задач.

Оздоровительные - укрепление здоровья; развитие отдельных мышечных групп и всей мышечной системы; выработка правильной осанки, походки; общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечнососудистой системы, улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма;

Образовательные - способствовать всестороннему гармоническому развитию, воспитанию силы, гибкости, выносливости, координации и выразительности движений, умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа;

Развивающие - развитие физических качеств, такие как волю и целеустремлённость в достижении поставленной цели, трудолюбие; развитие и совершенствование базовых силовых, скоростных и координационных качеств, общей и специальной выносливости, гибкости

Воспитательные - воспитание моральных и волевых качеств обучающихся; воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы:

Программа «Атлетическая гимнастика» ориентирована на детей среднего и старшего возраста с 14 до 17 лет и предусматривает возрастные возможности ребят, что предполагает возможную корректировку времени и режима занятий.

Принимаются все желающие. Группы являются смешанными, разновозрастными, но при их формировании и в образовательном процессе обязательно учитываются возрастные, физические и психологические особенности детей. Набор детей в объединение – свободный.

Особенности организации образовательного процесса

Уровень освоения программы: Уровень освоения программы «Атлетическая гимнастика»» – базовый.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 68 часа.

Формы обучения

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Занятия: групповые.

Продолжительность занятий 1 занятие - по 40 минут каждое, в неделю проходит 1 раза в неделю по 2 часа.

Основные формы и методы

Формы обучения:

- практические занятия
- беседы
- игровые приемы и методы
- просмотр видеоматериала
- спортивные тренировки
- соревнования
- зачетные занятия

Методы обучения

Словесный - рассказ, беседа, работа с видеоматериалами, устное изложение, объяснение последовательности действий и содержания, объяснение, инструктаж.;

Наглядный - использование оборудования тренажерного зала, показ учителем приемов выполнения упражнений, элементов.

Практический - упражнения, спортивные тренировки, выступления, зачетные занятия, тестирование. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить в форме соревнований.

Репродуктивный - организация учебной деятельности по определенной инструкции, плану с применением (или воспроизведением) полученных ранее знаний и последовательности практических действий;

Частично – поисковый или *проблемный метод*, *эвристический*, *исследовательский метод* - организует участие школьников в выполнении отдельных шагов поиска, решении определенной задачи или достижении определенной цели;

Исследовательский - организация поисковой, познавательной деятельности обучающихся путем постановки учителем познавательных и практических задач, требующих самостоятельного творческого решения.

Наглядные приемы имеют первоочередное значение. Именно с подражания образу начинается освоение техники различных упражнений, развивается двигательная память, внимание.

.

Планируемые результаты:

Программа предусматривает формирование у обучающихся знаний, умений и навыков, ключевых компетенций:

В результате реализации программы у воспитанников должно сложиться целостное представление о виде спорта «Атлетическая гимнастика». Подростки будут иметь сформированные умения и навыки на занятиях атлетической гимнастикой, привычку к здоровому образу жизни, укрепят своё здоровье, разовьются физически, приобретут новый положительный социальный опыт для личностного развития.

В результате освоения программы обучающиеся должны показать личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты:

- освоить ценности здорового образа жизни;
- изучить правила индивидуальной самозащиты;
- проявить себя личностью, уважающей другого человека, соизмеряющей свои поступки с нравственными ценностями.

Метапредметные результаты:

- научиться организовывать совместную деятельность со сверстниками;
- научиться слышать другого;
- изучить способы противостояния конфликтным ситуациям.

Предметные результаты:

- получить теоретические сведения об атлетической гимнастике, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомиться с правилами техники безопасности на тренировках по атлетической гимнастике;
- научиться правильно соблюдать дыхание вовремя выполнения упражнений;
- научиться технично правильно выполнять упражнения, со штангой, с гантелями, на тренажёрах;
- научиться соблюдать режим дня;
- получить сведения о правильном питании для занимающихся атлетизмом;
- изучить правила соревнований;
- улучшить общую физическую подготовку.

Механизм оценивания образовательных результатов

Педагогический контроль с использованием методов:

- педагогического наблюдения;
-педагогического анализа;
- открытого занятия;
- соревнования.

Метод оценивания:

Периодичность мониторинга достижения детьми планируемых результатов – 1 раз в полугодие. Это обеспечивает возможность оценки динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводящих к переутомлению учащихся.

Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения учеником программы и зону ближайшего развития учащихся.

