

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа-интернат № 289 с углубленным изучением предмета
«Физическая культура»
Красносельского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ Ш-И № 289
Решение от 31.08.2023
Протокол №1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом №232-од от 01.09.23
ГБОУ Ш-И № 289

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СТАЛЬНЫЕ МЫШЦЫ»
(АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА)**

Возраст учащихся: 13-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор разработчик программы:
педагог дополнительного образования
Мишенков Борис Борисович

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Стальные мышцы» (Атлетическая гимнастика) имеет **физкультурно-спортивную направленность** и общекультурный уровень освоения.

Актуальность программы обусловлена тем, что на современном этапе традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся, требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре, расширение учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с общим уклоном в сторону простых видов спорта и, в первую очередь, атлетизма.

Отличительной особенностью программы «Стальные мышцы» в том, что она максимально адаптирована для подростков, ее целью является не достижение высоких спортивных результатов, а укрепление здоровья. Таким образом, благодаря доступности программа «Стальные мышцы» мотивирует подрастающее поколение к систематическим занятиям спортом.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Адресат программы. Возрастные особенности у подростков 13-17 лет. Проявляется четкая потребность к самопознанию, формируется самосознание, ставятся задачи саморазвития, самосовершенствования, самоактуализации. Осуществляется профессиональное и личностное самоопределение. Ведущая деятельность – учебно-профессиональная, в процессе которой формируются мировоззрение, профессиональные интересы и идеалы. Этот период отличается желанием демонстрировать свои способности. Появляется потребность в значимом взрослом. Это время очень противоречиво. С одной стороны хочется быть особенным, с другой – безопаснее быть как все. Подростки мечтают о самостоятельности и получают такую возможность.

Цель образовательной программы «Стальные мышцы» привлечение подростков к самовоспитанию и саморазвитию посредством занятий атлетической гимнастикой. Приобщение к общечеловеческим ценностям и воспитание всесторонне развитой личности с ориентацией на здоровый образ жизни.

Задачи образовательной программы.

Обучающие:

- изучить историю атлетической гимнастики
- изучить правила спортивной гигиены питания и закаливания;
- научить составлению комплексов упражнений для направленного развития определенных групп мышц.

Развивающие:

- развить общую физическую подготовленность
- развить двигательные качества: силу, выносливость, координацию, гибкость.
- формировать правильную осанку, пропорциональное телосложение, увеличить силовые показатели и мышечный объём.

Воспитательные :

- воспитывать настойчивость и целеустремлённость.
- воспитывать самостоятельность.
- формировать здоровый образ жизни, укреплять здоровье.
- приобщить к регулярным занятиям спорта.

Условия реализации программы

Условия набора детей в объединение: к занятиям по программе допускаются дети, по состоянию здоровья, отнесённые к основной и подготовительной медгруппам, что подтверждается соответствующим документом (справкой) из учреждения здравоохранения, обслуживающего ребенка.

Программа рассчитана на учащихся 13-17 лет.

Актуальность педагогическая целесообразность программы

1. Актуальность предлагаемой программы обусловлена тем, что она полностью соответствует основным положениям, направлениям развития и задачам, утвержденным в Концепции развития дополнительного образования

детей -Концепция развития дополнительного образования детей до 2023 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р), так как она направлена на формирование и развитие творческих способностей учащихся и обеспечение их духовно-нравственного, гражданского, патриотического воспитания.

Актуальность предлагаемой программы заключается и в том, что она ориентирована на приоритетные направления социально-экономического и территориального развития, Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.

В 13-17 лет ребята попадают в водоворот подросткового кризиса, основной темой которого является появление Я. За два года острых эмоциональных переживаний, неуверенности, полярных чувств: отчаяния от бессилия (недостаток опыта, неумение адекватно оценивать себя, других, ситуацию в целом) и счастья от всемогущества (растущее чувство «взрослости»), - рождается новая личность. И так важен понимающий взрослый, находящийся рядом, и встречи, в центре внимания которых находятся основные жизненные проблемы подростков этого возраста: сложности при установлении контактов, неуверенность в себе; виртуальный мир с его сложностями и опасностями; основы безопасной жизнедеятельности в городе; проблемы лидерства и изгойства, отношения с взрослыми. Также одной из основных проблем подросткового возраста является проблема профессионального выбора. Современная жизнь такова, что приходится выбирать профессию с 7-8 класса, в 9-ом желательнее окончательно определиться, хотя актуальный возраст для серьезного, сознательного профессионального самоопределения – 20 – 25 лет. И поэтому подростку нужна помощь. В данной программе идет знакомство подростка с самим собой, своими предпочтениями и ресурсами, возможностями и ограничениями.

Педагогическая целесообразность программы заключается в модульной организации её содержания, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся. Таким образом, программа «Стальные мышцы» актуальна и целесообразна, она удовлетворяет потребности детей в решении актуальных для них задач – развитии интеллектуальных способностей, воспитании сильной личности, подготовленной к решению нестандартных задач, готовой к самостоятельному и творческому решению проблем.

Новизна, отличительные особенности данной программы от уже существующих образовательных программ

Новизна программы «Стальные мышцы» выражается в том, что она опирается на три базовые роли:

«я не один»,

«я не боюсь действовать сам»

«я достигаю поставленной цели».

Согласно этим трем ролям, учащиеся знакомятся с жизненными ситуациями и подкрепляют свою уверенность занятиями физическим спортом. Участвуют в соревнованиях и коллективных занятиях, что приводит к раскрепощению личности с постоянным нарастанием физического мастерства. Что не мало важно в этом возрасте. Происходит постепенное вовлечение подростков в правильный образ жизни. Программа предполагает активное участие детей в процессе обучения: составление плана собственного распорядка, написание индивидуальной карты физического развития, создание презентаций о спорте, изучение новых профессий и изучении интересных лидеров физической культуры.

