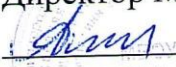


Комитет образования города Курска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных
предметов №56»

Принята на заседании
педагогического совета
МБОУ «СОШ №56»
от «31» мая 2023 г.
Протокол № 5

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №56»
 А.А. Савенков
Приказ от «31» мая 2023 г.
№ 146
М.П.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
Физкультурно-спортивной направленности
«Атлетическая гимнастика»
(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 14-17 лет
Срок реализации: 1 год (216 часов)

Авторы-составители:
Евсеев Сергей Альбертович,
Балакина Наталья Георгиевна,
Пучинина Елена Александровна,
педагоги дополнительного
образования

г. Курск, 2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Планируемые результаты.....	6
1.4. Содержание программы.....	8
1.4.1. Учебный план.....	8
1.4.2. Содержание учебного плана.....	8
II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	12
2.1. Календарный учебный график.....	12
2.2. Оценочные материалы.....	13
2.3. Формы аттестации.....	13
2.4. Методические материалы.....	15
2.5. Условия реализации программы.....	17
2.6. Рабочая программа воспитания.....	19
2.7. Список литературы.....	21
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	23

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая база программы «Атлетическая гимнастика»:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (ред. от 29.12.2022 г.) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023 г.);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. №996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»;
- Постановление Правительства Российской Федерации «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» от 28.01.2021 г. №2;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Закон Курской области от 09.12.2013 г. №121-ЗКО «Об образовании в Курской области»;
- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.03.2023 г. №1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ»;
- Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка» (Курская область), утверждён Советом по стратегическому развитию и проектам (программам) (протокол от 13.12.2018г. №8) (в редакцию запроса на изменение от 29.12.2018 № Е2-47 2022/011);
- Устав МБОУ «СОШ №56», утвержденный приказом №1290 от 23.12.2015 г.;
- Положение «О дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ «СОШ №56», утвержденное приказом №95а от 06.04.2023 г.;

- иные локальные нормативные акты МБОУ «СОШ №56», регламентирующие порядок предоставления дополнительных образовательных услуг.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. В настоящее время возрастает значение физической культуры и спорта, внедрения их в повседневную жизнь с целью укрепления здоровья населения, гармоничного развития личности, а также в подготовке молодежи к труду и защите Родины.

Атлетическую гимнастику можно рассматривать как одно из средств, которое необходимо использовать при физическом развитии и воспитании школьников. В настоящее время все мечтают иметь подтянутое спортивное, здоровое тело. Данная программа призвана научить юношей и девушек вести здоровый образ жизни, развивать личностные качества, такие, как сознательное отношение к вредным привычкам, упорство, смелость, умение прийти на помощь товарищу, относиться к своему телу ответственно, уметь развивать его и поддерживать в хорошей форме.

Юношам для достижения высокой готовности к службе в Вооруженных силах России первостепенное значение имеет их хорошая физическая подготовка и, прежде всего, развитие у них силы, выносливости, быстроты, ловкости, смелости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Отличительные особенности программы. Требования данной программы и содержание учебно-тренировочной работы в секции составлены с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Все занимающиеся в секции распределяются по группам с учетом возраста, пола и уровня спортивной подготовки.

Занятия атлетической гимнастикой, спланированные с учетом возрастных физиологических особенностей, благотворно влияют на развитие всех функциональных систем организма, и ей следует уделять внимание уже в детском и подростковом возрасте.

Несмотря на то, что наибольший прирост силы достигается путем применения упражнений с весом, равным 80–90% от максимального результата, на начальном этапе силовой подготовки больший эффект в воспитании силы достигается в результате применения упражнений с малым весом (30–40% от максимального). По мере роста тренированности эффект от выполнения упражнений понижается при подъеме малого веса и вновь возрастает при подъеме среднего веса, примерно 60–70% от максимального.

Высоких результатов в тяжелой атлетике достигают преимущественно те спортсмены, которые начали заниматься ею еще подростками. Занятия тяжелой атлетикой позволяют всесторонне развить качества, которые необходимы не только в спорте, но и в трудовой деятельности.

Уровень программы – базовый.

Адресат программы: обучающиеся 15-17 лет, подростковый возраст.

Подростковый возраст (11-15 лет). Признаком возраста 11-15 лет является переход от детства к взрослости. Социальная ситуация развития характеризуется стремлением приобщиться к миру взрослых, ориентацией поведения на общепринятые нормы и ценности, эмансипацией от взрослых и группирование.

Главной направленностью жизнедеятельности является личностное общение в процессе обучения и организационно-трудовой деятельности, стремление занять положение в группе сверстников. Кризисным моментом возраста является чувство «взрослости», восприятие себя и самооценка. Происходит становление человека как субъекта собственного развития. Возраст характеризуется теоретическим рефлексивным мышлением, интеллектуализацией восприятия и памяти, личностной рефлексией и гипертрофированной потребностью в общении со сверстниками.

Старший школьный возраст (15-17 лет.) Признаком возраста 15-17 лет является переход к самостоятельной взрослой жизни, стабилизация личности. Социальная ситуация развития характеризуется первоначальным выбором жизненного пути. Главной направленностью жизнедеятельности является учебно-профессиональная деятельность. Кризисным моментом возраста является страх ошибок в выборе жизненного пути, смутное представление о будущем и философские заблуждения, мешающие активной деятельности. Развивается мировоззрение, профессиональное самоопределение, представление об идеалах. Возраст характеризуется дифференциацией способностей, ориентацией на будущее, нравственной устойчивостью поведения, развитием формально-логического и операционального мышления. Совершенствуются анализ, синтез мышления, способность к обобщению и абстрагированию. Эмоциональная восприимчивость сочетается с категоричностью оценок окружающего.

Объём и срок освоения программы: 216 часов, 1 год обучения.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа, продолжительностью 45 минут с 10-минутным перерывом (для каждой группы).

Формы обучения: очная.

Язык обучения: русский.

Форма организации образовательного процесса: групповая.

Особенности организации образовательного процесса формы реализации программы: традиционная (реализуется в рамках учреждения).

На обучение по программе могут быть приняты все желающие независимо от уровня подготовки, физических данных с учетом увлеченности детей в общеобразовательной школе и годных по состоянию здоровья.

Количество обучающихся в одной группе – 15 человек. Количество групп – 6.

Занятия по программе могут проводиться с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Набор в группы осуществляется через регистрацию заявки в АИС «Навигатор дополнительного образования детей Курской области»

<https://p46.навигатор.дети>

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: создание условий для развития физических и личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий атлетической гимнастикой.

Задачи программы:

Образовательные:

- сформировать у обучающихся потребности в систематических занятиях физическими упражнениями;
- обучить сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- обучить жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях;
- изучить правила (технику) выполнения двигательных действий, анализ их, нахождение ошибок и эффективное исправление;
- обучить техническим действиям из базовых видов спорта, с целью применения их в игровой и соревновательной деятельности.

Развивающие:

- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- развивать активность и самостоятельность;
- формировать навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения;
- формировать правильную осанку и культуру движений;
- развивать фантазию, воображение;
- развивать внимание, сосредоточенность;
- развивать способности к определению цели учебной деятельности;
- формировать осознанную потребность в новых знаниях;
- формировать адекватное восприятие мнения других людей.

Воспитательные:

- воспитывать ответственность, уважение к труду;
- воспитывать патриотизм, активную гражданскую позицию;
- воспитывать чувство ответственности и сознательной дисциплины;
- воспитывать умение работать в коллективе;
- воспитывать дисциплинированность, ответственность;
- воспитывать дружелюбие, стремление к взаимопомощи;
- воспитывать основы духовно-нравственных ценностей;
- воспитывать культуру поведения;
- формировать основы здорового образа жизни;
- формировать умение самостоятельно принимать решения.

1.3. Планируемые результаты

В ходе освоения данной программы обучающиеся будут:

знать:

- правила безопасного поведения на тренировочных занятиях;
- правила пожарной безопасности;
- историю развития атлетизма в России;
- правила страховки и самостраховки;
- санитарно-гигиенические требования;
- гигиену, закаливание, режим дня, питание;
- роль физической культуры в укреплении и закаливании человека;
- краткие сведения о строении и функциях организма;

- анатомическое строение человека;
- как формировать осанку с помощью отягощений;
- физиологию спортивной тренировки;
- основы методики силовой подготовки;
- методику планирования самостоятельных занятий;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- влияние различных факторов на проявление силы мышц;
- оборудование мест занятий и инвентарь;
- способы организации и проведения разнообразных форм занятий атлетической гимнастикой, их планирования и содержательного наполнения;
- арсенал двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- способы наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой

уметь:

- составлять и выполнять комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки;
- качественно выполнять упражнения из атлетической гимнастики;
- выполнять упражнения общефизической направленности в соответствии с нормами ГТО для соответствующей ступени не ниже бронзового значка;
- выполнять упражнения пауэрлифтинга на уровне не ниже 3 юношеского разряда (версия ИПФ без специальной экипировки).
- ориентироваться в содержании теоретических понятий предметной области (в пределах программы) и использовать их при выполнении заданий;
- самостоятельно, или при консультационной поддержке педагога, получить информацию о питании (белки, углеводы, жиры);
- отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

владеть:

- терминологией в области физкультуры и спорта;
- умениями обобщать и систематизировать полученные знания в уточнении формулировок основных терминов;
- навыками оценки результата деятельности и замысла, выбора способа действий в рамках предложенных условий и требований, в соответствии с изменяющейся ситуацией.