По владению способами и умению осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Система контроля усвоения

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие ***виды контроля:***

Вводный контроль – оценка стартового уровня образовательных возможностей обучающихся в начале учебного года.

Промежуточный контроль – оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения разделов, тем в конце декабря.

Итоговый контроль – оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года (май)

1. «Карта учета теоретических знаний»:

- Низкий уровень – обучающийся знает фрагментарно изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.
- Средний уровень – обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы.
- Высокий уровень – обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом.

2. «Карта учета творческих достижений обучающихся» (участие в концертах, праздниках, фестивалях);

- Бланки тестовых заданий по темам программы;
- Видеозаписи и фотографии выступлений коллектива, участия в соревнованиях, и т.п.

Критерии оценки:

Способы проверки результатов:

- собеседование по материалам пройденных тем;
- контрольные упражнения;
- участие в соревнованиях различного уровня.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, журнал посещаемости, соревнование.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: участие в соревнованиях, сдача контрольных нормативов.

Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса - форма обучения - очная.

Методы обучения:

1. Наглядный метод: наглядные пособия по выполнению силовых упражнений, показ педагогом правильности выполнения упражнений.
2. Словесные методы: лекция, беседа, обсуждение соревнований.
3. Практические методы: тренировки.

Формы организации образовательного процесса:

- индивидуальный, фронтальный, групповой.

Педагогические технологии:

Технология уровневой дифференциации; личностно-ориентированная технология, здоровьесберегающие технологии.

Дидактические материалы:

1. Инструкции по охране труда в тренажёрном зале.
2. Тестовые задания по теоретической части
3. Комплекс общей физической подготовки.
4. Комплекс упражнений на беговой дорожке.
5. Комплекс упражнений на велотренажёре.
6. Комплекс упражнений на силовых тренажёрах (комплекс № 1, № 2).
7. Комплекс упражнений на гибкость.
8. Контрольные тесты по практической части

Оценочные материалы

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование.

Возможные формы фиксации результатов

1. «Карта учета творческих достижений обучающихся»
2. Бланки тестовых заданий по темам программы;
3. Видеозаписи и фотографии выступлений коллектива, участия в соревнованиях, и т.п.

Формы подведения итогов реализации программы

1. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов.
2. Видеоматериал
3. Фотоотчет
4. Итоговое мероприятие «Соревнования по жиму штанги».
5. Бланки тестовых заданий по темам программы;
6. Видеозаписи и фотографии выступлений коллектива, участия в соревнованиях, и т.п.;

Форма отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, аналитический материал, видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, материалы анкетирования и тестирования, методические разработки, портфолио, фото, отзывы детей и родителей.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы и регламентируется расписанием занятий.

Кадровое обеспечение реализации программы

Уровень образования педагога: средне профессиональное, высшее, педагогическое, образование педагога соответствует профилю программы.

Профессиональная категория: нет требований.

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Материально- техническое обеспечение

1. Медицинская аптечка
2. Шведская стенка
3. Беговая дорожка Nota (new)
4. Велотренажёр магнитный
5. Силовая скамья Power Pro
6. Силовая скамья ULTRA BENCH

7. Тотал тренер
8. Гантель обрезин. с ручкой 3 кг.
9. Гиря 16 кг
10. Скамья для пресса
11. Скакалки

Дидактические и методические материалы:

✓ наличие демонстрационного материала (фотоальбомы, видеофильмы, аудиозаписи);

✓ научно-популярная литература;

✓ наличие рабочей учебной программы

Занятия имеют теоретический и практический характер. Каждое занятие строится по технологии развивающего обучения (постановка цели, деятельность, затруднение, рефлексия).

Оценочные материалы

Оценка теоретических знаний

• Низкий уровень – обучающийся знает фрагментарно изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.

• Средний уровень – обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы.

• Высокий уровень – обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом.

Методическое обеспечение программы

В ходе реализации программы используются следующие методы обучения:

- ***Словесные методы*** обучения (диалог педагога с обучающимися, диалог обучающихся друг с другом).

Методы практической работы:

- упражнения (упражнение, тренинг);
- тренировочные комплекс;

Метод наблюдения - ведение дневника наблюдений, фото, видеосъемка.

Кроме того, программа подразумевает внедрение новых методов, методик, средств, технологий в образовательном процессе.