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», (Собрание законодательства РФ 2012, №53, ст. 7598; 2019, №30, ст. 4134), пункт 1 и подпунктом 4.2.5. пункта 4 Положения о Министерстве просвещения РФ, утвержденного постановлением Правительства РФ от 28 июля 2018 г. №884 (собрание законодательства РФ, 2018, №32, ст. 5343)
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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».

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

13. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).

14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».

Условия приема в объединение

В объединение на первый год принимаются дети в возрасте 13-17 лет, проявляющие интерес к занятиям прошедшие входное собеседование с педагогом

Целевая аудитория по возрасту:

Возраст детей, участвующих в реализации программы - 13-17 лет.

Принцип приема учащихся в объединение свободный: программа не предъявляет требований к содержанию и уровню стартовых знаний, умений и навыков, а также к уровню развития ребенка. На первый год обучения принимаются дети в возрасте 13-17 лет.

Форма обучения очная.

Срок реализации программы – 1 год.

Количество обучающихся в группе -15 чел.

Группы могут быть одно- и разновозрастными. Для учащихся, разных по возрасту, предусматривается дифференцированный подход при назначении учебных заданий в процессе обучения. Уровень освоения содержания программы продвинутой, что предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ обучающегося к сложным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы.

Вид программы по способам организации содержания: модульная.

Режим занятий: занятия по программе проводятся два раза в неделю по 2 часа. В соответствии с СанПиН 2.4.3648-20 длительность одного учебного часа для детей школьного возраста – 45 мин.

Продолжительность образовательного процесса: для групп первого года обучения - 36 учебных недель (начало занятий 12 сентября, завершение - 31 мая).

Объем учебных часов по программе - 144 часа

Программное содержание, методы, формы, средства обучения отбирались с учетом выше обозначенных принципов и основных направлений развития дополнительного образования, отраженных в Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.. Содержание программы ориентировано на:

- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития и физического развития обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся.

Содержание программы структурировано следующим образом.

Программа реализуется в течение двух лет обучения.

Учебные занятия также могут проводиться на прогулках, в спортивном зале.

Изучение содержания программы осуществляется в разнообразных формах:

- коллективных (всем составом объединения): организация и проведение досуговых мероприятий, выезды на экскурсии;
- индивидуальных: подготовка к конкурсным мероприятиям соревнованиям, работа над своим здоровьем в спортивном зале.

Условия реализации программы

В объединение принимаются все желающие на основании заявления от родителей, не имеющие медицинских противопоказаний. Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности и особенностей реализации программы. Наполняемость группы должна составлять не менее 15 человек. Особенности организации образовательного процесса данной программы предполагают моделирование индивидуального образовательного маршрута каждого ребёнка. Литературное творчество базируется на единстве коллективного взаимодействия и максимальном проявлении способностей каждого участника объединения. Реализация программы творческого объединения возможна в условиях среднего общеобразовательного учреждения.

В дополнительной общеразвивающей программе «Стальные мышцы» предусмотрен вариативный вариант, который может быть реализован при необходимости с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Основные направления деятельности Информационная «Стальные мышцы»— формирование фактов из жизни личности. Воспитательная. Организация деятельности учащихся по программе «Стальные мышцы» позволяет с пользой занять их свободное время, использовать время проведения внеурочных мероприятий. Коммуникативная. Подготовка собственных разработок спортивной деятельности – дело коллективное, в процессе работы над ними дети общаются с разными людьми. Коллегиальное решение всех вопросов, общение способствуют развитию коммуникативных качеств учащихся.

Сроки реализации программы: 1 год

Основные формы занятий: групповые (15 человек).

Методы: игры, упражнения, групповые занятия.

Количество учащихся в группах: - до 15 человек

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часа в год.

Основной **формой занятий** является практическое занятие, которое при необходимости включает теоретический блок (в виде беседы, инструктажа, обучающей презентации, демонстрации техники и т.п.). Практическая часть занятия состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

Возможными **формами организации деятельности** детей на занятии являются: групповые, индивидуально-групповые, по звеньям, индивидуальные.

Приемы и методы организации образовательного процесса:

Занятия подразделяются на обучающие, тренировочные, контрольные, показательные (открытый урок, показательные выступления).

При организации занятий могут быть использованы разные методы: фронтальный, групповой, круговой и индивидуальный.

Для обучения используются различные методы преподавания: словесный, наглядный, практический и др.

Материально-техническое обеспечение программы/

Для занятий по программе требуется:

- Силовые комплексы.
- Гантели.
- Штанга весом до 120 кг. (со съемными блинами).
- Штанга с изогнутым грифом.
- Ремни тяжелоатлетов.
- Скакалки.
- Гимнастическая стенка.
- Скамья .
- Тренажер для мышц спины и живота.
- Стойка со скамьей для жима от груди.
- Стойка для гантелей.
- Беговые дорожки.
- Коврики.

Структура занятий:

Занятие состоит из нескольких частей:

Слово преподавателя. Введение в тему занятия.

Разминка (физическая и/или эмоциональная мобилизует внимание, помогает настроиться на занятие).

Основная (рабочая) часть. На эту часть приходится основная нагрузка

Заключительная часть. Основная цель этой части занятия – рефлексия важных моментов занятия, возможность сделать выводы, поделиться чувствами, возникшими в ходе занятия и во время упражнений.

Кадровое обеспечение программы – программу реализует квалифицированный педагог дополнительного образования. Имеющий навыки теоретические и практические знания в области оказания первой медицинской помощи.

Ожидаемые планируемые результаты; Освоение программы.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы «Стальные мышцы» (Атлетическая гимнастика) являются:

- развитие общей физической подготовленности.
- развитие двигательных качеств: сила, выносливость, координация, гибкость.
- формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличить силовых показателей и мышечного объёма.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются:

- воспитание воли настойчивости и целеустремлённости.
- воспитание самостоятельности.
- формирование здорового образа жизни, укрепления здоровья.
- приобщение к регулярным занятиям спорта.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются:

- изучение истории атлетической гимнастики.
- изучение правил спортивной гигиены питания и закаливания.

