

Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Металлургический Центр детского творчества г. Челябинска»

РАССМОТРЕНО
(на научно-методическом совете)
№ 6 от «14» 02 2024

УТВЕРЖДАЮ
Директор Е.В. Худяков
«20» 02 2024



**Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по атлетической гимнастике
«Атлетическая гимнастика»**

Возраст детей: 6-18 лет
Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель:
Морозов Анатолий Иванович,
тренер-преподаватель

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3. Учебно-тематический план.....	7
1.4. Содержание программы.....	8
1.5. Планируемые результаты.....	14
1.6. Воспитательная работа.....	15
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	19
2.1. Календарный учебный график.....	19
2.2. Условия реализации программы.....	19
2.3. Формы аттестации.....	20
2.4. Оценочные материалы.....	22
2.5. Методические материалы.....	22
2.6. Список литературы.....	23
Раздел 3. Приложение.....	25

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Направленность Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлетическая гимнастика» является программой физкультурно-спортивной направленности.

Атлетическая гимнастика, система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Атлетическая гимнастика укрепляет здоровье, избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.). Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо. Система упражнений тренирует сердечно-сосудистую (мышечную массу нередко называют вторым сердцем) и другие жизненно важные системы организма, через развитие мускулатуры активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело мускулистым и красивым, позволяет направленно управлять своим телосложением с гантелями, гирями, штангой, собственным весом (отжимания, подтягивание на турнике), на специальных тренажёрах способствует достижению высокого уровня силы, развитию выносливости, укреплению нервной системы, исключению или резкому снижению вредного воздействия на организм так называемых факторов риска. Гимнастикой решают вопросы досуга молодёжи, отвлекают от вредных привычек, прививают самодисциплину, она является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

Основными нормативными документами реализации дополнительной общеразвивающей программы «Атлетическая гимнастика» (далее – программа) являются:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Постановление от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02 февраля 2021 г. №38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 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»;

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

– Письмо Минпросвещения России от 30 декабря 2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»);

– Закон Челябинской области от 29.08.2013 № 515-30 «Об образовании в Челябинской области»;

– Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 01.02.2021 № 01/253 «Об утверждении Концепции выявления, поддержки и развития у детей и молодёжи Челябинской области»;

– Устав МБУДО «МЦДТ г. Челябинска»;

– Положение «О дополнительных общеобразовательных программах МБУДО «МЦДТ г. Челябинска» и порядке их утверждения».

Новизна программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно большее количество желающих заниматься этим видом спорта. Она дает возможность заняться атлетической гимнастикой с «0». Основная направленность программы физкультурно-оздоровительная и предполагает развитие у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков и укрепление здоровья.

Актуальной проблемой физического воспитания подрастающего поколения является обеспечение глубокого понимания необходимости здорового образа жизни, необходимости расширения физкультурной и спортивной работы, улучшения её организации по месту жительства и учёбы. Большое значение здесь

имеет формирование у юношей стремления к физическому самосовершенствованию.

Образовательная область «атлетическая гимнастика» - призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств атлетической гимнастики в организации здорового образа жизни.

Отличительной особенностью программы является интеграция физических, эстетических, художественно-творческих и психо-эмоциональных способностей обучающихся, приобщение их к здоровому образу жизни, культурному и спортивному наследию.

Адресат программы: обучающиеся в возрасте 6 – 18 лет

Психолого-возрастные особенности.

6-7 лет. В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития совершенствуется нервная система ребенка: улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются», при перегрузках возникает охранительное торможение. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости гибкости, а их сила и выносливость пока еще невелики.

7-10 лет — это период интенсивного физического развития, организм растет, происходит процесс окостенения и формирования поясницы (этим объясняется непоседливость детей).

Формируются способности к целенаправленному систематическому труду. Внимание неустойчиво (преобладает непроизвольное внимание). Память и мышление носят образный характер.

Возрастная особенность - подражание старшим. Формируются свойства личности: ответственного отношения к учебе, готовности учиться, чувства дружбы, товарищества, любви к Родине. Нравственные качества становятся более устойчивыми.

Подростковый возраст от 11-12 до 14-15 лет. Переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Анатомо-физиологические сдвиги в развитии подростка порождают психологические новообразования. Характерными новообразованиями подросткового возраста есть стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов.

Старший школьный возраст — 15-18 лет (ранняя юность). Главное психологическое приобретение ранней юности — это открытие своего внутреннего мира, внутреннее «Я». Главным измерением времени в самосознании является будущее, к которому он (она) себя готовит. Ведущая деятельность в этом возрасте — учебно-профессиональная, в процессе которой формируются такие

новообразования, как мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечта и идеалы.

Задания, предлагаемые каждой возрастной группе, в зависимости от ситуации можно варьировать, переставлять местами, уменьшая или увеличивая время на их выполнение. Педагог вправе предлагать другие аналогичные темы, органично входящие в русло программы. Программа не только не должна ограничивать педагога в его творческих поисках, но, наоборот, служить определённым стимулом к ним.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Набор производится с начала учебного года. Возможен добор обучающихся в объединения 1-2-3 годов обучения в процессе учебного года.

Педагогическая целесообразность 3-летней программы

Педагогическая целесообразность программы заключается в разностороннем положительном влиянии атлетической гимнастики на развитие ребенка. В результате занятий происходит укрепление опорно-двигательного аппарата, рост мышечной массы, укрепление связок, расширение лексического запаса, развитие внимания и двигательной памяти, совершенствование координации движений.

Атлетическая гимнастика, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. 3-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности.

Форма обучения - очная.