1.4. Содержание программы

1.4.1. Учебный план

Таблица 1

№ п/п	Название разделов и тем	Всего часов	В том числе		Формы аттестации и отслеживания результатов
			Теория	Практика	
	Раздел 1. Теоретическая часть	6	6		
1	Техника безопасности. Основы знаний.	2	2		устный опрос
2	Мышечный аппарат человека.	2	2		устный опрос
3	Физические упражнения как фактор и средство формирования тканевого рельефа человека.	2	2		тестирование
	Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)	84		84	
4	Общая физическая подготовка	30		30	наблюдение
5	Велотренажёр	54		54	наблюдение
	Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) Силовые тренажёры:	126		126	
6	Круговая тренировка для развития общей выносливости	26		26	наблюдение контрольные тесты
7	Упражнения способствующая развитию мышечной массы	26		26	наблюдение
8	Специальные упражнения для развития силы мышц	28		28	наблюдение
9	Упражнения способствующая развитию рельефа мышц	26		26	наблюдение
10	Специальные упражнения для развития гибкости	16		16	наблюдение контрольные тесты
11	Участие в соревнованиях	3		3	результат выступления
12	Итоговое занятие	1		1	наблюдение контрольные тесты
	ИТОГО:	216	6	210	

1.4.2. Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретическая часть

Основы знаний.

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, подожно - 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.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

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 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. Упражнения с эспандерами и амортизаторами. Упражнения с галтелями и гирями.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Силовые тренажёры:

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 педалирование 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.

Силовые тренажёры

Круговая тренировка для развития общей выносливости. Упражнения способствующая развитию мышечной массы. Специальные упражнения для

развития силы мышц. Упражнения способствующая развитию рельефа мышц. Специальные упражнения для развития гибкости. Контрольные нормативы и тесты, соревнования.

Упражнения, используемые на занятиях: Физическое совершенствование.

Прикладно-гимнастические упражнения:

- отжимания в упоре на параллельных брусьях; - подтягивание из виса на перекладине;

- на перекладине подъём силой; - упражнения на растягивание;

Лёгкая атлетика:

- выбегание с низкого старта на 20 м.;

- челночный бег 4 x 9 м.;

- разновидности бега (специально-подготовительные упражнения);

- многоскоки;

- метание набивного мяча весом 2 - 3 кг из положения стоя и сидя;

- метание малого мяча на дальность способом из-за головы.

Спортивные игры:

- футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью стопы;

-двухсторонняя игра.

Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств без предметов и с предметами (скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами весом 2 - 3 кг, гантелями весом 2 кг, гимнастическими обручами).

Специальная физическая подготовка.

Для увеличения мышечной массы использовать 6-8 повторений с отягощением 60-80% от максимума. Для совершенствования форм и достижения рельефности мышц 10-12 и более повторений с отягощением до 60%. Упражнения включают в себя упражнения с гантелями весом 4 - 5 кг, упражнения с гириями весом 16 кг, упражнения со штангой и на тренажёрах.

Количество упражнений 6 - 8, подходов 1 - 4, повторений 10-12.

Специальные упражнения.

Для дельтовидных мышц:

- лёжа на горизонтальной скамье, попеременный подъём гантелей вперёд-вверх; - стоя поочерёдный подъём прямых рук вперёд снизу вверх на блочном тренажёре;

- стоя подъём рук с гантелями в стороны - вверх;

- лёжа на наклонной скамье на боку, подъём гантели от бедра вверх; - сидя в наклоне, разведение рук с гантелями в стороны;

- лёжа на боку на горизонтальной скамье, поочерёдный подъём гантелей перед собой снизу вверх.

Для двуглавой мышцы плеча (бицепса):

- лёжа лицом вниз на горизонтальной скамье, сгибание рук со штангой;

- сидя в наклоне, опираясь локтем о бедро, сгибание руки с гантелью;

- сидя, опираясь спиной о наклонную скамью, сгибание рук с гантелями;

- сидя сгибание рук со штангой, опираясь локтями о наклонную подставку;

Для трёхглавой мышцы плеча (трицепса):

- стоя в наклоне, отведение руки с гантелью назад;
- стоя разгибание рук на блочном тренажёре хватом сверху;
- сидя разгибание вверх руки с гантелью в локтевом суставе;
- отжимания на брусьях обратным хватом.

Для мышц предплечья:

- поочерёдное растягивание пальцами резинового жгута или пружинного эспандера;
- сидя (предплечье на коленях) сгибание рук в запястьях на блочном тренажёре;
- стоя 10 кг, диск от штанги в руках, подбрасывание и ловля правой и левой рукой поочерёдно.

Для грудных мышц:

- лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким хватом; - лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;
- сидя сведение рук на блочном тренажёре;
- отжимания в упоре на брусьях;
- лёжа на наклонной скамье вниз головой, разведение рук с гантелями. Для

мышц спины:

- тяга штанги к поясу в наклоне;
- стоя наклоны туловища вперёд со штангой на плечах;
- стоя поднимание плеч со штангой или гантелями в опущенных руках;
- из виса на перекладине узким хватом подтягивание, прогибаясь в спине, до касания перекладины грудью;
- сидя тяга ручки горизонтально на блочном тренажёре;
- лёжа животом на горизонтальной скамье, голени закреплены, подъём туловища. Для мышц живота:
- лёжа на наклонной скамье, подбородок прижат, сгибание туловища;
- лёжа на наклонной скамье, подъём туловища с поворотами до касания локтем колена;
- стоя в наклоне с грифом штанги на плечах, повороты туловища вправо-влево;
- сидя сгибание туловища до касания коленями груди.

Для четырёхглавой мышцы бедра (квадрицепса):

- приседания со штангой на плечах;
- жим штанги ногами на тренажёре "Гак".
- сидя разгибание ног на тренажёре.

Для двуглавой мышцы бедра (бицепса):

- лёжа сгибание ног на тренажёре.

Для мышц голени:

- стоя подъём на носки со штангой на плечах;
- стоя подъём носков ступней ног с отягощением.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2

6. Пучина Е.А.	5. Пучина Е.А.	4. Балакина Н.Г.	3.Евсеев С.А.	2.Евсеев С.А	1. Евсеев С.А.	№п/п
№ 2	№ 1	№ 1	№ 3	№ 2	№ 1	Группа
1 год обучения	1 год обучения	1 год обучения	1 год обучения	1 год обучения	1 год обучения	Год обучения
Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	Дата начала занятий
Май	Май	Май	Май	Май	Май	Дата окончания занятий
36	36	36	36	36	36	Количество учебных недель
108	108	108	108	108	108	Количество учебных дней
216	216	216	216	216	216	Количество учебных часов
По 3 часа 2 раз в неделю	По 3 часа 2 раз в неделю	По 3 часа 2 раз в неделю	По 3 часа 2 раз в неделю	По 3 часа 2 раз в неделю	По 3 часа 2 раз в неделю	Режим занятий
4 ноября, 1-9 января, 8 марта, 23 февраля, 1, 9 мая	4 ноября, 1-9 января, 8 марта, 23 февраля, 1, 9 мая	4 ноября, 1-9 января, 8 марта, 23 февраля, 1, 9 мая	4 ноября, 1-9 января, 8 марта, 23 февраля, 1, 9 мая	4 ноября, 1-9 января, 8 марта, 23 февраля, 1, 9 мая	4 ноября, 1-9 января, 8 марта, 23 февраля, 1, 9 мая	Не рабочие праздничные дни
Декабрь, Май	Декабрь, Май	Декабрь, Май	Декабрь, Май	Декабрь, Май	Декабрь, Май	Срок проведения промежуточной аттестации

2.2. Оценочные материалы

В ходе реализации программы проводятся: опрос, тестирование, зачет, самостоятельная работа, командные игры, сдача нормативов.

Аттестация проводится дважды в течение учебного года: входной контроль, в конце первого полугодия, в конце второго полугодия.

2.3. Формы аттестации

Во время реализации образовательной программы большое внимание уделяется диагностике наращивания физического, творческого потенциала детей: на вводных, заключительных занятиях и во время практических работ с целью определения интересов ребенка, мотивации к занятиям в данном объединении, уровня развития, умений и навыков.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является

- проведение контрольных занятий,
- проведение соревнований

Программа предусматривает:

– входной контроль: на первом занятии проводится тестирование, позволяет выявить уровень подготовки обучающихся;

– текущий контроль: регулярно осуществляется в виде наблюдений, бесед, опросов, анализа выполнения обучающимися практических заданий/сдача нормативов по темам/разделам;

– промежуточная аттестация: для определения уровня физического развития.

Оценка уровней освоения программы проводится по критериям, представленным в Таблице 3.