-научить составлению комплексов упражнений для направленного развития определенных групп мышц.

В результате освоения предметного содержания дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Стальные мышцы» (Атлетическая гимнастика) у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Показателями реализации образовательной программы являются:

-положительная динамика индивидуальных показателей физического развития;

-овладение теоретическими знаниями и базовыми практическими навыками в сфере культуры здоровья и оздоровительной физической культуры.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используется мониторинг физического развития и личных достижений обучающихся в течение учебного года:

-начальный контроль (сентябрь);

-промежуточный контроль (по изучаемым темам, разделам и др.)

Кадровое обеспечение программы:

педагог дополнительного образования имеющий соответствующую квалификацию.

Требования к уровню освоения дополнительных общеразвивающих программ

Уровень освоения программы	Срок реализации	Объем программы (в год)	Цель	Требования к результативности освоения программы
Общекультурный	1 год	144 часа	Формирование и	- Освоение

			развитие творческих способностей детей формирование общей культуры учащихся удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании	прогнозируемых результатов программы; - Презентация результатов на уровне группы
--	--	--	--	---

УТВЕРЖДЕН
Приказом № 235/1-од от 01.09.23
ГБОУ Ш-И № 289

**Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы**

«Стальные мышцы»

-итоговый контроль (май).

№ п./п.	Название раздела, тема	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и итогового контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Водное занятие. Инструктаж по охране труда.	2	2		устный опрос
2	О.Ф.П.	66	10	56	устный опрос, наблюдение
3	С.Ф.П.	74	10	68	устный опрос, наблюдение
4	Итоговое занятие	2	-	2	зачет
	ИТОГО:	144	12	132	

Подведение итогов реализации образовательной программы осуществляется в форме контрольных испытаний, соревнований.

УТВЕРЖДЕН
Приказом № 235/1-од от 01.09.23
ГБОУ Ш-И № 289

**Календарный учебный график
дополнительной общеразвивающей программы
«Стальные мышцы»**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	12.09.23	28.09.24	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа-интернат № 289 с углубленным изучением предмета
«Физическая культура»
Красносельского района Санкт-Петербурга**

УТВЕРЖДЕНА
Приказом №235/1-од от 01.09.23
ГБОУ Ш-И № 289

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ РАБОЧАЯ
ПРОГРАММА
«СТАЛЬНЫЕ МЫШЦЫ»
(АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА)**

Возраст учащихся: 13-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор разработчик программы:
педагог дополнительного образования
Мишенков Борис Борисович

Цель образовательной программы «Стальные мышцы» привлечение подростков к самовоспитанию и саморазвитию посредством занятий атлетической гимнастикой. Приобщение к общечеловеческим ценностям и воспитание всесторонне развитой личности с ориентацией на здоровый образ жизни.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с историей развития атлетизма.
- изучить специальную терминологию.
- обучить правилам страховки и самостраховки.
- обучить базовым и изолирующим упражнениям.

Развивающие:

- формировать устойчивый интерес к выбранному виду спорта.
- формировать правильную осанку, пропорциональное телосложение, увеличение силы и мышечного объёма.

Воспитательные :

- формировать стремление к здоровому образу жизни.
- воспитать трудолюбие и дисциплину.
- воспитать психологическую устойчивость.

Планируемые результаты:

- **Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы «Стальные мышцы» (Атлетическая гимнастика) являются:
- формирование устойчивого интереса к выбранному виду спорта.
- формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличение силы и мышечного объёма.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются:

- формирование стремления к здоровому образу жизни.
- воспитание трудолюбия и дисциплины.
- воспитание психологической устойчивости.

- **Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются:
- знакомство с историей развития атлетизма.
- изучение специальной терминологии.
- обучение правилам страховки и самостраховки.
- обучение базовым и изолирующим упражнениям.

В результате освоения предметного содержания дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Стальные мышцы» (Атлетическая гимнастика) у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Содержание программы

Вводное занятие, инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Теория.

Введение в программу. Постановка целей и задач на учебный год.

Практика.

Мероприятия по набору группы. Изучение индивидуальных особенностей детей. Знакомство группы. Требования к одежде и обуви для занятий. Антитеррористический инструктаж, безопасные подходы к месту занятий.

Общезначительная физическая подготовка.

Теория.

Значение ОФП в подготовке атлетов.

Практика

Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на подвижность суставов. Общеобразовательные упражнения без предметов.

Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

Спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Теория.

Значение СФП в подготовке атлетов.

Практика.

Комплекс общеразвивающих, разминочных упражнений (ОРУ)

1. Наклоны головы вперед-назад
2. Повороты головы в стороны
3. Наклоны головы в стороны
4. Круговые движения головы вправо и влево
5. Кисти в замке. Попеременные сгибания кистей в лучезапястном суставе
6. Круговые вращения кистями
7. Кисти в замке. Выпрямление рук от груди вверх и вперед
7. Руки в стороны. Круговые движения в локтевом суставе
8. Руки в стороны. Махи руками, одной за голову, другой под мышку.
10. Рывки руками поочередно
11. Рывки руками одновременно
12. В наклоне рывки руками в стороны
13. Мельница руками вперед и назад
14. Разнонаправленные круги руками
15. Одновременные круги руками вперед и назад с прыжком на месте
16. Поворот туловища в стороны 17. Наклон туловища в стороны 18. Наклон туловища вперед и назад
19. Круговые движения плеч вперед и назад
- 20 . Круговые движения тазом вправо и влево 21. Круговые движения туловища вправо и влево 22. Подъем на носках
23. Поочередные махи ногами вперед-назад
24. Приседания
25. Поочередные махи ногами в стороны
26. Круговые движения ноги в голеностопном суставе

- 27. Смена положения ног в выпаде с опорой на руки
- 28. Круговые движения ноги
- 29. Стоя, ноги врозь, широко. Поочередные приседания на одной ноге, другая нога прямая
- 30. Круговые движения ноги в тазобедренном суставе
- 31. Прыжки на месте.