Срок реализации и объем дополнительной образовательной программы

Программа рассчитана на 3 года обучения.

Для обучающихся первого года обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Для обучающихся 2-3 года обучения занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Продолжительность занятия:

- 30 минут (для детей до 8 лет), перерыв между занятиями не менее 10 минут.
- до 45 минут (для детей старше 8 лет), перерыв между занятиями не менее 10 минут.

Общее количество часов в год с 1-го по 3-ий год обучения – 576 ч.

1 года обучения: 144 часа в год,

2 года обучения: 216 часов в год,

3 года обучения: 216 часов в год.

Воспитательная работа

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является *учебное занятие*.

В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся:

- усваивают информацию, имеющую воспитательное значение;

- получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации;
- осознают себя способными к нравственному выбору;
- участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

- успешной самореализации.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются *методы воспитания*: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей соответствующего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Воспитательное значение активностей детей при реализации ДООП проявляется во время участия в социальных проектах, благотворительных и волонтерских акциях различной направленности согласно Календаря массовых мероприятий муниципальной образовательной системы г. Челябинска (в экологической, патриотической, трудовой деятельности).

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы — популяризация здорового образа жизни, оздоровление организма посредством гармоничного физического развития: мускулатуры, пропорциональной формы тела, рельефа мышц, координационных способностей через занятия атлетической гимнастикой.

Задачи:

Предметные:

- сформировать двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;
- способствовать развитию разных групп мышц, достижению пропорциональности частей и массы тела;
- познакомить с техниками совершенствования функциональных возможностей организма;
- сформировать представление об индивидуальных психосоматических и психосоциальных особенностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья.

Метапредметы:

- развитие практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий атлетической гимнастикой;
- способствовать удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в физическом, интеллектуальном и нравственном развитии.

Личностные:

- сформировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- формировать спортивную культуру обучающихся;
- воспитывать качества личности ребенка такие как трудолюбие, настойчивость, упорство.

1.3. Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Виды подготовки	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ППБ и ТБ при занятиях в тренажерном зале.	1	1	-
2.	Анатомия человека	19	19	-
3.	Психологическая подготовка	9	9	-
4.	Функциональная подготовка	107	6	101
5.	Соревнования	4		4
6.	Контрольное занятие. Контрольные нормативы по ОФП и СФП.	2		2
7.	Итоговое занятие. Показательные выступления	2		2
	Итого	144	35	109

2 год обучения

№ п/п	Виды подготовки	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ППБ и ТБ при занятиях в тренажерном зале.	2	2	-
2.	Анатомия человека	9	9	-
3.	Психологическая подготовка	2	2	-
4.	Функциональная подготовка	191	6	185
5.	Соревнования	8		8
6.	Контрольное занятие. Контрольные нормативы по ОФП и СФП.	2		2
7.	Итоговое занятие. Показательные выступления	2	-	2
	Итого	216	19	197

3 год обучения

№ п/п	Виды подготовки	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ППБ и ТБ при занятиях в тренажерном зале.	2	2	-
2.	Анатомия человека	9	9	-
3.	Психологическая подготовка	2	2	-
4.	Функциональная подготовка	191	6	185
5.	Соревнования	8		8
6.	Контрольное занятие. Контрольные нормативы по ОФП и СФП.	2		2
7.	Итоговое занятие. Показательные выступления	2	-	2
	Итого	216	19	197

1.4. Содержание программы

Первый год обучения

1. Вводное занятие (1 час)

Инструктаж по технике безопасности. Введение в атлетизм, как вид физических упражнений.

2. Анатомия человека (19 часов)

- Анатомия человека, как устроен скелет и мышечный корсет. Комплекс утренней зарядки - упражнений

- Как устроен скелет и мышцы туловища. ОФП. Разучивание нового комплекса утренней гимнастики

- Мышцы антагонисты - грудь, спина. бицепс, трицепс.

- Анатомия мышцы верхней части туловища.

- Анатомия мышцы верхнего плечевого пояса: трапеция дельты.

- Анатомия мышцы ног. Сгибатели бедра, разгибатели бедра.

- Анатомия - суставы, связки, сухожилия.

- Центр равновесия - гипоталамус.

- Центральная нервная система

- Анатомия костно-мышечного аппарата.

- Особенности развития детского организма

3. Психологическая подготовка (9 часов)

- Взаимоотношения людей в коллективе

- Моральный и волевой облик российского спортсмена.

- Международные связи спортивных организаций России.

- Методы воспитания волевых качеств.

- Эмоциональная устойчивость

- Спорт, как средство воспитания молодежи

4. Функциональная подготовка (107 часов)

Общеразвивающие упражнения.

Комплекс общеразвивающих упражнений.

Гимнастические упражнения прикладного характера

- отжимания в упоре на параллельных брусьях;
- подтягивание из виса на перекладине;
- на перекладине подъем силой;
- упражнения на растягивание;
- выбегание из низкого старта;
- челночный бег 4*9 м;
- разновидности бега (специально-подготовительные упражнения)
- многоскоки;
- метание набивного мяча весом 2-3 кг из положения стоя и сидя.

Специальная физическая подготовка

Комплекс упражнений с гантелями:

- стоя руки с гантелями у плеч кисти вперед или параллельно, жим гантелей,
- стоя руки с гантелями опущены, подъем гантелей вперед (фронтальная часть дельты);
- стоя руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты);
- стоя в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты);
- сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперед, сгибание и разгибание рук;
- лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона) разведение рук с гантелями;
- лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад; -лёжа жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперед, параллельно);
- стоя наклоны вперед, гантель в руках за головой;
- стоя с гантелью в руках имитация рубки дров;
- стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания;
- стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъем на носки;
- стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъем на носок.