Таблица 3

Уровни освоения программы и критерии оценивания

Уровни	Показатели
Высокий	<p>Теоретические знания: Обучающийся усвоил материал и способен уверенно, логично, последовательно и грамотно излагать: - историю развития физической культуры; - правила (технику) выполнения двигательных действий; - технические действия из базовых видов спорта; - основы профилактики травматизма, оказания доврачебной помощи; - основные правила соревнований и судейства в различных видах спорта; - способы измерения индивидуальных показателей физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств - правила обращения с инвентарем и оборудованием, требования соблюдения техники безопасности; - расширенные представления о баскетболе в России, о спортивной квалификации, разрядах, званиях; - основные правила и приёмы разных подвижных игр.</p> <p>Практические навыки Учащиеся могут свободно: - выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки; - выполнять основные упражнения технико-тактической подготовки;</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ногой; - преодолевать внешнее сопротивление или противодействуют ему за счет усилия мышц; - выполнять необходимые двигательные действия, в минимальный промежуток времени; - противостоять физической усталости; - выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой; - точно выполнять сложные двигательные движения на концентрацию и координацию движений; - выполнять кувырки с мячом, барьерный бег, ходьбу на руках, кувырок прыжком через препятствие; - выполнять нормативы по ОФП: - бег на длинную дистанцию, - спринт или челночный бег, - подтягивания на перекладине и отжимания, - подъемы туловища из положения лёжа на спине, - наклоны вперед. .
Средний	<p>Теоретические знания: обучающийся усвоил материал, но вызывает трудности логичное, последовательное и грамотное его изложение, допускает несущественные ошибки и неточности; слабо аргументирует научные положения; затрудняется в формулировании выводов и обобщений; частично владеет системой понятий.</p> <p>Практические навыки.. <i>Учащиеся могут уверенно:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки; - выполнять основные упражнения технико-тактической подготовки; - выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ногой; - преодолевать внешнее сопротивление или противодействуют ему за счет усилия мышц; - выполнять необходимые двигательные действия, в минимальный промежуток времени; - противостоять физической усталости; - выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой; - точно выполнять сложные двигательные движения на концентрацию и координацию движений; - выполнять кувырки с мячом, барьерный бег, ходьбу на руках, кувырок прыжком через препятствие; - выполнять нормативы по ОФП: - бег на длинную дистанцию, - спринт или челночный бег, - подтягивания на перекладине и отжимания, - подъемы туловища из положения лёжа на спине, - наклоны вперед.
Низкий	<p>Теоретические знания: обучающийся не усвоил значительную часть материала, допускает существенные ошибки и неточности при его изложении; не может аргументировать научные положения; не формулирует выводов и обобщений; не владеет понятийным аппаратом.</p> <p>Практические навыки. <i>Учащиеся могут неуверенно, затрудненно:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки; - выполнять основные упражнения технико-тактической подготовки; - выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ногой; - преодолевать внешнее сопротивление или противодействуют ему за счет усилия мышц;

	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять необходимые двигательные действия, в минимальный промежуток времени; - противостоять физической усталости; - выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой; - точно выполнять сложные двигательные движения на концентрацию и координацию движений; - выполнять кувырки с мячом, барьерный бег, ходьбу на руках, кувырок прыжком через препятствие; - выполнять нормативы по ОФП: - бег на длинную дистанцию, - спринт или челночный бег, - подтягивания на перекладине и отжимания, - подъемы туловища из положения лёжа на спине, - наклоны вперед.
--	---

Результаты фиксируются в диагностической карте, представленной в Таблице 4.

Таблица 4

Сводная таблица результатов освоения программы

№п/п	ФИО обучающегося	Теоретические знания	Практические навыки	Итог

Уровни освоения программы

(в %): Низкий _____

Средний _____

Высокий _____

2.4. Методические материалы

Педагогические технологии:

1. Педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся:

- технологии проблемного обучения;
- игровые технологии.

2. Педагогические технологии на основе эффективности управления и организации учебного процесса:

- технология уровневой дифференциации;
- технология коллективных и групповых способов обучения.

3. Технология развития логического мышления.

4. Здоровьесберегающие технологии.

Методы обучения:

- словесный (рассказ, беседа, объяснение);
- практический (упражнения, самостоятельная работа);
- наглядный (показ упражнений педагогом, видеопросмотры тренировок);
- метод самоконтроля, формирования ответственности учащихся (самоанализ освоенных движений и упражнений, самостоятельная работа, самоподготовка к соревнованиям, объективный самоанализ эффективности

участия в тренировке, игре каждого обучающегося, анализ собственных достижений);

– метод контроля (опросы, наблюдение; контроль нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке; контрольные игры).

На занятиях могут использоваться элементы и различные комбинации методов обучения по выбору педагога.

Принципы организации учебной деятельности:

- в основе обучения лежит системный, деятельностный и личностно-ориентированный подходы;
- наглядность и доступность обучения;
- учет возрастных особенностей детей при подаче учебного материала и другие.

Алгоритм учебного занятия:

I этап – организационный. Задача: подготовить обучающихся к работе на занятии. Содержание этапа: организация учащихся на начало занятия, мотивация к деятельности, повторение правил безопасной работы в зале и на тренажерах.

II этап – подготовительный. Задачи: настроить обучающихся на восприятие нового материала, мотивировать на учебно-познавательную деятельность. Содержание этапа: постановка темы, цели учебного занятия: разминка (упражнения ОФП, упражнения на растяжку).

III этап – основной, направлен на актуализацию имеющихся и усвоение новых знаний и способов действий. Задача: восприятие и осмысление обучающимися нового материала. Содержание этапа: отработка упражнений ОФП, отработка технических, тактических приемов игры в баскетбол, изучение и отработка нового материала.

IV этап – контрольный. Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция. Содержание этапа: используются разнообразные виды устного опроса, вопросы и задания различного уровня сложности, игровые моменты (эстафеты, спортивные игры), работа на тренажерах и т.д.

V этап – рефлексия. Задача: оценивается психологический климат на занятии, обучающиеся соотносят цели и задачи, которые были поставлены, и результаты своей деятельности. Содержание этапа: упражнения на восстановления дыхания, медленный бег, растяжка, автоматизация умственных действий по изученному материалу, рефлексия, самоанализ результатов, обсуждение результатов занятия.

Формы учебного занятия:

Комбинированное занятие (комбинирование теории и практики, практическая работа: беседа, опрос, самостоятельная работа, практическое занятие, учебно-тренировочное, мини-соревнования, спортивные игры).

Методические материалы:

1. Комплексы упражнений с гантелями.
2. Комплекс упражнения на бицепс.
3. Режим дня и питание – рекомендации.
4. Мультимедийные презентации и слайд-фильмы.

5. Методическая разработка «Понятие здоровья и здорового образа жизни»
6. Конспект открытого занятия.
7. Методическая разработка «Тренировочная деятельность по атлетике».
8. Рекомендации для начинающих атлетов.
9. Рекомендации «Восстановление организма и питание атлета при занятиях атлетической гимнастикой».
10. Комплекс упражнений с гантелями.
11. Упражнения на бицепс.
12. Основные принципы уроков бодибилдинга для новичков.
13. Рекомендации по восстановлению организма и питанию атлета.

Таблица 5

Дидактические и методические материалы

№ п/п	Наименование раздела, темы	Дидактические и методические материалы
1.	Раздел 1. Теоретическая часть	Раздаточный материал (рекомендации, памятки, советы); набор инструкций для выполнения упражнений; презентационные материалы (буклеты); аптечка
2.	Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)	Электронные образовательные ресурсы; папка с разработками теоретических материалов по темам программы; разработки схем и инструкций техники выполнения упражнений; раздаточный материал (рекомендации, памятки, советы); набор дидактических карточек по видам спорта; контрольные нормативы для тестирования обучающихся.
3.	Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)	Электронные образовательные ресурсы; папка с разработками теоретических материалов по темам программы; разработки схем и инструкций техники выполнения упражнений; раздаточный материал (рекомендации, памятки, советы); набор дидактических карточек по видам спорта; контрольные нормативы для тестирования обучающихся.

2.5. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Для занятий объединения используется спортивный зал, тренажёрный зал, раздевалки для юношей и девушек отвечающие санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г.).

Помещения сухие, с естественным доступом воздуха, легко проветриваемое. В теплое время года используется открытый стадион (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г.).

Оборудование и материалы:

спортивный инвентарь:

- Гири спортивные (8, 12 кг)
- Велотренажер (3шт.)
- Гантели переменной массы от 3 до 12 кг (4 шт.)

- Шведская стенка с универсальным турником (15 шт.)
- Тренажер навесной для пресса (4 шт.)
- Штанга тяжелоатлетическая (2 комплект)
- Эспандер резиновый ленточный (15 шт.)
- Электромегафон (1 шт.)
- Скакалка гимнастическая (15 шт.)
- Мяч футбольный (10 шт.)
- Скамья универсальная для пресса и мышц спины (4 шт.)
- Макеты и модели (гранаты) (4 шт.)
- Мяч набивной (медицинбол) (2 шт.)
- Конус высотой 30 см. (12 шт.)
- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер;
- Маты

техническое оборудование:

- ноутбук или видео - и аудиомеганофон.
- видеоматериалы по темам программы, соревнований фотографии спортсменов исторические и современные.