Упражнения для мышц рук.

- На тренажере - на вертикальном блоке, сгибание рук 6/8-10
- Сидя, сгибание рук поочередно с гантелями 4-5/8-10
- Сидя на наклонной скамье, сгибание рук с гантелями 3-4/6-8
- Стоя, сгибание рук со штангой 6/5-6
- На тренажере - сидя, сгибания рук. Локти зафиксированы неподвижно. 3-4/10-12
- Подтягивания. Хват обратный 3-4/5-6
- Отжимания. Брусья располагаются максимально узко. 6/8-12
- Сидя, жим штанги из-за головы 6-5/4-5
- Сидя - французский жим с гантелью 6-8/8-10
- Разгибание рук на тренажере на вертикальном блоке. 6-8/10-12
- Сгибание-разгибание рук. Стоя, штанга за спиной, обратным хватом. 3/10- 12
- Стоя. Жим, руки из-за головы на тренажере 3-4/8-10
- Стоя в наклоне, поочередно, разгибание рук с гантелями. 3-4/6-8

Упражнения для мышц спины.

- Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища. 3-4/8-10
- Подтягивания. Хват широкий, к груди. 3-4/5-6
- Подтягивания. Хват широкий за голову. 3-4/5-6
- Стоя в наклоне, тяги с гантелями поочередно каждой рукой.
- Сидя, тяги через вертикальный блок к груди.
- Наклоны со штангой в руках, с подъемом плеч. 4/4-6

-Подтягивания, узким хватом к животу, с прогибом. 3-4/5-6

Упражнения для мышц груди.

-Лежа на горизонтальной скамье - жим штанги 8/6-8

-Лежа на горизонтальной скамье - жим штанги узким хватом 8/6-8

-Лежа на горизонтальной скамье - жим штанги широким хватом 8/6-8

-Отжимания в упоре лежа 8/15-20

-Разводка рук на тренажере -4/10-12

-Разводка рук на тренажере -4/10-12

-Отжимания на брусьях с глубоким прогибом. Брусья максимально раздвинуты 4/10-12

-На горизонтальной скамье жим гантелей 4/8-10.

Упражнения для мышц плечевого пояса.

-Стоя в полунаклоне, разведение гантелей 4/10-12

-Сидя, жим гантелей 8/4-5

-Стоя, тяга штанги к подбородку. 3-4/6-8

-Стоя, раздвижение гантелей в стороны 3-4/6-8

-Сидя, жим штанги от груди, широким хватом. 3-4/6-8

-Сидя, жим штанги из-за головы, широким хватом. 3-4/6-8

-Стоя, руки вдоль корпуса с гантелями, вращения плечами. 3-4/12-14

Упражнения для мышц брюшного пресса.

-Лежа на наклонной скамье, подъем туловища (руки за головой). 3-4/12-26

-На тренажере, подъем ног. 3-4/12-16

-В вися на турнике, подъем ног. 4/12-15

-Лежа, подъем туловища с максимальным поворотом. 3/12-14

Упражнения для мышц ног.

-Приседания со штангой на плечах. 6-8/10-12

-На тренажере, сидя, разгибания ног. 6-8/12-14

-Приседания на одной ноге.5/10

-Стоя, с опорой под пятки, приседания с гантелями. 3-4/10-12

-Прыжки на скакалке. 3-5/100-150

-Лежа на животе, сгибание ног, 3-5/14-16

-Стоя, подъем туловища на носках, с отягощением. 5-6/50-100

Итоговое занятие. Выставление учащимся оценок в итоговые ведомости («отлично», «хорошо», «удовлетворительно») по результатам всех промежуточных аттестаций.

УТВЕРЖДЕН
Приказом №235/1-од от 01.09.23
ГБОУ Ш-И № 289

**Календарно-тематический план
дополнительной общеразвивающей программы
«Стальные мышцы»**

№ п/п	Дата занятия	Раздел/тема занятия	кол-во часов	теория	практика	примечание
1	12.09.23	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и техники безопасности.	2	1	1	
		О.Ф.П	66	10	56	
2	14.09.23	Физическая культура и спорт в России.		2		
3	19.09.23	Значение ОФП в подготовке атлетов.		2		
4	21.09.23	Терминология в атлетической гимнастике.		2		
5	26.09.23	Предупреждение травматизма. Гигиена спортсмена. Уход за одеждой, обувью.		2		
6	2.09.23	Известные атлеты России.		2		
7	03.10.23	Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости.			2	
8	05.10.23	Упражнения без предметов Упражнение в висах и упорах. Упражнения по методу круговой тренировки.			2	
9	10.10.23	Упражнения без предметов Упражнение в висах и упорах. Упражнения по методу круговой тренировки.			2	

10	12.10.23	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнение в висах и упорах. Упражнения по методу круговой тренировки.			2	
11	17.10.23	Силовая подготовка. Бег лицом и спиной вперед, приставными и перекрестными шагами.			2	
12	19.10.23	Силовая подготовка. Бег лицом и спиной вперед, приставными и перекрестными шагами.			2	
13	24.10.23	Силовая подготовка. Бег лицом и спиной вперед, приставными и перекрестными шагами.			2	
14	26.10.23	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнение в висах и упорах. Упражнения по методу круговой тренировки.			2	
15	31.10.23	Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости.			2	
16	02.11.23	Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости.			2	
17	07.11.23	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнение в висах и упорах.			2	
18	09.11.23	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнение в висах и упорах.			2	
19	14.11.23	Общеразвивающие упражнения без предметов.			2	
20	16.11.23	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнение в висах и упорах.			2	
21	21.11.23	Беговые упражнения лицом и спиной вперед, приставными и перекрестными шагами.			2	