Комплекс специальных упражнений:

- лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;
- стоя со штангой в руках наклоны вперед;
- стоя со штангой за головой наклоны вперед;
- Жим штанги лёжа на наклон ким и узким хватом;
- стоя штанга на плечах, приседание;
- сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы;
- стоя штанга в руках, сгибание Рук со штангой на бицепс;
- В висе на перекладине подъем согнутых ног;
- сидя сгибание туловища до касания коленями груди.

5. Соревнования (4 часа)

Соревнования с приглашением детей из других организаций.

6. Контрольное занятие (2 часа).

Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП

7. Итоговое занятие (2 часа).

Подведение итогов. Анализ спортивных достижений. Показательные выступления.

Второй год обучения

1. Вводное занятие (2 часа)

- Инструктаж по технике безопасности. ТБ при занятиях в тренажерном зале.

- Требования техники безопасности на занятиях.
- Правила пожарной безопасности.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль
- Сведения о строении и функции организма.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Методика тренировки атлетов.
- Психологическая подготовка атлетов.
- Режим дня.
- Режим питания.

2. Анатомия человека (9 часов)

- Сгибатели и разгибатели рук
- Дельтовидные мышцы плеча
- Мышцы антагонисты. Грудь-спина, бицепс-трицепс
- Сгибатели и разгибатели бедра
- Приводящие мышцы груди
- Мышечный корсет
- Мышцы антагонисты
- Суставы, связки, сухожилия

3. Психологическая подготовка (2 часа)

- Взаимоотношения людей в коллективе
- Методы воспитания волевых качеств

4. Функциональная подготовка (191 час)

Общefизическая подготовка

Комплекс ОРУ.

Гимнастические упражнения прикладного характера

- на перекладине вис на согнутых руках;
- отжимания в упоре на параллельных брусьях;
- угол в упоре на параллельных брусьях;
- угол в виси на перекладине;
- подтягивание из виса на перекладине (используется дополнительно вес).

Специальная физическая подготовка

Комплекс упражнений с гантелями:

- стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей;
- стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты);
- стоя руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты);
- стоя в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты);
- сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперёд, сгибание и разгибание рук;
- стоя, с и д я выпрямление рук вверх с гантелью, двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх;
- лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье;
- стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочерёдно) назад, двигается только предплечье;
- стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колени, гимнастическая стенка);
- стоя в наклоне отведение гантелей назад - вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 сек.;
- лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или
- разведение прямыми руками назад - вверх;
- лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона) разведение рук с гантелями;
- лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад;
- лёжа жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперёд, параллельно);
- из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены;
- стоя наклоны вперёд, гантель в руках за головой;
- стоя с гантелью в руках, имитация рубки дров;
- стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания;
- стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки;
- стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъём на носок.

Комплекс специальных упражнений:

- лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;
- стоя с штангой в руках наклоны вперёд;
- лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом;
- стоя штанга на плечах, приседание;

- сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы;
 - стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс;
 - сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс;
 - лёжа на полу повороты туловища;
 - в вися на перекладине подъём согнутых ног;
 - сидя сгибание туловища до касания коленями груди.
- 5. Соревнования (8 часов).** Соревнования с детьми из других организаций.
- 6. Контрольное занятие (2 часа).**
Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП.
- 7. Итоговое занятие (2 часа).**
Подведение итогов. Анализ спортивных достижений. Показательные выступления.

Третий год обучения

- 1. Вводное занятие (2 часа)**
- Инструктаж по технике безопасности. ТБ при занятиях в тренажерном зале.
 - Требования техники безопасности на занятиях.
 - Правила пожарной безопасности.
 - Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль
 - Сведения о строении и функции организма.
 - Необходимость разминки в занятиях спортом.
 - Влияние физических упражнений на организм человека.
 - Методика тренировки атлетов.
 - Психологическая подготовка атлетов.
 - Режим дня.
 - Режим питания.
- 2. Анатомия человека (9 часов)**
- Сгибатели и разгибатели рук
 - Дельтовидные мышцы плеча
 - Мышцы антагонисты. Грудь-спина, бицепс-трицепс
 - Сгибатели и разгибатели бедра
 - Приводящие мышцы груди
 - Мышечный корсет
 - Мышцы антагонисты
 - Суставы, связки, сухожилия
- 3. Психологическая подготовка (2 часа)**
- Взаимоотношения людей в коллективе
 - Методы воспитания волевых качеств
- 4. Функциональная подготовка (191 час)**
Общепфизическая подготовка
Комплекс ОРУ.

Гимнастические упражнения прикладного характера

- на перекладине вис на согнутых руках;
- отжимания в упоре на параллельных брусьях;
- угол в упоре на параллельных брусьях;
- угол в вися на перекладине;
- подтягивание из виса на перекладине (используется дополнительно вес).

Специальная физическая подготовка

Комплекс упражнений с гантелями:

- стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей;
- стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты);
- стоя руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты);
- стоя в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты);
- сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперёд, сгибание и разгибание рук;
- стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью, двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх;
- лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье;
- стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочередно) назад, двигается только предплечье;
- стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колени, гимнастическая стенка);
- стоя в наклоне отведение гантелей назад - вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 сек.;
- лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или
- разведение прямыми руками назад - вверх;
- лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона) разведение рук с гантелями;
- лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад;
- лёжа жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперёд, параллельно);
- из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены;
- стоя наклоны вперёд, гантель в руках за головой;
- стоя с гантелью в руках, имитация рубки дров;
- стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания;
- стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки;

- стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъём на носок.