Кадровое обеспечение программы. Образовательная деятельность по реализации программы осуществляется педагогами дополнительного образования МБОУ «СОШ № 56, соответствующими требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н.

Информационное обеспечение:

1. Единый национальный портал дополнительного образования детей: [Электронный ресурс]. URL: <http://dop.edu.ru>;
2. Министерство спорта РФ: www.minsport.gov.ru
3. Министерство образования и науки РФ: <http://минобрнауки.рф/>
4. Российская федерация баскетбола: www.basket.ru
5. Российский футбольный союз: www.rfs.ru
6. Всероссийская федерация волейбола: www.volley.ru
7. Интернет-ресурсы:

Издательская группа «Основа»: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/>

Спортивная энциклопедия Sportwiki: [Электронный ресурс]. URL: <http://ru.sport-wiki.org/igrovye-vidy-sporta/>

2.6. Рабочая программа воспитания

Цель – личностное развитие обучающихся, проявляющееся:

- в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);

- в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);

- в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

Достижению поставленной цели воспитания обучающихся будет способствовать решение следующих **основных задач**:

- реализовывать воспитательные возможности общешкольных ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в школьном сообществе;

- реализовывать потенциал классного руководства в воспитании обучающихся, поддерживать активное участие классных сообществ в жизни школы;

- вовлекать обучающихся в кружки, секции, клубы, студии и иные объединения, работающие по школьным программам внеурочной деятельности, реализовывать их воспитательные возможности;

- использовать в воспитании обучающихся возможности школьного урока, поддерживать использование на уроках интерактивных форм занятий с обучающимися;

- инициировать и поддерживать ученическое самоуправление – как на уровне школы, так и на уровне классных сообществ;

- поддерживать деятельность функционирующих на базе школы детских общественных объединений и организаций;

- организовывать для обучающихся экскурсии, экспедиции, походы и реализовывать их воспитательный потенциал;

- организовывать профориентационную работу с обучающимися;

- организовать работу школьных медиа, реализовывать их воспитательный потенциал;

- развивать предметно-эстетическую среду школы и реализовывать ее воспитательные возможности;

- организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития обучающихся.

Формы и содержание деятельности: проводятся тематические беседы, конкурсы, викторины, акции, тренинги, организуются просмотры видеороликов и т.д.

Планируемые результаты

В результате освоения программы у обучающихся:

- будут расширены общекультурные компетенции;

- будет налажено общение со сверстниками, построенное на принципах

уважения и доброжелательности;

– будут расширены представления о составляющих позиции активного социально-ответственного гражданина.

Работа с родителями/законными представителями: в рамках реализации программы организуется индивидуальная и коллективная работа с родителями (тематические беседы, консультации, родительские собрания, досуговые мероприятия).

Календарный план воспитательной работы на 2023-2024 учебный год

Таблица 6

№ п/п	Мероприятия	Формы проведения	Сроки и место проведения	Ответственные
1.	- День Здоровья	Викторина, эстафета	Сентябрь	Педагоги дополнительного образования
2.	- День гражданской обороны	Просмотр видеоролика, сдача нормативов	Октябрь	Педагог дополнительного образования
3.	- «Курский край без наркотиков» - День матери, последнее воскресенье ноября	Участие в социальной акции Показательные выступления, поэтический вечер	Ноябрь	Педагоги дополнительного образования
4.	- Конкурс агитбригад «Мы за здоровый образ жизни» - «Новый год к нам мчится»	Конкурная программа Беседа о правилах безопасного поведения на дорогах во время каникул и праздников, конкурсная программа с привлечением родителей	Декабрь	Педагоги дополнительного образования
5.	Мини-футбол	Соревнования	Январь	Педагоги дополнительного образования
6.	- День Защитника Отечества – 23 февраля - «Один день в армии» - «А ну-ка, девушки!»	Беседа, конкурсная программа Игра Спортивная эстафета	Февраль	Педагоги дополнительного образования
7.	- Международный женский день – 8 марта - «А ну-ка, девушки!»	Беседа, конкурсная программа Спортивная эстафета	Март	Педагоги дополнительного образования
8.	- «Здоровое питание – здоровые куряне»	Беседа, викторина	Апрель	Педагоги дополнительного образования

9.	- Линейка Памяти, посвященная Дню Победы - Легкоатлетический кросс - Праздник, посвященный окончанию учебного года.	Линейка Спортивная эстафета Беседа о правилах безопасного поведения на дорогах во время летних каникул, конкурсная программа с привлечением родителей	Май	Педагоги дополнительного образования
----	---	---	-----	--

2.7. Список литературы

Список литературы, рекомендованной педагогам:

1. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. / И.В. Бельский. - Мн.: ООО "Вида-Н", 2002. - 352 с.
2. Тяжелая атлетика: учебник для инст-тов физ.культуры/ под ред. А.Н. Воробьева. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 256 с.
3. В.И.Дубровский Валеология.Здоровый образ жизни., - М.: Реторика-А, 2001. – 560 с.
4. Ким Н.К., Дьяконов М.Б. Фитнес/учебник, - М.: Советский спорт, 2006. – 454 с.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 863 с.
6. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации / Сост. В.И. Боровских, М.Г. Мосиенко – Мичуринск : Изд-во МичГАУ, 2008. – 66 с.
7. Л.С.Дворкин. Силовые единоборства. - Ростов-на-Дону, «Феникс», 2001.- 384 с.
8. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с..
9. Б.И.Шейко. Пауэрлифтинг. – М.: Издательство «ЕАМ Спорт Сервис», 2004. – 544 с.

Список литературы, рекомендованной обучающимся:

1. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 с.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с.
3. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физической культуры. Книга для учителя. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 256 с.
4. Помяловский Н. Очерки бурсы: Русская классическая проза/АСТ, 210ст., 2003г.

Список литературы, рекомендованной родителям:

1. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5-9 классов. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 660 с.

2. Бельский И. В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. / И.В. Бельский. - Мн.:ООО "Вида-Н", 2002. - 352 с.
3. Оливье Лафэй. Упражнения без оборудования. - М.: Эксмо, 2012. – 224 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

**Календарно-тематическое планирование
(группа № 1, 2,3 Евсеев С.А.)**

Вторник, среда, пятница: 1 группа 14.00-15.40;
2 группа 15.50-17.30;
3 группа 17.40-19.20

№ п\п	Дата (план)	Дата (факт)	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия, тип занятия	Место проведения занятий	Форма контроля
Возрастная группа 14-17 лет							
1	02.09		Инструктаж по ТБ. Атлетическая гимнастика – как вид спорта.	2	Комбинированное	Спорт. зал	беседа, опрос, текущий текущий
2	06.09		Мышечный аппарат человека. Физиологические основы знаний	2	Комбинированное	Спорт. зал	беседа, игровой текущий
3	07.09		Физические упражнения как фактор и средство формирования тканевого рельефа человека.	2	Комбинированное	Спорт. зал	беседа, игровой текущий
4	09.09		Общая физическая подготовка Инструктаж по ТБ. Комплекс упражнений по формированию осанки, снижения и наращивания массы тела.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
5	13.09		Комплекс упражнений по формированию осанки, снижения и наращивания массы тела.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий

6	14.09		Упражнения для мышц живота (сгибателей).	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
7	16.09		Упражнения для мышц живота (сгибателей).	2	Комбинированное	Спорт. зал	игровой текущий
8	20.09		Упражнения для мышц спины (разгибателей)	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий игровой
9	21.09		Упражнение для мышц стопы и голени.	2	Комбинированное	Спорт. зал	Беседа игровой текущий
10	23.09		Упражнения для развития подвижности в различных суставах.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
11	27.09		Упражнения для развития подвижности в различных суставах.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
12	28.09		Упражнения для развития координационных способностей.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий текущий
13	04.10		Упражнения на растяжку у гимнастической стенки.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
14	05.10		Упражнения на растяжку у гимнастической стенки.	2	Комбинированное	Спорт. зал	Беседа, игровой текущий
15	07.10		Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног.	2	Комбинированное	Спорт. зал	Беседа игровой текущий
16	11.10		Выполнение упражнений с гантелями на руки, плечевой пояс, грудь.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
17	12.10		Выполнение упражнений с гирями на спину, пресс, ноги.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий Беседа, игровой
18	14.10		Разминка: Ходьба на месте. Прыжки на скакалке.	2	Комбинированное	Спорт. зал	Промежуточ ная аттестация

19	18.10		Разминка: Медленное и спокойное педалирования на велотренажере.	2	Комбинированное	Спорт. зал	Беседа, игровой текущий
20	19.10		Тренировка в медленном темпе.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
21	21.10		Тренировка в быстром темпе.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
22	25.10		Тренировка в быстром темпе.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
23	26.10		Упражнения с интервалом (1 способ).	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
24	28.10		Упражнения с интервалом (1 способ).	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
25	01.11		Упражнения с интервалом (2 способ).	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
26	02.11		Упражнения с интервалом (2 способ).	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
27	08.11		Цикл спринта.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
28	09.11		Упражнение с устойчивым темпом.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
29	11.11		Упражнение с устойчивым темпом.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
30	15.11		Общеукрепляющие упражнения.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
31	16.11		Общеукрепляющие упражнения.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
32	18.11		Упражнения для ягодич.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
33	22.11		Упражнения для мышц ног.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
34	23.11		Упражнения с максимальным наклоном корпуса вперед.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
35	25.11		Упражнения с максимальным наклоном корпуса вперед.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий

36	29.11		Упражнения с вертикальным положением корпуса.	2	Комбинированное	Спорт. зал	Итоговая аттестация
37	30.11		Упражнения с вертикальным положением корпуса.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
38	02.12		Кручение педалей в обратном направлении.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
39	06.12		Кручение педалей в обратном направлении.	2	Комбинированное	Спорт. зал	беседа, игровой текущий
40	07.12		Упражнения стоя на педалях (с отрывом от сидения).	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
41	09.12		Упражнения стоя на педалях (с отрывом от сидения).	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
42	13.12		Упражнения для наращивания мышечной массы.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
43	14.12		Упражнения для наращивания мышечной массы.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
44	16.12		Упражнения для похудения.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
45	20.12		Упражнения для похудения.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
46	21.12		Упражнения на гибкость после тренировок.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
47	23.12		Упражнения на гибкость после тренировок.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий

48	27.12		Упражнения на гибкость после тренировок.	2	Комбинированное	Спорт. зал	беседа, игровой текущий
49	28.12		Упражнения на гибкость после тренировок.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
50	30.12		Инструктаж по ТБ. Силовые тренажёры. Круговая тренировка для развития общей выносливости	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
51	10.01		Круговая тренировка для развития всех мышц тела.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
52	11.01		Круговая тренировка для развития мышц рук и ног.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
53	13.01		Круговая тренировка для развития мышц груди, спины и плечевого пояса.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
54	17.01		Круговая тренировка для развития мышц спины, рук, ног и брюшного «пресса».	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
55			Круговая тренировка для развития всех мышц тела.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
56	18.01		Круговая тренировка для развития мышц рук и ног.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
57	20.01		Круговая тренировка для развития мышц спины и плечевого пояса.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
58	24.01		Круговая тренировка для развития мышц груди, спины и плечевого пояса.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
59	25.01		Круговая тренировка для развития всех мышц тела.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
60	27.01		Круговая тренировка для развития всех мышц тела.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий

61	31.01		Круговая тренировка для развития мышц спины и плечевого пояса.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
62	01.02		Круговая тренировка для развития мышц спины, рук, ног и брюшного «пресса».	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
63	03.02		Контрольные тесты.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
64	07.02		Развитие мышечной массы (специальная физическая подготовка). Инструктаж по ТБ. Упражнения для развития мышечной массы груди и рук (трицепс).	2	Комбинированное	Спорт. зал	беседа, игровой текущий
65	08.02		Упражнения для развития мышечной массы груди и рук (трицепс).	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
66	10.02		Упражнения для развития мышечной массы спины и рук (бицепс).	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
67	14.02		Упражнения для развития мышечной массы ног и плечевого пояса.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
68	15.02		Упражнения для развития мышечной массы груди, спины, живота и рук (трицепс).	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
69	17.02		Упражнения для развития мышечной массы ног, рук (бицепс).	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
70	21.02		Упражнения для развития мышечной массы груди и рук (трицепс).	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
71	22.02		Упражнения для развития мышечной массы спины и рук (бицепс).	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
72	24.02		Упражнения для развития мышечной массы ног и плечевого пояса.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий

73	28.02		Упражнения для развития мышечной массы груди, спины, живота и рук (трицепс).	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
74	01.03		Упражнения для развития мышечной массы ног, рук (бицепс).	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
75	03.03		Упражнения для развития мышечной массы груди и рук (трицепс).	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
76	07.03		Упражнения для развития мышечной массы спины и рук (бицепс).	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
77	10.03		Упражнения для развития мышечной массы ног и плечевого пояса.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
78	14.03		Упражнения для развития силы мышц. Инструктаж по ТБ. Упражнения для развития силы мышц груди и рук (трицепс).	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
79	15.03		Упражнения для развития силы мышц ног, рук (бицепс) и плечевого пояса.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
80	17.03		Упражнения для развития силы мышц ног, рук (бицепс) и плечевого пояса.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
81	21.03		Упражнения для развития силы мышц спины.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
82	22.03		Упражнения для развития силы мышц груди и рук (трицепс).	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
83	24.03		Упражнения для развития силы мышц ног, рук (бицепс) и плечевого пояса.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
84	28.03		Упражнения для развития силы мышц спины.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
85	29.03		Упражнения для развития силы мышц спины.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий

86	31.03		Упражнения для развития силы мышц груди и рук (трицепс).	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
87	04.04		Упражнения для развития силы мышц ног, рук (бицепс) и плечевого пояса.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
88	05.04		Упражнения для развития силы мышц ног, рук (бицепс) и плечевого пояса.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
89	07.04		Упражнения для развития силы мышц спины.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
90	11.04		Упражнения для развития силы мышц груди и рук (трицепс).	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
91	12.04		Упражнения для развития силы мышц ног, рук (бицепс) и плечевого пояса.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
92	14.04		Упражнения для развития силы мышц спины.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
93	18.04		Упражнения для развития рельефа мышц. Инструктаж по ТБ. Упражнения для развития рельефа мышц талии живота, спины и груди.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
94	19.04		Упражнения для развития рельефа мышц ног, спины и рук	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
95	21.04		Упражнения для развития рельефа мышц ног, спины и рук.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
96	25.04		Упражнения для развития рельефа мышц живота, груди и плечевого пояса.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
97	26.04		Упражнения для развития рельефа мышц рук, ног плечевого пояса и мышц живота.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
98	28.04		Упражнения для развития рельефа мышц рук, ног плечевого пояса и мышц живота.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий

99	02.05		Упражнения для развития рельефа мышц талии живота, спины и груди	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
100	03.05		Упражнения для развития рельефа мышц ног, спины и рук.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
101	05.05		Упражнения для развития рельефа мышц ног, спины и рук.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
102	10.05		Упражнения для развития рельефа мышц живота, груди и плечевого пояса.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
103	12.05		Упражнения для развития рельефа мышц талии живота, спины и груди.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
104	16.05		Упражнения для развития рельефа мышц живота, груди и плечевого пояса.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
105	17.05		Специальные упражнения для развития гибкости на тренажёре. Инструктаж по ТБ. Упражнения на растяжку и разминку.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
106	19.05		Упражнения на растяжку и разминку.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
107	23.05		Упражнения на пресс.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
108	24.05		Контрольные тесты.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
ИТОГО				216			

**Календарно-тематическое планирование
(группа Балакиной Н.Г.)**

Вторник, среда, четверг:
1 группа 14.30-16.05.

№ п\п	Дата (план)	Дата (факт)	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия, тип занятия	Место проведения занятий	Форма контроля
Возрастная группа 14-17 лет							
1	02.09		Инструктаж по ТБ. Атлетическая гимнастика – как вид спорта.	2	Комбинированное	Спорт. зал	беседа, опрос, текущий текущий
2	06.09		Мышечный аппарат человека. Физиологические основы знаний	2	Комбинированное	Спор. зал	беседа, игровой текущий
3	07.09		Физические упражнения как фактор и средство формирования тканевого рельефа человека.	2	Комбинированное	Спорт. зал	беседа, игровой текущий
4	09.09		Общая физическая подготовка Инструктаж по ТБ. Комплекс упражнений по формированию осанки, снижения и наращивания массы тела.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
5	13.09		Комплекс упражнений по формированию осанки, снижения и наращивания массы тела.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
6	14.09		Упражнения для мышц живота (сгибателей).	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
7	16.09		Упражнения для мышц живота (сгибателей).	2	Комбинированное	Спорт. зал	игровой текущий

8	20.09		Упражнения для мышц спины (разгибателей)	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий игровой
9	21.09		Упражнение для мышц стопы и голени.	2	Комбинированное	Спорт. зал	Беседа игровой текущий
10	23.09		Упражнения для развития подвижности в различных суставах.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
11	27.09		Упражнения для развития подвижности в различных суставах.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
12	28.09		Упражнения для развития координационных способностей.	2	Комбинированное	Спорт.зал	текущий текущий
13	04.10		Упражнения на растяжку у гимнастической стенки.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
14	05.10		Упражнения на растяжку у гимнастической стенки.	2	Комбинированное	Спорт. зал	Беседа, игровой текущий
15	07.10		Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног.	2	Комбинированное	Спорт. зал	Беседа игровой текущий
16	11.10		Выполнение упражнений с гантелями на руки, плечевой пояс, грудь.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
17	12.10		Выполнение упражнений с гириями на спину, пресс, ноги.	2	Комбинированное	Спорт.зал	текущий Беседа, игровой
18	14.10		Разминка: Ходьба на месте. Прыжки на скакалке.	2	Комбинированное	Спорт.зал	Промежуточная аттестация
19	18.10		Разминка: Медленное и спокойное педалирование на велотренажере.	2	Комбинированное	Спорт.зал	Беседа, игровой текущий
20	19.10		Тренировка в медленном темпе.	2	Комбинированное	Спорт.зал	текущий