22	23.11.23	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнение в висах и упорах. Упражнения по методу круговой тренировки.			2	
23	28.11.23	Упражнения на подвижность суставов: вращение, повороты, наклоны, прыжки.			2	
24	30.11.23	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнение в висах и упорах.			2	
25	05.12.23	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнение в висах и упорах.			2	
26	07.12.23	Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости.			2	
27	12.12.23	Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости.			2	
28	14.12.23	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнение в висах и упорах.			2	
29	19.12.23	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнение в висах и упорах.			2	
30	21.12.23	Общеразвивающие упражнения без предметов.			2	
31	26.12.23	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнение в висах и упорах.			2	
32	28.12.23	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнение в висах и упорах.			2	
33	09.01.24	Сдача нормативов по физической подготовке.			2	
34	11.01.24	Сдача нормативов по физической подготовке.			2	
		С.Ф.П	74	8	66	

35	16.01.24	Повторный инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности.		1	1	
36	18.01.24	Теория развития скоростно-силовых качеств, быстроты и ловкости.		2		
37	23.01.24	Теория развития скоростно-силовых качеств, быстроты и ловкости.		2		
38	25.01.24	Комплекс общеразвивающих, разминочных упражнений (ОРУ). Упражнения для мышц рук.			2	
39	30.01.24	Комплекс общеразвивающих, разминочных упражнений (ОРУ). Упражнения для мышц рук.			2	
40	01.02.24	Комплекс общеразвивающих, разминочных упражнений (ОРУ). Упражнения для мышц груди.			2	
41	06.02.24	Комплекс общеразвивающих, разминочных упражнений (ОРУ). Упражнения для мышц груди.			2	
42	08.02.24	Комплекс общеразвивающих, разминочных упражнений (ОРУ). Упражнения для мышц плечевого пояса.			2	
43	13.02.24	Комплекс общеразвивающих, разминочных упражнений (ОРУ). Упражнения для мышц плечевого пояса.			2	
44	15.02.24	Комплекс общеразвивающих, разминочных упражнений (ОРУ). Упражнения для мышц брюшного пресса.			2	
45	20.02.24	Комплекс общеразвивающих, разминочных упражнений (ОРУ). Упражнения для мышц брюшного пресса.			2	
46	22.02.24	Комплекс общеразвивающих, разминочных упражнений			2	

		(ОРУ). Упражнения для мышц ног.				
47	27.02.24	Комплекс общеразвивающих, разминочных упражнений (ОРУ). Упражнения для мышц ног.			2	
48	29.02.24	Комплекс общеразвивающих, разминочных упражнений (ОРУ). Упражнения для мышц ног.			2	
49	05.03.24	Комплекс общеразвивающих, разминочных упражнений (ОРУ). Упражнения для мышц спины.			2	
50	07.03.24	Упражнения для мышц спины. Комплекс общеразвивающих, разминочных упражнений (ОРУ).		1	1	
51	12.03.24	Упражнения для мышц спины. Комплекс общеразвивающих, разминочных упражнений (ОРУ).		1	1	
52	14.03.24	Упражнения для мышц спины. Комплекс общеразвивающих, разминочных упражнений (ОРУ).			2	
53	19.03.24	Упражнения для мышц рук. Комплекс общеразвивающих, разминочных упражнений (ОРУ).			2	
54	21.03.24	Упражнения для мышц рук. Комплекс общеразвивающих, разминочных упражнений (ОРУ).			2	
55	26.03.24	Комплекс общеразвивающих, разминочных упражнений			2	

		(ОРУ).Упражнения для мышц груди.				
56	28.03.24	Комплекс общеразвивающих, разминочных упражнений (ОРУ).Упражнения для мышц груди.			2	
57	02.04.24	Упражнения для мышц плечевого пояса. Комплекс общеразвивающих, разминочных упражнений (ОРУ).			2	
58	04.04.24	Упражнения для мышц плечевого пояса. Комплекс общеразвивающих, разминочных упражнений (ОРУ).			2	
59	09.04.24	Упражнения для мышц рук. Комплекс общеразвивающих, разминочных упражнений (ОРУ).			2	
60	11.04.24	Упражнения для мышц рук. Комплекс общеразвивающих, разминочных упражнений (ОРУ).			2	
61	16.04.24	Упражнения для мышц груди. Комплекс общеразвивающих, разминочных упражнений (ОРУ).			2	
62	18.04.24	Упражнения для мышц груди. Комплекс общеразвивающих, разминочных упражнений (ОРУ).			2	
63	23.04.24	Упражнения для мышц плечевого пояса. Комплекс общеразвивающих, разминочных упражнений (ОРУ).			2	

64	25.04.24	Упражнения для мышц плечевого пояса. Комплекс общеразвивающих, разминочных упражнений (ОРУ).		1	1	
65	30.04.24	Упражнения для мышц плечевого пояса. Комплекс общеразвивающих, разминочных упражнений (ОРУ).			2	
66	02.05.24	Упражнения для мышц рук. Комплекс общеразвивающих, разминочных упражнений (ОРУ).			2	
67	07.05.24	Упражнения для мышц груди. Комплекс общеразвивающих, разминочных упражнений (ОРУ).			2	
68	14.05.24	Упражнения для мышц груди. Комплекс общеразвивающих, разминочных упражнений (ОРУ).			2	
69	16.05.24	Упражнения для мышц плечевого пояса. Комплекс общеразвивающих, разминочных упражнений (ОРУ).			2	
70	21.05.24	Упражнения для мышц плечевого пояса. Комплекс общеразвивающих, разминочных упражнений (ОРУ).			2	
71	23.05.24	Упражнения для мышц плечевого пояса. Комплекс общеразвивающих, разминочных упражнений (ОРУ).			2	
72	28.05.24	Итоговое занятие выставление учащимся оценок в итоговые	2		2	

		ведомости («отлично», «хорошо», «удовлетворительно») по результатам всех промежуточных аттестаций.				
		Итого:	144	11	133	

Оценочные материалы

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня умений и возможностей детей и определения уровня физической подготовленности.