Комплекс специальных упражнений:

- лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;
- стоя с штангой в руках наклоны вперёд;
- лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом;
- стоя штанга на плечах, приседание;
- сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы;
- стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс;
- сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс;
- лёжа на полу повороты туловища;
- в висе на перекладине подъём согнутых ног;
- сидя сгибание туловища до касания коленями груди.

5. Соревнования (8 часов). Соревнования с детьми из других организаций.

6. Контрольное занятие (2 часа).

Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП.

7. Итоговое занятие (2 часа).

Подведение итогов. Анализ спортивных достижений. Показательные выступления.

1.5. Планируемые результаты

Предметные:

- сформирован двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;
- развиты разные группы мышц, достигнута пропорциональность частей и массы тела;
- ознакомлены с техниками совершенствования функциональных возможностей организма;
- сформировано представление об индивидуальных психосоматических и психосоциальных особенностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья.

Метапредметы:

- развиты практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий атлетической гимнастикой;
- удовлетворены индивидуальные потребности обучающихся в физическом, интеллектуальном и нравственном развитии.

Личностные:

- сформированы навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- сформирована спортивная культура обучающихся;

– воспитаны качества личности ребенка такие как трудолюбие, настойчивость, упорство.

1.6. Воспитательная работа

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2 данная ДООП ориентирована на создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме, которые в целом определяют цель **воспитания** в рамках реализуемой программы.

Данная цель ориентирована на обеспечение положительной динамики личностного развития обучающихся, выражающейся в освоении социально значимых знаний и норм и приобретении опыта социального взаимодействия;

формировании современных компетентностей и грамотностей, соответствующих стратегиям социально-экономического развития РФ, актуальным вызовам будущего.

Для достижения цели определены следующие *задачи*:

- формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде;

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций культуры; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе;

- формирование опыта самоопределения (личного или профессионального) в различных сферах жизни;

- формирование и развитие личностного отношения детей к учебным занятиям в системе дополнительного образования по направленности программы, хореографии, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;

- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы (детского объединения) и применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе определяются в соответствии с предметными направленностями программы и приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года» и направлены на воспитание, формирование следующих компетенций:

- освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);
- принятие и осознание ценностей языка, литературы, музыки, традиций, праздников, памятников, святынь народов России;
- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;
- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- воспитание уважение к труду, результатам труда, уважения к старшим;
- развитие творческого самовыражения в выбранном виде занятий, реализация традиционных и своих собственных представлений об эстетическом обустройстве общественного пространства.

Формы и методы воспитания

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является *учебное занятие*.

В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся:

- усваивают информацию, имеющую воспитательное значение;
- получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации;
- осознают себя способными к нравственному выбору;
- участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Воспитательная работа в коллективе проводится по плану воспитательной работы, утвержденному директором МБУДО «МЦДТ г. Челябинска». На основе общего плана воспитательной работы отдела каждый педагог составляет свой план.

Воспитательная работа проводится в процессе учебных занятий, соревнований, в свободное время.

Воспитательная работа вне учебных занятий заключается в проведении бесед и лекций на различные темы, проведении экскурсий по городу и его окрестностям, коллективных посещениях музеев, театров, кино.

В работе с детьми важно правильно сочетать методы нравственного воспитания, учитывая особенности психики мальчиков и девочек разного возраста.

К числу основных методов следует отнести убеждение, поощрение и наказание. Педагог должен иметь в виду, что убеждать свои воспитанников можно только в том случае, если владеешь искусством педагогического разговора, а именно: говорить доходчиво, эмоционально и содержательно.

Большое воспитательное значение имеет одобрение и похвала детей за выполнение упражнений, проявление чувства товарищества, успешное сочетание

учебы с внеурочной деятельностью. Разумно применяемый метод поощрения помогает формированию личности молодого человека.

Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет педагога. Педагог, работающий с детьми, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанникам больше, чем вчера, а завтра – больше, чем сегодня. Педагог должен интересоваться не только творческими успехами своих обучающихся в коллективе, но и их успеваемостью в общеобразовательной школе, общественными нагрузками, поведением в семье и на улице, должен поддерживать постоянную связь с классным руководителем и родителями и осуществлять воспитательную работу в тесном взаимодействии с ними.

В процессе проведения учебных занятий педагог должен воспитывать в обучающихся:

- чувство ответственности перед коллективом;
- сознательное отношение к занятиям;
- уважение к старшим;
- организованность и дисциплину;
- стойкий интерес и любовь к занятиям физической культурой;
- вкус к красоте движений.

Условия успешной воспитательной работы:

- организованное проведение учебных занятий;
- высокая требовательность к выполнению упражнений;
- единство требований и уважение к личности ребенка;
- аккуратные и систематические посещения занятий;
- выполнение правил поведения в зале на занятиях и во время различных выступлений.

В рамках подготовки к проведению в Челябинске Года культурной столицы (2027) и в соответствии с задачами воспитания, определёнными в данной программе, разработан план конкретных воспитательных мероприятий, ориентированных на формирование у обучающихся ценностного отношения к культурному наследию региона, развитие чувства сопричастности к событиям города и укрепление коллективных традиций. Мероприятия носят локальный характер, органично интегрируются в учебный процесс и реализуются в течение учебного года. Детальный план представлен в Приложении к разделу 1.6.