Форма фиксации результатов

Ф И О ребенка	Стартовый		Промежуточный		Итоговый	
Итого	кол-во детей	%	кол-во детей	%	кол-во детей	%
высокий						
средний						
низкий						

Оценка творческих достижений

Высокий уровень (В)- регулярно принимает участие в выступлениях, конкурсах, соревнованиях в масштабе города, района, области.

Средний уровень (С)- участвует в конкурсах внутри учреждения, объединения.

Низкий уровень (Н)- редко участвует в выступлениях, конкурсах внутри объединения.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
1 год обучения (68 часов, 2 часа в неделю)

Теоретическая часть

1. Вводное занятие

Инструктаж по ТБ. Физическая культура – важнейшая основа здорового образа жизни. Атлетическая гимнастика – как вид спорта. Анатомические основы знаний: телосложение человека, конституционные типы мужчин, пропорции. Факторы, определяющие тканевой рельеф тела: скелетная мускулатура, мышечная масса тела, подножно - жировой слой

Мышечный аппарат человека. Физиологические основы знаний: важнейшие системы организма и их функции. 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. 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. Роль основных компонентов питания: белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей; водный обмен в организме.

Практическая часть Учебно-тренировочные занятия

Общая физическая подготовка

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.

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. Комплекс упражнений для укрепления мышечного карсета и мыщц 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. Упражнения с эспандерами и амортизаторами. Упражнения с галтелями и гирями.

Атлетическая гимнастика

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

Велотренажёр

Разминка: ходьба на месте, прыжки на скакалке, медленное и спокойное педалирования на велотренажере. Тренировка в медленном темпе. Тренировка в быстром темпе. Упражнения с интервалом (1 способ). Упражнения с интервалом (2 способ). 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.

Беговая дорожка

Упражнения на разогрев и расслабление. Упражнение на растяжку мышц внутренней стороны бедер. Упражнение на растяжку подколенного сухожилия.

Вращения головой. Упражнение для плеч. Касание руками пальцев ног. Упражнения на растяжку боковых мышц. Упражнение для икр. Выпады на беговой дорожке Выпады в сторону Приставной шаг Динамическая планка.

Скалолаз. Бег в горку на высокой скорости. Тренировка для ног и ягодиц. Ходьба. Бег. Спринт. Интервальная тренировка на беговой дорожке. Упражнения для ускоренной потери калорий. Упражнения от стресса и усталости.

Силовые тренажёры

Круговая тренировка для развития общей выносливости. Упражнения, способствующие развитию мышечной массы. Специальные упражнения для развития силы мышц. Упражнения, способствующие развитию рельефа мышц. Специальные упражнения для развития гибкости. Контрольные нормативы и тесты, соревнования.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел 1. Теоретическая часть	**8**	**8**		
1	Тема 1.1.Техника безопасности. Атлетическая гимнастика – как вид спорта.	2	2		устный опрос
2	Тема 1.2.Мышечный аппарат человека.	2	2		устный опрос
3	Тема 1.3.Физические упражнения как фактор и средство формирования тканевого рельефа человека.	4	4		тестирование
	Раздел 2. Практическая часть	**60**	4	**56**	
2	Тема 2.1. Общая физическая подготовка	15	2	13	наблюдение
3	Тема 2.2. Велотренажёр	15	2	13	наблюдение
4	Тема 2.3. Беговая дорожка	15		15	наблюдение контрольные тесты
5	Тема 2.4. Силовые тренажёры:	15		15	
	ИТОГО:	**68**	**12**	**56**	