Формы:

- педагогическое наблюдение
- выполнение практических заданий педагога

Диагностика физических качеств - проводится с каждым учащимся индивидуально по тестовым методикам.

Во время проведения входной диагностики педагог заполняет тестовые карты:

Тестовая карта по нормативам ОФП по программе «Стальные мышцы» (Атлетическая гимнастика)

ФИ обучающегося _____

Возраст _____

Год обучения по программе:

Дата проведения тестирования:

Начало года: _____

Середина года: _____

Конец года: _____

№	Контрольные упражнения	Результат		
		Начало года	Конец года	Динамика
1	Поднимание туловища за 30 сек			
2	Прыжки со скакалкой одинарные за 45 сек			
3	Прыжок в длину с места, см			
4	Прыжки со скакалкой двойные за 45 сек			

Текущий контроль осуществляется в течение учебного года в виде сдачи нормативов по физической и технической подготовленности.

Формы:

-педагогическое наблюдение

-анкетирование

-опрос на пройденные темы (техника безопасности, здоровье человека, физическая активность, основы здорового питания)

-выполнение тестовых заданий

-анализ педагогом и учащимися качества выполнения упражнений

**«Тест на тему: Проверка знаний по образовательной программе
«Стальные мышцы»**

Инструкция: Вам предлагается ответить на 22 вопроса. Необходимо выбрать из трех вариантов 1-2 правильных ответа.

Критерии оценивания:

«5» выполнено 20 и более «4» выполнено 17 и более «3» выполнено 12 и более «2» выполнено менее 12

Правильные ответы:

1.а,в; 2.б; 3.а; 4.в; 5.а; 6.б; 7.б,в; 8.в; 9.а,б; 10.а,в; 11.б,в; 12.а,б,в; 13.а,в; 14.б; 15.а,б; 16.а,б; 17.а,в; 18.в; 19.в; 20.а; 21.а,б; 22.а,в.

1.Упражнения на развитие верхней грудной мышцы а) поллувер в тренажере б) отжимание от пола в) жим штанги на наклонной скамье

2.Упражнения на развитие большой грудной мышцы а) разведение гантелей лежа на наклонной скамье б) разведение гантелей лежа в) жим штанги, лежа с уклоном

3.Упражнения на развитие нижней грудной мышцы а) отжимание на брусьях б) сгибание туловища в тренажере в) сведение рук в тренажере

4.Упражнения на развитие внутренней грудной мышцы а) тяга штанги, лежа»PULL-OVER» б) жим гантелей стоя в) жим штанги узким хватом

5. Упражнения на развитие латеральной мышцы спины а) тяга к груди на верхнем блоке узким или средним хватом б) подтягивание на перекладине хватом снизу в) разгибания туловища в тренажере
6. Упражнения на развитие широчайшей мышцы спины а) шаги со штангой б) подтягивания на перекладине прямым широким хватом в) шаги с гантелями
7. Упражнения на развитие трапецевидной мышцы спины а) поднятие туловища, лежа на бедрах б) тяга Т-образного грифа в) вертикальная тяга к подбородку
8. Упражнения на развитие бицепса бедра а) жим ногами б) приседания на ГАК- тренажере в) сгибание ног лежа
9. Упражнения на развитие квадрицепса бедра а) приседания со штангой на плечах б) приседания с гантелями в) сгибание одной ноги стоя
10. Упражнения на развитие приводящей мышцы бедра а) приведение одной ноги, стоя б) разгибание ног сидя в) сведение ног сидя
11. Упражнения на развитие трицепса голени а) разгибание голени, сидя б) подъем на носки, стоя в) жим стопами в тренажере
12. Упражнения на развитие ягодичной мышцы а) выпады со штангой на плечах б) выпады с гантелями в) разведение ног в тренажере
13. Упражнения на развитие среднего пучка дельтовидной мышцы а) жим штанги из-за головы б) жим штанги с груди, сидя в) подъем гантелей в стороны
14. Упражнения на развитие переднего пучка дельтовидной мышцы а) жим гантелей сидя б) подъем гантелей вперед попеременно в) перекрестные махи руками назад с верхних блоков
15. Упражнения на развитие заднего пучка дельтовидной мышцы а) разведение рук с гантелями в наклоне б) жим штанги, сидя из-за головы в) разгибание руки с гантелью из-за головы
16. Упражнения на развитие бицепса плеча а) попеременные сгибания рук с гантелями б) сгибания рук с грифом штанги в) разгибания рук с рукояткой верхнего блока хватом снизу

17. Упражнения на развитие трицепса плеча а) разгибание рук с рукояткой верхнего блока хватом сверху б) разгибание запястий со штангой хватом сверху в) разгибание рук со штангой лежа

18. Упражнения на развитие мышц предплечья а) сгибание рук на тренажере LARRY-SCOTT б) сгибание рук со штангой хватом сверху в) сгибание рук на скамье LARRY-SCOTT

19. Упражнения на развитие прямой мышцы живота а) подъемы туловища с поворотом б) подъем коленей в висе в) сворачивание туловища на полу

20. Упражнения на развитие косых мышц живота а) боковые подъемы туловища на римском стуле б) подъем коленей в висе в) подъем коленей в упоре

21. Упражнения на развитие нижнего пресса а) подъем прямых ног в упоре б) подъем ног на наклонной скамье в) боковые наклоны, стоя с гантелью

22. Упражнения на развитие верхнего пресса а) сворачивания туловища с верхним блоком б) развороты туловища с грифом в) подъемы туловища на наклонной скамье.