Календарь воспитательной работы

№	Наименование мероприятия по программе воспитания	Дата проведения	Форма проведения мероприятия	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Участие в социальных	В течение года согласно	Мероприятия согласно	Информация (сообщения, творческие работы фото-

	проектах, благотворительных и волонтерских акциях различной направленности	Календаря массовых мероприятий муниципальной образовательной системы г. Челябинска)	содержания акции	видеоотчеты об участии в акциях, проектах)
2.	Видео-поздравление от детских коллективов для педагогов к Дню учителя	Октябрь	Онлайн-праздник на уровне образовательной организации	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
3.	Новогодний праздник «Новый год!»	Декабрь	Мероприятие на уровне детского объединения	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
4.	«Масленица годовая — наша гостя дорогая»	21 февраля	Праздник на Адресе	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
5.	Видеопоздравление «Самым милым и любимым», посвященный Международному женскому дню	8 марта	Онлайн-праздник на уровне образовательной организации	Фото- и видеоматериалы с выступлением обучающихся (на сайте, соцсети)
6.	Видеопоздравление «Праздник со слезами на глазах», посвященный Дню Победы в Великой Отечественной войне	9 мая	Онлайн-праздник на уровне образовательной организации	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Продолжительность учебного года

Продолжительность учебного года (включая каникулярное время) – 36 недель

Календарный учебный график:

Год обучения	Количество учебных недель	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Даты начала и окончания учебных занятий	Продолжительность каникул
1	36	2	144	с 1.09 по 31.05	с 01.06 по 31.08
2	36	6	216	с 1.09 по 31.05	с 01.06 по 31.08
3	36	6	216	с 1.09 по 31.05	с 01.06 по 31.08

Начало учебных занятий для обучающихся - 02.09. 2026

Окончание - 31.05.2027

Продолжительность учебного года - 36 недель

Количество часов в год: 144/216 часов.

Продолжительность и периодичность занятий:

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором на текущий учебный год; с перерывом для отдыха детей между каждым занятием не менее 10 минут (СП 2.4.3648-20).

Промежуточная аттестация- по завершению 1-п/г текущего года;

май – завершение 2-п/г текущего года

Выходные дни:

Согласно ст. 112 Трудового кодекса Российской Федерации об установлении нерабочих праздничных дней в Российской Федерации:

дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками (выходные дни):

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 января – Новогодние каникулы;

7 января – Рождество Христово

23 февраля – День защитника Отечества;

8 марта – Международный женский день;

1 мая - Праздник весны и труда;

9 мая – День Победы;

12 июня – День России;

4 ноября - День народного единства.

Объем программы: 576 часов.

Срок освоения программы: 3 года.

2.2. Условия реализации программы

Основной учебной базой для проведения занятий является тренажёрный зал, который снабжён - тренажёрами, гантелями, грифами, блинами, гимнастическими скакалками, гириями.

Кадровое обеспечение:

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (часть 1 статьи 46 Федерального закона № 273-ФЗ; Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н).

Организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется указанными организациями (части 4, 5 статьи 46 Федерального закона № 273-ФЗ).

2.3. Формы аттестации обучающихся

Формы промежуточного и итогового контроля:

Освоение образовательной программы сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся, проводимой в формах, определенных учебным планом, и в порядке, установленном образовательной организацией (ФЗ гл.6ст.57 п.1).

Формы промежуточной и итоговой аттестации, указанные в учебном плане, соответствуют локальному акту учреждения *в системе дополнительного образования*, регулирующему вопросы аттестации обучающихся; они могут быть как едиными на протяжении всей программы, так и различаться в зависимости от уровня сложности, года обучения и конкретной дисциплины (модуля). Промежуточная и итоговая аттестация проводится за счет времени, отведенного на освоение программы.

В процессе обучения обучающихся по данной программе отслеживаются два вида результатов:

промежуточные (определяется степень усвоения знаний, умений, навыков по освоению программы за половину учебного года

итоговые (определяется уровень знаний, умений, навыков по освоению программы за весь учебный год и по окончании всего курса обучения).

Выявление достигнутых результатов осуществляется:

1. через механизм тестирования/Зачет через контрольное занятие

Вид контроля	Средства	Цель	Действия
Входной	Анкеты (заявления от родителей или законных представителей)	Выявление требуемых на начало обучения знаний, навыков. Выявление отдельных планируемых результатов обучения до начала обучения	1. Возврат к повторению базовых знаний. 2. Продолжение процесса обучения в соответствии с планом. 3. Начало обучения с более высокого уровня.
Промежуточная аттестация	Проверка уровня знаний и умений в форме тестовых заданий или в иных формах, в т.ч. выполнение контрольных нормативов ОФП и СФП, участие в спортивных праздниках.	1. Определение степени усвоения раздела или темы программы. 2. Систематическая пошаговая диагностика текущих знаний. 3. Динамика усвоения текущего материала.	Решение о дальнейшем маршруте изучения материала.
Итоговый	Показательные выступления.	1. Оценка знаний обучающихся за весь курс обучения. 2. Установление соответствия уровня и качества подготовки обучающихся к общепризнанной системе требований, к уровню и качеству образования.	Оценка уровня подготовки.

Отслеживание и фиксация результатов

Отслеживание личностного развития детей осуществляется путем ведения дневника достижения обучающегося, а также методом наблюдения.

Критериями оценки по атлетической гимнастике являются качественные и количественные показатели.

Качественные показатели — это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками.

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

При выставлении оценок нужно ориентироваться, в основном, не на наличный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменения их за определённый период. В целях успешного решения вопроса физической

подготовленности всех обучающихся, необходим индивидуальный подход в части нагрузки и характера упражнений.