21	21.10		Тренировка в быстром темпе.	2	Комбинированное	Спорт.зал	текущий
22	25.10		Тренировка в быстром темпе.	2	Комбинированное	Спорт зал	текущий
23	26.10		Упражнения с интервалом (1 способ).	2	Комбинированное	Спорт зал	текущий
24	28.10		Упражнения с интервалом (1 способ).	2	Комбинированное	Спорт зал	текущий
25	01.11		Упражнения с интервалом (2 способ).	2	Комбинированное	Спорт зал	текущий
26	02.11		Упражнения с интервалом (2 способ).	2	Комбинированное	Спорт зал	текущий
27	08.11		Цикл спринта.	2	Комбинированное	Спорт зал	текущий
28	09.11		Упражнение с устойчивым темпом.	2	Комбинированное	Спорт зал	текущий
29	11.11		Упражнение с устойчивым темпом.	2	Комбинированное	Спорт зал	текущий
30	15.11		Общеукрепляющие упражнения.	2	Комбинированное	Спорт зал	текущий
31	16.11		Общеукрепляющие упражнения.	2	Комбинированное	Спорт зал	текущий
32	18.11		Упражнения для ягодиц.	2	Комбинированное	Спорт зал	текущий
33	22.11		Упражнения для мышц ног.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
34	23.11		Упражнения с максимальным наклоном корпуса вперед.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
35	25.11		Упражнения с максимальным наклоном корпуса вперед.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
36	29.11		Упражнения с вертикальным положением корпуса.	2	Комбинированное	Спорт. зал	Итоговая аттестация

37	30.11		Упражнения с вертикальным положением корпуса.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
38	02.12		Кручение педалей в обратном направлении.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
39	06.12		Кручение педалей в обратном направлении.	2	Комбинированное	Спорт. зал	беседа, игровой текущий
40	07.12		Упражнения стоя на педалях (с отрывом от сидения).	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
41	09.12		Упражнения стоя на педалях (с отрывом от сидения).	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
42	13.12		Упражнения для наращивания мышечной массы.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
43	14.12		Упражнения для наращивания мышечной массы.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
44	16.12		Упражнения для похудения.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
45	20.12		Упражнения для похудения.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
46	21.12		Упражнения на гибкость после тренировок.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
47	23.12		Упражнения на гибкость после тренировок.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
48	27.12		Упражнения на гибкость после тренировок.	2	Комбинированное	Спорт. зал	беседа, игровой текущий

49	28.12		Упражнения на гибкость после тренировок.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
50	30.12		Инструктаж по ТБ. Силовые тренажёры. Круговая тренировка для развития общей выносливости	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
51	10.01		Круговая тренировка для развития всех мышц тела.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
52	11.01		Круговая тренировка для развития мышц рук и ног.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
53	13.01		Круговая тренировка для развития мышц груди, спины и плечевого пояса.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
54	17.01		Круговая тренировка для развития мышц спины, рук, ног и брюшного «пресса».	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
55			Круговая тренировка для развития всех мышц тела.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
56	18.01		Круговая тренировка для развития мышц рук и ног.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
57	20.01		Круговая тренировка для развития мышц спины и плечевого пояса.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
58	24.01		Круговая тренировка для развития мышц груди, спины и плечевого пояса.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
59	25.01		Круговая тренировка для развития всех мышц тела.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
60	27.01		Круговая тренировка для развития всех мышц тела.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
61	31.01		Круговая тренировка для развития мышц спины и плечевого пояса.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий

62	01.02		Круговая тренировка для развития мышц спины, рук, ног и брюшного «пресса».	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
63	03.02		Контрольные тесты.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
64	07.02		Развитие мышечной массы (специальная физическая подготовка). Инструктаж по ТБ. Упражнения для развития мышечной массы груди и рук (трицепс).	2	Комбинированное	Спорт. зал	беседа, игровой текущий
65	08.02		Упражнения для развития мышечной массы груди и рук (трицепс).	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
66	10.02		Упражнения для развития мышечной массы спины и рук (бицепс).	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
67	14.02		Упражнения для развития мышечной массы ног и плечевого пояса.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
68	15.02		Упражнения для развития мышечной массы груди, спины, живота и рук (трицепс).	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
69	17.02		Упражнения для развития мышечной массы ног, рук (бицепс).	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
70	21.02		Упражнения для развития мышечной массы груди и рук (трицепс).	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
71	22.02		Упражнения для развития мышечной массы спины и рук (бицепс).	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
72	24.02		Упражнения для развития мышечной массы ног и плечевого пояса.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
73	28.02		Упражнения для развития мышечной массы груди, спины, живота и рук (трицепс).	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий

74	01.03		Упражнения для развития мышечной массы ног, рук (бицепс).	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
75	03.03		Упражнения для развития мышечной массы груди и рук (трицепс).	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
76	07.03		Упражнения для развития мышечной массы спины и рук (бицепс).	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
77	10.03		Упражнения для развития мышечной массы ног и плечевого пояса.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
78	14.03		Упражнения для развития силы мышц. Инструктаж по ТБ. Упражнения для развития силы мышц груди и рук (трицепс).	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
79	15.03		Упражнения для развития силы мышц ног, рук (бицепс) и плечевого пояса.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
80	17.03		Упражнения для развития силы мышц ног, рук (бицепс) и плечевого пояса.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
81	21.03		Упражнения для развития силы мышц спины.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
82	22.03		Упражнения для развития силы мышц груди и рук (трицепс).	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
83	24.03		Упражнения для развития силы мышц ног, рук (бицепс) и плечевого пояса.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
84	28.03		Упражнения для развития силы мышц спины.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
85	29.03		Упражнения для развития силы мышц спины.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
86	31.03		Упражнения для развития силы мышц груди и рук (трицепс).	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий

87	04.04		Упражнения для развития силы мышц ног, рук (бицепс) и плечевого пояса.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
88	05.04		Упражнения для развития силы мышц ног, рук (бицепс) и плечевого пояса.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
89	07.04		Упражнения для развития силы мышц спины.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
90	11.04		Упражнения для развития силы мышц груди и рук (трицепс).	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
91	12.04		Упражнения для развития силы мышц ног, рук (бицепс) и плечевого пояса.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
92	14.04		Упражнения для развития силы мышц спины.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
93	18.04		Упражнения для развития рельефа мышц. Инструктаж по ТБ. Упражнения для развития рельефа мышц талии живота, спины и груди.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
94	19.04		Упражнения для развития рельефа мышц ног, спины и рук	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
95	21.04		Упражнения для развития рельефа мышц ног, спины и рук.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
96	25.04		Упражнения для развития рельефа мышц живота, груди и плечевого пояса.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
97	26.04		Упражнения для развития рельефа мышц рук, ног плечевого пояса и мышц живота.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
98	28.04		Упражнения для развития рельефа мышц рук, ног плечевого пояса и мышц живота.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
99	02.05		Упражнения для развития рельефа мышц талии живота, спины и груди	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий

100	03.05		Упражнения для развития рельефа мышц ног, спины и рук.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
101	05.05		Упражнения для развития рельефа мышц ног, спины и рук.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
102	10.05		Упражнения для развития рельефа мышц живота, груди и плечевого пояса.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
103	12.05		Упражнения для развития рельефа мышц талии живота, спины и груди.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
104	16.05		Упражнения для развития рельефа мышц живота, груди и плечевого пояса.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
105	17.05		Специальные упражнения для развития гибкости на тренажёре. Инструктаж по ТБ. Упражнения на растяжку и разминку.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
106	19.05		Упражнения на растяжку и разминку.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
107	23.05		Упражнения на пресс.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
108	24.05		Контрольные тесты.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
ИТОГО				216			

**Календарный учебный график
(группа №1, 2 Пучиной Е.А.)**

Вторник, среда, четверг:
1 группа 14.30-16.05.

№ п/п	Дата (план)	Дата (факт)	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия, тип занятия	Место проведения занятий	Форма контроля
Возрастная группа 14-17 лет							
1	02.09		Инструктаж по ТБ. Атлетическая гимнастика – как вид спорта.	2	Комбинированное	Спорт. зал	беседа, опрос, текущий текущий
2	06.09		Мышечный аппарат человека. Физиологические основы знаний	2	Комбинированное	Спор. зал	беседа, игровой текущий
3	07.09		Физические упражнения как фактор и средство формирования тканевого рельефа человека.	2	Комбинированное	Спорт. зал	беседа, игровой текущий
4	09.09		Общая физическая подготовка Инструктаж по ТБ. Комплекс упражнений по формированию осанки, снижения и наращивания массы тела.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
5	13.09		Комплекс упражнений по формированию осанки, снижения и наращивания массы тела.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
6	14.09		Упражнения для мышц живота (сгибателей).	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий

7	16.09		Упражнения для мышц живота (сгибателей).	2	Комбинированное	Спорт. зал	игровой текущий
8	20.09		Упражнения для мышц спины (разгибателей)	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий игровой
9	21.09		Упражнение для мышц стопы и голени.	2	Комбинированное	Спорт. зал	Беседа игровой текущий
10	23.09		Упражнения для развития подвижности в различных суставах.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
11	27.09		Упражнения для развития подвижности в различных суставах.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
12	28.09		Упражнения для развития координационных способностей.	2	Комбинированное	Спорт.зал	текущий текущий
13	04.10		Упражнения на растяжку у гимнастической стенки.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
14	05.10		Упражнения на растяжку у гимнастической стенки.	2	Комбинированное	Спорт. зал	Беседа, игровой текущий
15	07.10		Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног.	2	Комбинированное	Спорт. зал	Беседа игровой текущий
16	11.10		Выполнение упражнений с гантелями на руки, плечевой пояс, грудь.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
17	12.10		Выполнение упражнений с гирями на спину, пресс, ноги.	2	Комбинированное	Спорт.зал	текущий Беседа, игровой
18	14.10		Разминка: Ходьба на месте. Прыжки на скакалке.	2	Комбинированное	Спорт.зал	Промежуточная аттестация
19	18.10		Разминка: Медленное и спокойное педалирование на велотренажере.	2	Комбинированное	Спорт.зал	Беседа, игровой

							текущий
20	19.10		Тренировка в медленном темпе.	2	Комбинированное	Спорт.зал	текущий
21	21.10		Тренировка в быстром темпе.	2	Комбинированное	Спорт.зал	текущий
22	25.10		Тренировка в быстром темпе.	2	Комбинированное	Спорт зал	текущий
23	26.10		Упражнения с интервалом (1 способ).	2	Комбинированное	Спорт зал	текущий
24	28.10		Упражнения с интервалом (1 способ).	2	Комбинированное	Спорт зал	текущий
25	01.11		Упражнения с интервалом (2 способ).	2	Комбинированное	Спорт зал	текущий
26	02.11		Упражнения с интервалом (2 способ).	2	Комбинированное	Спорт зал	текущий
27	08.11		Цикл спринта.	2	Комбинированное	Спорт зал	текущий
28	09.11		Упражнение с устойчивым темпом.	2	Комбинированное	Спорт зал	текущий
29	11.11		Упражнение с устойчивым темпом.	2	Комбинированное	Спорт зал	текущий
30	15.11		Общеукрепляющие упражнения.	2	Комбинированное	Спорт зал	текущий
31	16.11		Общеукрепляющие упражнения.	2	Комбинированное	Спорт зал	текущий
32	18.11		Упражнения для ягодич.	2	Комбинированное	Спорт зал	текущий
33	22.11		Упражнения для мышц ног.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
34	23.11		Упражнения с максимальным наклоном корпуса вперед.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
35	25.11		Упражнения с максимальным наклоном корпуса вперед.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий

36	29.11		Упражнения с вертикальным положением корпуса.	2	Комбинированное	Спорт. зал	Итоговая аттестация
37	30.11		Упражнения с вертикальным положением корпуса.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
38	02.12		Кручение педалей в обратном направлении.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
39	06.12		Кручение педалей в обратном направлении.	2	Комбинированное	Спорт. зал	беседа, игровой текущий
40	07.12		Упражнения стоя на педалях (с отрывом от сидения).	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
41	09.12		Упражнения стоя на педалях (с отрывом от сидения).	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
42	13.12		Упражнения для наращивания мышечной массы.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
43	14.12		Упражнения для наращивания мышечной массы.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
44	16.12		Упражнения для похудения.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
45	20.12		Упражнения для похудения.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
46	21.12		Упражнения на гибкость после тренировок.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
47	23.12		Упражнения на гибкость после тренировок.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий

48	27.12		Упражнения на гибкость после тренировок.	2	Комбинированное	Спорт. зал	беседа, игровой текущий
49	28.12		Упражнения на гибкость после тренировок.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
50	30.12		Инструктаж по ТБ. Силовые тренажёры. Круговая тренировка для развития общей выносливости	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
51	10.01		Круговая тренировка для развития всех мышц тела.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
52	11.01		Круговая тренировка для развития мышц рук и ног.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
53	13.01		Круговая тренировка для развития мышц груди, спины и плечевого пояса.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
54	17.01		Круговая тренировка для развития мышц спины, рук, ног и брюшного «пресса».	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
55			Круговая тренировка для развития всех мышц тела.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
56	18.01		Круговая тренировка для развития мышц рук и ног.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
57	20.01		Круговая тренировка для развития мышц спины и плечевого пояса.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
58	24.01		Круговая тренировка для развития мышц груди, спины и плечевого пояса.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
59	25.01		Круговая тренировка для развития всех мышц тела.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
60	27.01		Круговая тренировка для развития всех мышц тела.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий

61	31.01		Круговая тренировка для развития мышц спины и плечевого пояса.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
62	01.02		Круговая тренировка для развития мышц спины, рук, ног и брюшного «пресса».	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
63	03.02		Контрольные тесты.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
64	07.02		Развитие мышечной массы (специальная физическая подготовка). Инструктаж по ТБ. Упражнения для развития мышечной массы груди и рук (трицепс).	2	Комбинированное	Спорт. зал	беседа, игровой текущий
65	08.02		Упражнения для развития мышечной массы груди и рук (трицепс).	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
66	10.02		Упражнения для развития мышечной массы спины и рук (бицепс).	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
67	14.02		Упражнения для развития мышечной массы ног и плечевого пояса.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
68	15.02		Упражнения для развития мышечной массы груди, спины, живота и рук (трицепс).	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
69	17.02		Упражнения для развития мышечной массы ног, рук (бицепс).	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
70	21.02		Упражнения для развития мышечной массы груди и рук (трицепс).	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
71	22.02		Упражнения для развития мышечной массы спины и рук (бицепс).	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
72	24.02		Упражнения для развития мышечной массы ног и плечевого пояса.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий

73	28.02		Упражнения для развития мышечной массы груди, спины, живота и рук (трицепс).	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
74	01.03		Упражнения для развития мышечной массы ног, рук (бицепс).	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
75	03.03		Упражнения для развития мышечной массы груди и рук (трицепс).	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
76	07.03		Упражнения для развития мышечной массы спины и рук (бицепс).	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
77	10.03		Упражнения для развития мышечной массы ног и плечевого пояса.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
78	14.03		Упражнения для развития силы мышц. Инструктаж по ТБ. Упражнения для развития силы мышц груди и рук (трицепс).	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
79	15.03		Упражнения для развития силы мышц ног, рук (бицепс) и плечевого пояса.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
80	17.03		Упражнения для развития силы мышц ног, рук (бицепс) и плечевого пояса.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
81	21.03		Упражнения для развития силы мышц спины.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
82	22.03		Упражнения для развития силы мышц груди и рук (трицепс).	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
83	24.03		Упражнения для развития силы мышц ног, рук (бицепс) и плечевого пояса.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
84	28.03		Упражнения для развития силы мышц спины.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
85	29.03		Упражнения для развития силы мышц спины.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий

86	31.03		Упражнения для развития силы мышц груди и рук (трицепс).	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
87	04.04		Упражнения для развития силы мышц ног, рук (бицепс) и плечевого пояса.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
88	05.04		Упражнения для развития силы мышц ног, рук (бицепс) и плечевого пояса.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
89	07.04		Упражнения для развития силы мышц спины.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
90	11.04		Упражнения для развития силы мышц груди и рук (трицепс).	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
91	12.04		Упражнения для развития силы мышц ног, рук (бицепс) и плечевого пояса.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
92	14.04		Упражнения для развития силы мышц спины.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
93	18.04		Упражнения для развития рельефа мышц. Инструктаж по ТБ. Упражнения для развития рельефа мышц талии живота, спины и груди.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
94	19.04		Упражнения для развития рельефа мышц ног, спины и рук	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
95	21.04		Упражнения для развития рельефа мышц ног, спины и рук.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
96	25.04		Упражнения для развития рельефа мышц живота, груди и плечевого пояса.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
97	26.04		Упражнения для развития рельефа мышц рук, ног плечевого пояса и мышц живота.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
98	28.04		Упражнения для развития рельефа мышц рук, ног плечевого пояса и мышц живота.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий

99	02.05		Упражнения для развития рельефа мышц талии живота, спины и груди	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
100	03.05		Упражнения для развития рельефа мышц ног, спины и рук.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
101	05.05		Упражнения для развития рельефа мышц ног, спины и рук.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
102	10.05		Упражнения для развития рельефа мышц живота, груди и плечевого пояса.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
103	12.05		Упражнения для развития рельефа мышц талии живота, спины и груди.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
104	16.05		Упражнения для развития рельефа мышц живота, груди и плечевого пояса.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
105	17.05		Специальные упражнения для развития гибкости на тренажёре. Инструктаж по ТБ. Упражнения на растяжку и разминку.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
106	19.05		Упражнения на растяжку и разминку.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
107	23.05		Упражнения на пресс.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
108	24.05		Контрольные тесты.	2	Комбинированное	Спорт. зал	текущий
ИТОГО				216			

**Сводная карта педагогического мониторинга
на 2023-2024 учебный год**

Объединение _____, группа _____

Ф.И.О. педагога дополнительного образования _____

**Результаты обучения по программе
«Атлетическая гимнастика»**

№ п/п	Учащиеся	Теория		Практика		Ключевые компетенции	
		1-е полугодие	2-е полугодие	1-е полугодие	2-е полугодие	1-е полугодие	2-е полугодие
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