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке по
дополнительной программе «Стальные мышцы»
(Атлетическая гимнастика)**

Контрольные упражнения	Пол.	13лет	14лет	15лет	16лет	17 лет
Бег 30 м с высокого старта, с	м	5,4	5,2	4,9	4,8	4.5
	Д.	5,8	5,7	5,6	5,5	5.3
Челночный бег, 3*10 м, с	М.	8,5	8,3	8,0	7,6	7.2
	Д.	9,0	9,0	8,8	8,6	8.4

6-минутный бег, м	М.	1200	1200	1300	1350	13.30
	Д.	1000	1050	1100	1100	10.50
Прыжок в высоту с места, см	М.	53	57	60	64	68
	Д.	38	40	42	44	46
Прыжок в длину с места, см	м	190	194	197	200	210
	Д.	155	160	165	170	180
Метание набивного мяча (1 кг), м	М.	7,2	7,6	8,0	8,4	8.6
	Д.	5,2	5,6	6,0	6,4	6.6
Подтягивание из виса на перекладине, раз	М.	5	6	7	8	10
	Д.	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	М.	-	-	-	-	-
	Д.	12	14	16	18	22

Промежуточный контроль – предусмотрен для первого года обучения по программе; в декабре, мае. Для второго года обучения; в декабре.

Итоговый в мае.

Формы:

-устный опрос

-анкетирование по пройденным темам

-выполнение тестовых заданий

-Результаты тестовых заданий заносятся в тестовые карты.

Анкета "Что вы знаете о здоровом образе жизни" для учащихся по программе «Стальные мышцы» (Атлетическая гимнастика)

Дорогой друг!

Просим ответить на все вопросы, подчеркнув выбранный ответ прямой

линией. Можно подчеркнуть два и более ответов.

Пол: мужской, женский

Возраст?лет

1. Интересно ли ты живешь?

- Да
- Нет
- Посредственно
- Другое.....

2. Твои увлечения в свободное от учебы время?

- Спорт
- Литература
- Музыка
- Техника
- Компьютер

3. Влияют ли положительные эмоции на укрепление здоровья?

- Да
- Нет
- Затрудняюсь ответить

4. На сколько активно ты занимаешься физкультурой и спортом?

- Постоянно
- От случая к случаю
- Не занимаюсь

5. Влияют ли занятия физкультурой и спортом на состояние здоровья?

- Да
- Нет
- Затрудняюсь ответить

6. Занимаетесь ли ты закаливанием своего организма?

- Да, занимаюсь
- Нет
- Не считаю нужным

7. По твоему мнению, является ли составной частью здорового образа жизни правильное питание?

- Да
- Нет
- Не знаю

8. Согласен ли ты, что правильное питание – это:

- равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности, иначе говоря, баланс энергии
- удовлетворение потребностей организма в определенном количестве и соотношении пищевых веществ
- соблюдение режима питания (определенное время приема пищи и определенное количество пищи при каждом приеме)

9. По твоему мнению, здоровый образ жизни – это...?

- Отказ от вредных привычек

- Личная гигиена
- Оптимальный двигательный режим
- Рациональное питание
- Закаливание
- Положительные эмоции
- Занятия физической культурой и спортом - все выше перечисленное

Итоговый контроль.

Проводится в конце обучения по программе.

Формы.

открытое занятие (в разной форме)

-выставление учащимся оценок в итоговые ведомости («отлично», «хорошо», «удовлетворительно») по результатам всех промежуточных аттестаций.

Критерии оценки знаний и умений первого года обучения:

- получат теоретические сведения о атлетической гимнастике, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- научатся правильно соблюдать дыхание вовремя выполнения упражнений;
- научатся технично правильно выполнять упражнения, со штангой, с гантелями, на тренажёрах;
- научатся соблюдать режим дня;
- получат сведения о правильном питании для занимающихся атлетизмом;
- в результате посещения занятий первого года обучения дети приобщаются к занятиям физической культуре, узнают специфику атлетической гимнастики, улучшат свой уровень физической подготовки, научатся упражнениям для улучшения осанки, разучат основные упражнения;
- освоят технику выполнения базового упражнения " жим лёжа";
- освоят технику выполнения базового упражнения " приседание";
- освоят технику выполнения базового упражнения " становая тяга".

**Методические материалы
«Стальные мышцы» (Атлетическая гимнастика)**

№	Тема программы	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов
1	Водное занятие. Инструктаж по охране труда. Теоретическое знание.	Беседа, лекция, демонстрация, инструктаж, опрос,	Презентация «Безопасность»	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по атлетизму
2	Общефизическая подготовка	Практикум, тренинг, беседа, инструктаж, демонстрация игра	Дидактические карточки. Карточки с заданиями. Презентации. Видеоматериалы. Аудиоматериалы	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная физическая подготовка	Практикум, тренинг, беседа, инструктаж, демонстрация игра	Дидактические карточки. Карточки с заданиями. Презентации. Видеоматериалы. Аудиоматериалы	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы

4	Итоговое занятие	Открытое занятие	Аудиоматериалы. Фотоматериалы. Презентации. Грамоты	Дидактически е карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточ- ный отбор, соревнование
---	------------------	------------------	--	--	--

**Перечень учебно-методического комплекса для реализации
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы
«Стальные мышцы» (Атлетическая гимнастика)**

Педагог дополнительного образования – Мишенкова Бориса Борисовича

Нормативно-правовой блок:

- Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Стальные мышцы» (Атлетическая гимнастика)
- Инструкция по пожарной безопасности в учреждении.
- Инструкция по охране труда при проведении массовых мероприятий (соревнований, фестивалей и т.д.)
- Инструкция по охране труда при использовании технических средств обучения.