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема урока (№, тема практической работы; №, тема контрольной работы)	Количество часов
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Кросс 1 км.	2
2.	Упражнения на развитие мышц ног	2
3.	Упражнения на развитие мышц ног	2
4.	Методика и принципы систем тренировок. Общеразвивающие упражнения.	2
5.	Общеразвивающие упражнения.	2
6.	Упражнения на развитие мышц груди.	2
7.	Упражнения на развитие мышц груди.	2
8.	Упражнения на развитие мышц груди.	2
9.	Упражнения на развитие мышц груди.	2
10.	Упражнения на развитие мышц груди.	2
11.	Упражнения на развитие мышц груди.	2
12.	Упражнения на развитие мышц груди.	2
13.	Упражнения на развитие мышц спины.	2
14.	Упражнения на развитие мышц груди.	2
15.	Упражнения на развитие мышц плеча. Упражнения на развитие мышц спины.	2
16.	Упражнения на развитие мышц груди.	2
17.	Упражнения на развитие мышц груди.	2
18.	Упражнения на развитие мышц спины.	2
19.	Упражнения на развитие мышц бр. пресса.	2
20.	Упражнения на развитие мышц плеча. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса.	2
21.	Упражнения на развитие мышц плеча.	2
22.	Упражнения на развитие мышц груди.	2
23.	Упражнения на развитие мышц плеча. Упражнения на развитие мышц груди.	2
24.	Упражнения на развитие мышц груди.	2
25.	Упражнения на развитие мышц груди.	2
26.	Упражнения на развитие мышц брюшного пресса.	2
27.	Упражнения на развитие мышц груди.	2
28.	Техника безопасности. Упражнения на развитие мышц рук.	2
29.	Упражнения на развитие мышц плеча.	2
30.	Упражнения на развитие мышц груди. Упражнения на развитие мышц рук.	2
31.	Методика и принципы систем тренировок. Техника безопасности.	2
32.	Упражнения на развитие мышц бр. пресса. Упражнения на развитие мышц ног.	2
33.	Упражнения на развитие мышц бр. пресса.	2
34.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие мышц рук.	2

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлетическая гимнастика»
1.	Начало учебного года	1 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	34 учебных недели
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	1 раз в неделю по 2 часа
5.	Количество часов	68 часов
6.	Праздничные дни	4 ноября, 31 декабря, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1-2 мая, 9 мая.
7.	Окончание учебного года	31 мая
8.	Период реализации программы	01.09.2025-31.05.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Физическая культура и спорт играют важную роль в формировании личности ребенка. Многие социальные ситуации проигрываются в спортивной деятельности, что позволяет юному спортсмену приобретать жизненный опыт, выстраивать особую систему ценностей и установок. Именно в спорте наиболее ярко проявляются такие важные для ребенка качества личности как инициатива, трудолюбие, терпение. Спорт – это школа воспитания мужества, характера, воли. Занятия спортом помогают ребенку стойко переносить трудности, нередко возникающие в школе, в семье и в других жизненных ситуациях.

Планируемый результат:

- создание условий для физического развития, спортивного совершенствования и воспитания обучающихся;
- укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни;
- воспитание у детей и подростков негативного отношения к вредным привычкам;
- формирование ответственного отношения к систематическим занятиям спортом, к участию в соревнованиях.

В соответствии с основными принципами государственной политики в сфере образования воспитательная работа осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

Гражданско-патриотическое - формирование основ гражданственности (патриотизма) как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, готовности к активному проявлению профессионально значимых качеств и умений в различных сферах жизни общества.

Нравственное и духовное воспитание – обучение обучающихся пониманию смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей.

Воспитание положительного отношения к труду и творчеству – формирование у обучающихся представлений об уважении к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности, общества и государства.

Интеллектуальное воспитание – оказание помощи в развитии в себе способности мыслить рационально, эффективно проявлять свои интеллектуальные умения в окружающей жизни.

Здоровьесберегающее воспитание – демонстрация значимости физического и психического здоровья человека; воспитание понимания важности здоровья для будущего самоутверждения; обучение правилам безопасного поведения обучающихся на улице и дорогах.

Социокультурное и медиакультурное воспитание – формирование у обучающихся представлений о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «гражданское согласие», «социальное партнерство», развитие опыта противостояния таким явлениям как «социальная агрессия», «межнациональная рознь», «экстремизм», «терроризм», «фанатизм» (например, на этнической, религиозной, спортивной, культурной или идейной почве).

Правовое воспитание и культура безопасности – формирования у обучающихся правовой культуры, представлений об основных правах и обязанностях, о принципах демократии, об уважении к правам человека и свободе личности, формирование электоральной культуры.

Воспитание семейных ценностей – формирование у обучающихся ценностных представлений об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни.

Формирование коммуникативной культуры – формирование у обучающихся дополнительных навыков коммуникации, включая межличностную коммуникацию, межкультурную коммуникацию.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательнойработы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по техникебезопасности, правилаповедения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май

4.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
5	Фотоотчет «Я и мои достижения»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Январь - май
6	Соревнования «Жим штанги»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Соревнования «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
8.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь,май

Литература для педагога дополнительного образования:

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
7. Вейдер Дж. Строительство тела по системе Дж. Вейдера. - М.: ФиС, 2009

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.

3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.0 3.20 22 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области.

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении дополнительного образования детей до 2030 года».

10. Приказ Министерства образования от 26 июля 2022 года № 912/1 «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».

"