2.4. Оценочные материалы

В систему промежуточной и итоговой аттестации обучающихся включена проверка теоретических знаний (основные понятия и термины).

Оценивание производится в соответствии с критериями по бинарной системе ЗАЧЕТ-НЕЗАЧЕТ и фиксируется в протоколе, при этом учитывается уровень освоения ДООП:

% выполнения работы	уровень	оценка
100%	высокий	зачёт
50-70%	средний	зачёт
менее 50%	достаточный	зачёт
менее 20%	недостаточный	незачёт

Для оценивания образовательных результатов обучающихся (теория) используются тестовые задания, которые демонстрируют динамику развития обучающихся.

Промежуточная и итоговая аттестация организуется в форме тестирования физических качеств.

2.5. Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение:

1. Дидактические материалы:
 - Карточка упражнений по атлетической гимнастике.
 - Плакаты освоения технических приёмов.
2. Методические рекомендации:
 - Как выполнять упражнения.
 - Как тренироваться,
 - Когда тренироваться.
 - Предостережения,
 - Формы выполнения упражнения.
 - Тренировочный темп.
 - Начальные отягощения.
 - Адаптация к тренировкам.
 - Наращивание нагрузки.
3. Журналы и справочники, а также фото.

Обеспечение безопасности жизни и здоровья обучающихся

Общие правила техники безопасности:

- В творческое объединение (ТО) допускаются обучающиеся ознакомившиеся и выполняющие требования техники безопасности;
- Обо всех неисправностях, поломках, утечках необходимо сообщать руководителю ТО и не приступать к занятиям до устранения их нарушений.

- До и после занятий необходимо проветривать помещение.
- Бережно относиться к имуществу школы.
- В помещении находиться в сменной обуви, без головного убора.

Техника безопасности во время работы:

- Содержать рабочее место в чистоте, не допускать загромождения рабочего места, входов-выходов посторонними предметами, которые в данное время не используются в работе, играх.
- Без разрешения педагога не включать теле-, видео-аппаратуру.
- Использовать электророзетки только по назначению и только педагогом.
- Разрешается пить только кипяченую воду.

Методы, используемые на занятиях:

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

Формы проведения занятий:

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, замер антропометрических измерений, спортивные конкурсы, праздники, просмотр соревнований.

2.6. Список литературы

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: ФиС, 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.

Перечень Интернет-ресурсов

Для педагога	
Единый федеральный портал дополнительного профессионального педагогического образования	https://dppo.edu.ru/
Академия наставников	https://sk.ru/academy/p/online.ax

Академия Хана предлагает ученикам практические упражнения, обучающие видео и персонализированную панель управления.	https://ru.khanacademy.org/
Платформа для публикации массовых открытых онлайн-курсов (МООК) -Лекториум	https://www.lektorium.tv/medialibrary
Официальный канал Группы компаний «Просвещение». Учебные материалы в помощь ученикам, учителям и их родителям	https://www.youtube.com/user/Drofapublishing
Обеспечение предметно-методической поддержки педагогов	https://1sept.ru/
Федеральный информационно-методический портал «Дополнительное образование»	http://dopedu.ru/
Образовательный ресурс о дистанционном обучении	http://study-home.online/
Информационно-методический портал о дополнительном образовании детей «Внешкольник»	http://dop-obrazovanie.com/
Образовательная платформа «Открытое образование»	https://openedu.ru/
Для обучающихся	
Маркетплейс – каталог электронных книг, курсов, интерактивных и видеоматериалов	https://elducation.ru/
Всероссийский открытый урок, проект по ранней профориентации школьников «ПроеКТОрия»	https://proektoria.online/
Билет в будущее — это проект ранней профессиональной ориентации школьников 6–11 классов.	https://bilet.worldskills.moscow/
Академия Хана предлагает ученикам практические упражнения, обучающие видео и персонализированную панель управления.	https://ru.khanacademy.org/
Онлайн-платформа по обучению soft skills. Развиваем надпрофессиональные навыки: креативность, скорочтение, память, эмоциональный интеллект, критическое мышление и многое другое.	https://4brain.ru/
Лекции по множеству предметов на платформе «Лекториум»	https://www.lektorium.tv/medialibrary
«Алые паруса» – проект для одарённых детей	http://nsportal.ru/ap
Учебно-тренировочный контент и методические материалы для поддержки образовательной деятельности на русском языке	https://pushkininstitute.ru/
Академия Ворлдскиллс Россия	https://50plus.worldskills.ru/competencies
Цифровые ресурсы для учебы	https://www.vse.онлайн/

РАЗДЕЛ 3. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1 к ДООП «Атлетическая гимнастика»

Мониторинговая карта результативности освоения ДООП по итогам проведения промежуточной аттестации

Объединение: _____ Год обучения: _____

Название ДООП: _____

ФИО педагога: _____

Дата проведения: _____

Форма аттестации: промежуточная

Форма проведения аттестации: _____

№	Ф.И.	3	2	1	0	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						

3 балла – высокий уровень, 2 балла – средний уровень, 1 балл - достаточный уровень , 0 баллов – недостаточный

Суммарный балл	% выполнения	Уровень	
4-3 балла	100%	высокий	зачёт
2 балла	50-70%	средний	зачёт
1 балл	менее 50%	достаточный	зачёт
0 баллов	менее 20%	недостаточный	незачёт

Приложение 2
к ДООП «Атлетическая гимнастика»