Инструкция по охране труда учащихся ГБОУ школа-интернат №289
вводный инструктаж.

Список литературы

Литература для педагога и детей:

1. Вейдер Дж. Строительство тела по системе Дж. Вейдера. - М.: ФиС, 1991.
2. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.Ш. Анатомия силы, Т.: ФИС, 1980.
3. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников, М.: Просвещение, 1991
4. Гусев И.Е. Полный курс бодибилдинга от начинающих до профессионалов/ МН.: Харвест,2003.

5. Кофман Л.Б. Настольная книга для учителя М: Ф.и С, 1998.
6. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов – М., 2001.
7. Моногаров Д.В. О фазовом характере физической работоспособности и чередовании процессов утомления и восстановления, М.: Просвещение, 1986г.
8. Матвеева А.П., Петров Т.В. Программа для общеобразовательных учреждений по физической культуре М: Дрофа, 2002.
9. Турчинский В. Взрывная философия - М.: АСТ. СПб, АСТРЕЛЬ –2006.
10. Юровский С.Ю. Атлетизм – дома, М.: Советский спорт, 1989.

Каталог электронных образовательных ресурсов в сети Интернет:

<http://www.mon.gov.ru/> - Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации

<http://www.edu.ru/> - Федеральный портал "Российское образование"

<http://window.edu.ru/> - Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"

<http://fcior.edu.ru/> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

<http://www.ed.gov.ru/> - Федеральное агентство по образованию .

Инструкции по технике безопасности:

Перечень инструкций по технике безопасности для учащихся объединения
«Стальные мышцы» (Атлетическая гимнастика)

1. Инструкция по технике безопасности для учащихся при проведении учебно-тренировочных занятий
2. Инструкция по технике безопасности для учащихся при проведении занятий в тренажерном зале
3. Инструкция по технике безопасности для учащихся при проведении спортивных соревнований
4. Инструкция по технике безопасности для учащихся при проведении поездок

5. Инструкция по пожарной безопасности для учащихся
6. Инструкция по действиям по предупреждению и пресечению преступлений террористического характера
7. Инструкция по мерам безопасности учащихся в помещениях, на улице, в толпе.
8. Инструкция по оказанию первой медицинской помощи при несчастных случаях

Электронные образовательные ресурсы:

1. Электронная библиотека Российской государственной библиотеки, режим доступа: <http://elibrary.rsl.ru/>
2. «Психея», режим доступа: <http://www.psycheya.ru>
3. Библиотека сайта «Psychology.ru: Психология на русском языке», режим доступа: <http://www.psychology.ru/Library>
4. Виртуальная библиотека по психологии, режим доступа: <http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm>
5. «Каталог психологической литературы», режим доступа: <http://www.psyncatalog.ru>
6. «Популярная психология», режим доступа: <http://karpowww.narod.ru/>
7. «Антистресс», режим доступа: <http://marks.on.ufanet.ru>

Материально-техническое оснащение

Для занятий по программе требуется:

1. Силовые комплексы
2. Гантели
3. Штанга, весом до 120кг (со съемными блинами)
4. Штанга с изогнутым грифом
5. Ремни тяжелоатлетов
6. Скакалки
7. Перекладина навесная
8. Брусья навесные
9. Гимнастическая стенка
10. Скамья
11. Тренажеры для мышц спины и живота

- 12.Стойка со скамьей для жима от груди
- 13.Стойка для гантелей
- 14.Скамья навесная
- 15.Беговая дорожка
- 16.Помост
- 17.Эспандеры
- 18.Резиновые бинты
- 19.Коврики
- 20.Универсальные тренажеры
- 21.Универсальный тренажер «Кроссовер»
 Спортивная форма:
 1. Спортивный костюм
 2. Спортивная обувь

**План воспитательной работы объединения
«Стальные мышцы» (Атлетическая гимнастика)**

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1	Выставка творческих работ учащихся на тему: Здоровье человека. Здоровый образ жизни.	Сентябрь 2023	Холл школы	
2	Творческий номер ко Дню учителя	Октябрь	Актальный зал школы	
3	Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья!» Соревнования семейных команд	Ноябрь	Спортивный зал школы	
4	Фотовыставка творческих работ на тему: «Полезные привычки»	Декабрь	Холл школы	
5	Индивидуальные консультации по вопросам обучения в объединении	В течение учебного года	Спортивный зал	
6	Оформление и пополнение в течение учебного года информационного стенда для	В течение учебного года	Стенды отделения дополнительн	

	учащихся		ого образования	
7	Анкетирование учащихся по вопросам удовлетворенности занятиями в объединении	Апрель 2024		
8	Показательные выступления участников объединения. (открытое занятие)	Май 2024	Холл школы	

План работы с родителями

№	Название мероприятия	Номер группы	Сроки	Место проведения	Примечание
1	Родительское собрание	1 группа	Сентябрь 2023	Спорт. Зал школы интернат №289	Тема: О задачах спортивной секции в новом учебном году, планирование совместной работы. Обсуждение организационных моментов
2	Индивидуальные беседы	Выборочно	В течение года	Спорт.Зал школы интернат №289	Беседы по дисциплине посещений тренировок
3	Индивидуальные беседы	Выборочно	В течение года	Спорт. Зал школы интернат №289	Беседы по корректировк и режима дня, питания, отдыха
4	Индивидуальные беседы	Выборочно	В течение года	Спорт. Зал школы интернат №289	Тема ; «Здоровый образ жизни родителей , как пример ребёнку»

5	Спортивные праздники и соревнования	По плану	В течение года	Спорт. Зал школы интернат №289	организации спортивных мероприятий и праздников
6	Спортивные соревнования	По плану	В течение года	По назначению	Помощь родителей в судействе соревнований
7	Родительское собрание	Все группы	Май 2024	Спорт. Зал школы интернат №289	Тема: Подведение итогов работы.