Низкий уровень

Недостаточно проявлены



Средний уровень

Достаточно проявлены



Высокий уровень

Уверенно проявлены



**МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

«Атлетическая гимнастика»

Группа _____

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого показателя	Кол-во баллов	Способы отслеживания результатов
1. Теоретическая подготовка				
1.1. Теоретические знания	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям	Низкий уровень (учащийся овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объёма знаний, предусмотренных программой в конкретный период)	1	Тестирование, контрольный опрос
		Средний уровень (объём усвоенных учащимся знаний составляет более $\frac{1}{2}$)	2	
		Высокий уровень (учащийся освоил весь объём знаний, предусмотренных программой в конкретный период)	3	
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Низкий уровень (учащийся часто избегает употреблять специальные термины)	1	Собеседование, тестирование
		Средний уровень (учащийся сочетает специальную терминологию с бытовой)	2	
		Высокий уровень (учащийся употребляет специальные термины осознанно, в полном соответствии с их содержанием)	3	
2. Практическая подготовка				
2.1. Практические умения и навыки	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Низкий уровень (учащийся овладел программными умениями и навыками менее чем $\frac{1}{2}$)	1	Контрольное задание, практическая работа
		Средний уровень (объём освоенных учащимся умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$)	2	
		Высокий уровень (учащийся овладел всеми программными умениями и навыками за конкретный период)	3	
2.2. Владение	Отсутствие	Низкий уровень (учащийся испытывает значительные	1	Контрольное

специальным оборудованием и оснащением	затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	затруднения при работе с оборудованием)		задание, практическая работа
		Средний уровень (учащийся работает с оборудованием с помощью педагога)	2	
		Высокий уровень (учащийся работает с оборудованием самостоятельно, без затруднений)	3	
2.3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	Низкий (элементарный) уровень (учащийся может выполнять лишь простейшие практические задания педагога)	1	Учебный проект, выставка
		Средний (репродуктивный) уровень (учащийся в основном выполняет задания на основе образца)	2	
		Высокий (творческий) уровень (учащийся выполняет практические задания с элементами творчества)	3	

Критерии оценки результатов обучения учащихся:

- (Н) низкий уровень – 1 балл за каждый показатель;
- (С) средний уровень – 2 балла за каждый показатель;
- (В) высокий уровень – 3 балла за каждый показатель.

**МОНИТОРИНГ УРОВНЯ ПРОЯВЛЕНИЯ КЛЮЧЕВЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«Атлетическая гимнастика»**

Ключевые компетенции	Критерии	Уровень проявления оцениваемой компетенции	Способы отслеживания результатов
3.1. Ценностно-смысловые компетенции	Нравственные ориентиры, понимание ценности здоровья, семьи, учения, внутренняя мотивация к обучению, соблюдение моральных норм в социуме	Низкий уровень (учащийся не воспринимает или слабо воспринимает ценностные установки по отношению к себе)	Наблюдение
		Средний уровень (учащийся осознает ценностные смыслы только в значимых для себя событиях)	
		Высокий уровень (учащийся демонстрирует интериоризацию ценностных смыслов в любых ситуациях)	
3.2. Учебно-познавательные компетенции	Самостоятельная познавательная деятельность, умение ставить цель и планировать работу,	Низкий уровень (учащийся затрудняется с целеполаганием, планированием, анализом, самооценкой, почти не проявляет познавательной активности)	Анализ практической работы
		Средний уровень (учащийся с помощью педагога определяет цель, план, результативность своей работы, проявляет познавательную активность к ряду разделов программы в конкретный	

	анализировать, сопоставлять, делать выводы	период) Высокий уровень (учащийся самостоятельно определяет цель, составляет план работы, анализирует, сопоставляет, делает выводы, проявляет интерес и высокую познавательную активность ко всем разделам программы в конкретный период)	
3.3. Информационные компетенции	Овладение основными современными средствами информации, поиск, структурирование, применение новой информации для выполнения работы, для самообразования	Низкий уровень (учащийся слабо ориентируется в источниках информации, испытывает значительные затруднения в ее поиске, структурировании, применении)	Анализ практической работы
		Средний уровень (учащийся с помощью педагога выбирает, структурирует и применяет информацию, в том числе для самообразования)	
		Высокий уровень (учащийся самостоятельно находит источники информации, выбирает новый материал для выполнения работы, для самообразования)	
3.4. Коммуникативные компетенции	Способы продуктивного и бесконфликтного взаимодействия в коллективе, речевые умения (изложить свое мнение, задать вопрос, аргументировано участвовать в дискуссии)	Низкий уровень (речевые умения учащегося выражены слабо, поведение в коллективе неуверенное или отстраненное, взаимодействие малопродуктивное)	Наблюдение
		Средний уровень (учащийся побуждается педагогом к коллективной деятельности, участвует в обсуждениях и дискуссиях выборочно, больше слушает, чем говорит сам)	
		Высокий уровень (учащийся активно и доказательно участвует в коллективных дискуссиях, легко встраивается в групповую работу, поддерживает бесконфликтный уровень общения)	
3.5. Компетенции личностного самосовершенствования	Виды мышления, мыслительная деятельность, психосоматические способности, положительные личностные качества	Низкий уровень (мышление учащегося в основном образное, слабо выражены способности к анализу, синтезу, сравнению, классификации, психосоматические способности развиты незначительно, личностные качества направлены на реализацию своих интересов)	Наблюдение
		Средний уровень (мышление учащегося в целом ассоциативно-образное с элементами логического, абстрактного, пространственного мышления, психосоматические способности проявляются с помощью педагога, личностные качества частично транслируются в коллектив)	
		Высокий уровень (мышление учащегося комбинированное с преобладанием сложных видов, психосоматика уверенная, самостоятельная, личностные качества позитивные и в целом транслируются в коллектив)	
3.6. Общекультурные компетенции	Культура общения в коллективе, в быту, самоконтроль эмоций и поведения, духовно-нравственные основы, расширение картины мира	Низкий уровень (учащийся не контролирует эмоции и поведение, духовно-нравственные основы неустойчивы и слабо осознаются)	Наблюдение
		Средний уровень (эмоции и поведение учащегося регулируются с помощью педагога, в разной степени выражены, частично расширена картина мира)	
		Высокий уровень (учащийся полностью контролирует свои эмоции и поведение, духовно-нравственные представления ориентированы на социум, на позитивное мировосприятие)	

Условные обозначения:

- Н – низкий уровень;
С – средний уровень;
В – высокий уровень.

Формы аттестации и оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

1. Входной контроль (сентябрь);
2. Текущий контроль (в течение всего учебного года);
3. Промежуточный контроль (февраль);
4. Контрольные испытания (июнь).

Способы проверки результатов:

- собеседование по материалам пройденных тем;
- тестирование по изученному материалу;
- 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.

Оценочные материалы

Контрольные нормативы для обучающихся.

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

Оценочные материалы

Контрольные нормативы для обучающихся

13-15 лет

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Челночный бег 3×10 м, сек	7.2	7.8	8.1	8	8.8	9
2	Бег 30 м, с	4.7	5.1	5.3	5	5.4	5.6

3	Бег 1.000 метров	8.10	9.40	10	10	11.40	12.10
4	Прыжок в длину с места, см	215	190	170	180	160	150
5	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	110	100	90	120	110	105
6	Подтягивание на перекладине	12	8	6			
7	Сгибание ил разгибание рук в упоре лежа				15	10	8
8	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	35	24	21	30	21	18
9	Наклон вперед из положения стоя на скамейке	+11	+6	+4	+15	+8	+5

16-17 лет

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Челночный бег 3×10 м, сек	6.9	7.6	7.9	7.9	8.7	8.9
2	Бег 30 м, с	4.4	4.7	4.9	5	5.5	5.7
3	Бег 2.000 метров (д) , 3000 (м)	12.40	14.30	15	9.50	11.20	12
4	Прыжок в длину с места, см	140	120	110	135	115	105
5	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	120	110	100	130	120	105
6	Подтягивание на перекладине	14	11	9			
7	Сгибание ил разгибание рук в упоре лежа				16	11	9
8	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	50	40	36	44	36	33
9	Наклон вперед из положения стоя на скамейке	+13	+8	+6	+16	+9	+7

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы определяются:

- уровнем отношения к своему совершенствованию;
- знанием основных положений теории физической культуры;
- прочностью освоения двигательных умений и навыков;
- умением самостоятельно решать некоторые вопросы своей физической подготовленности (составить план тренировки, комплекс упражнений утренней зарядки и т.д.).

Критериями оценки являются качественные и количественные показатели.

Качественные показатели – это степень овладения программным материалом: наличие знаний, двигательных умений и навыков.

Количественные показатели – это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных двигательных качеств.

При выставлении оценок нужно ориентироваться, в основном, не на личный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменения их за определённый период. В целях успешного решения вопроса физической подготовленности всех учащихся необходим индивидуальный подход в части нагрузки и характера упражнений.

Способы определения результативности образовательной программы: -повседневное систематическое наблюдение;

- сдача контрольных нормативов 2 раза в год;
- участие в соревнованиях.

Систематическая проверка практических умений и теоретических знаний обучаемых помогает выявить их соответствие установленным требованиям и оказать своевременную помощь.