**Мониторинговая карта
результативности освоения ДООП
по итогам проведения итоговой аттестации**

Объединение: _____ Год обучения: _____

Название ДООП: _____

ФИО педагога: _____

Дата проведения: _____

Форма аттестации: промежуточная

Форма проведения аттестации: _____

№	Ф.И.	3	2	1	0	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						

3 балла – высокий уровень, 2 балла – средний уровень, 1 балл - достаточный уровень , 0 баллов – недостаточный

Суммарный балл	% выполнения	Уровень	
4	100%	высокий	зачёт
3	50-70%	средний	зачёт
2-1	менее 50%	достаточный	зачёт
0	менее 20%	недостаточный	незачёт

Приложение 3
к ДООП «Атлетическая гимнастика»

Протокол результатов промежуточной аттестации

Объединение: _____ год обучения: _____
Название ДООП: _____
ФИО педагога: _____
Дата проведения: _____
Форма промежуточной аттестации: _____

№	Ф.И. обучающегося	Уровень освоения (высокий, средний, достаточный)	Участие в конкурсах (уровень /результат)	Результат (зачёт, незачёт)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Всего аттестовано (зачёт): _____ обучающихся

Из них: высокий _____ чел., средний _____ чел., низкий _____ чел.

Педагог дополнительного образования _____ / _____ /

Приложение 4
к ДООП «Атлетическая гимнастика»

Протокол результатов итоговой аттестации

Объединение: _____ год обучения: _____

Название ДООП: _____

ФИО педагога: _____

Дата проведения: _____

Форма промежуточной аттестации: _____

№	Ф.И. обучающегося	Уровень освоения (высокий, средний, достаточный)	Участие в конкурсах (уровень /результат)	Результат (зачёт, незачёт)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Всего аттестовано (зачёт): _____ обучающихся

Из них: высокий _____ чел., средний _____ чел., низкий _____ чел.

Оценочные материалы Педагогическое наблюдение на учебном занятии

Объединение _____

Дата _____

Конкретное задание на занятии по теме _____

Индивидуальное задание для обучающегося (при необходимости): _____

Педагог _____

Ф.И. обуча ющегося	Включенность в занятие			Готов творить		Прибегает к частой помощи		Интерес к выполнению задания		Работает в своем темпе			Проявляет отношение к коллективу	
	предла гает свои способы	акт ивен Н	пасс ивен	с педагог ом	сам	педагога	коллек тива	теряет интерес	быстро сдается	быст р	медлите лен	не концент- рирует внимания	позитивно е	негативн ое

Итоговая аттестация теоретического раздела

№ п/п	Вопросы по теоретической подготовке	Ответы
1	Дать определение понятию «атлетическая гимнастика»?	Система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья.
2	Назвать разновидности атлетической гимнастики.	Бодибилдинг, пауэрлифтинг, армрестлинг
3	Что такое бодибилдинг?	Комплекс силовых движений, направленных на проработку всех групп мышц, для придания мускулам рельефности.
4	Что такое пауэрлифтинг?	Силовое троеборье (приседание со штангой на плечах; жим штанги, лежа на горизонтальной скамье; становая тяга) - силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса.
5	Что такое армрестлинг	Силовой поединок на руках, из положения сидя.
6	Какие методы спортивной тренировки применяются в атлетической гимнастике?	Повторный, круговой, повторно-круговой.
7	Что обозначает термин «объем»?	Суммарное количество выполненной работы, выражаемое чаще всего временем выполнения всех упражнений.
8	Что обозначает термин «интенсивность»?	Количество проделанной работы за определенный отрезок времени, которая измеряется количеством поднятого веса в одном подходе.
9	На какие зоны интенсивности подразделяется нагрузка по отношению к максимальному результату?	Малая (ниже 50%), средняя (50%), большая (60-70%), субмаксимальная (80-90%),

Оценка знаний теоретического материала

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, беседы, заполнение тестовых карточек.

Оценивание:

Высокий уровень - обучающийся отвечает на материал; правильно, кратко и логично его излагает.

Средний уровень - ответ имеет небольшие неточности и ошибки в ответе.

Достаточный уровень - имеются пробелы в знании теоретического материала.

Контрольные нормативы по атлетической гимнастике

№	Контрольные упражнения	6 - 8 лет				9 - 11 лет			
		мальчики		девочки		мальчики		девочки	
		кол-во	оценка	кол-во	оценка	кол-во	оценка	кол-во	оценка
1	Отжимание (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, спина прямая)	10-17 раз	высокий	6-11 раз	высокий	13-17 раз	высокий	8-12 раз	высокий
		9 раз	средний	5 раз	средний	12 раз	средний	7 раз	средний
		7-8 раз	достаточный	4 раза	достаточный	9-11 раз	достаточный	5-6 раз	достаточный
2	Приседание чистое (спина прямая, руки вытянуты вперед, присед на уровень стула)	15-20 раз	высокий	10-15 раз	высокий	15-20 раз	высокий	10-15 раз	высокий
		10-14 раз	средний	6-9 раз	средний	10-14 раз	средний	6-9 раз	средний
		9 раз	достаточный	5 раз	достаточный	9 раз	достаточный	5 раз	достаточный
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (без раскачивания)	4 раза	высокий	--	--	5 раз	высокий	--	--
		3 раза	средний	--	--	3-4 раза	средний	--	--
		2 раза	достаточный	--	--	2 раза	достаточный	--	--
3.1.	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (спина прямая)	7-13 раз	высокий	6-11 раз	высокий	--	--	10-15 раз	высокий
		6 раз	средний	5 раз	средний	--	--	9 раз	средний
		5 раз	достаточный	4 раза	достаточный	--	--	7-8 раз	достаточный
3.2.	или вис на перекладине (ровно, без перехватывания руками)	21-30 сек.	высокий	16-20 сек.	высокий	21-30 сек.	высокий	16-20 сек.	высокий
		20 сек.	средний	15 сек.	средний	20 сек.	средний	15 сек.	средний
		15-19 сек.	достаточный	10-14 сек.	достаточный	15-19 сек.	достаточный	10-14 сек.	достаточный

4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (задержка 5 сек.)	Достать пол ладонями	высокий	Достать пол ладонями	высокий	Достать пол ладонями	высокий	Достать пол ладонями	высокий
		Касание пола пальцами и рук	средний	Касание пола пальцами и рук	средний	Касание пола пальцами и рук	средний	Касание пола пальцами и рук	средний
		Касание пола пальцами и рук (колени согнуты)	достаточный	Касание пола пальцами и рук (колени согнуты)	достаточный	Касание пола пальцами и рук (колени согнуты)	достаточный	Касание пола пальцами и рук (колени согнуты)	достаточный
5	Прыжок в длину с места двумя ногами (по 2 попытки)	140 см.	высокий	135 см.	высокий	160 см.	высокий	150 см.	высокий
		120 см.	средний	115 см.	средний	140 см.	средний	130 см.	средний
		115 см.	достаточный	110 см.	достаточный	130 см.	достаточный	125 см.	достаточный
6	Прыжок в высоту с места (по 2 попытки)	40 см. от пола	высокий	30 см от пола	высокий	50 см от пола	высокий	40 см от пола	высокий
		30 см от пола	средний	25 см от пола	средний	40 см от пола	средний	30 см от пола	средний
		20 см. до пола	достаточный	15 см. до пола	достаточный	30 см. до пола	достаточный	20 см. до пола	достаточный
7	Растяжка ног продольное положение на обе стороны	0-3 см от пола	высокий	0-3 см от пола	высокий	0-3 см от пола	высокий	0-3 см от пола	высокий
		4-10 см от пола	средний	4-10 см от пола	средний	4-10 см от пола	средний	4-10 см от пола	средний
		11-20 см. до пола	достаточный	11-20 см. до пола	достаточный	11-20 см. до пола	достаточный	11-20 см. до пола	достаточный

№	Контрольные упражнения	12-13 лет	Высокий	Средний	Достаточный
1.	Прыжок вверх с места (см)	м	70	65	60
		д	тоже	тоже	тоже
	Прыжок вверх с разбега (см)	м	90	85	80

2.		д	тоже	тоже	тоже
3.	Прыжок в длину с места (см)	м	147	138	126
		д	138	127	120
4.	Прыжок в длину с разбега (см)	м	170	168	165
		д	168	165	160
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 (сек).	м	14	11	9
		д	13	10	8
6.	Подъем ног к груди в висе на в/перекладине	м	11	9	8
		д	10	8	6
7.	Вис на в/перекладине, на н/перекладине	м	13	10	8
		д	12	10	8

№	Контрольные упражнения	14-15 лет	Высокий	Средний	Достаточный
1.	Прыжок вверх с места (см)	м	75	70	65
		д	тоже	тоже	тоже
2.	Прыжок вверх с разбега (см)	м	100	90	85
		д	тоже	тоже	тоже
3.	Прыжок в длину с места (см)	м	150	140	130
		д	140	135	125
4.	Прыжок в длину с разбега (см)	м	180	175	170
		д	тоже	тоже	тоже
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 (сек).	м	15	12	10
		д	14	11	9
6.	Подъем ног к перекладине в висе на 100 градусов.	м	11	9	8
		д	10	8	6
7.	Вис на в/перекладине, на н/перекладине	м	14	12	10
		д	тоже	тоже	тоже

№	Контрольные упражнения	16 лет	Высокий	Средний	Достаточный
1.	Прыжок вверх с места (см)	м	80	75	70
		д	тоже	тоже	тоже
2.	Прыжок вверх с разбега (см)	м	110	95	90
		д	тоже	тоже	тоже
3.	Прыжок в длину с места (см)	м	160	150	140
		д	тоже	тоже	тоже
4.	Прыжок в длину с разбега (см)	м	180	175	170
		д	тоже	тоже	тоже
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 (сек).	м	15	12	10
		д	14	11	9
6.	Подъем ног к перекладине в висе на 100 градусов.	м	11	9	8
		д	10	8	6
7.	Вис на в/ перекладине, на н/перекладине	м	14	12	10
		д	тоже	тоже	тоже

№	Контрольные упражнения	17-18 лет	Высокий	Средний	Достаточный
1.	Прыжок вверх с места (см)	м	100	90	80
		д	тоже	тоже	тоже
2.	Прыжок вверх с разбега (см)	м	120	110	100
		д	тоже	тоже	тоже
3.	Прыжок в длину с места (см)	м	190	180	170
		д	тоже	тоже	тоже
4.	Прыжок в длину с разбега (см)	м	220	215	210
		д	тоже	тоже	тоже
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 (сек).	м	15	13	11
		д	15	12	10

6.	Подъем ног к перекладине в висе на 100 градусов.	м	13	11	10
		д	12	10	8
7.	Вис на в/ перекладине, на н/перекладине	м	17	14	12
		д	тоже	тоже	тоже

Техника владения двигательными умениями и навыками

Оценивание:

Высокий уровень - техническое действие или отдельный его элемент выполнены правильно, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно в надлежащем темпе.

Средний уровень - при выполнении технического действия имеются небольшие ошибки.

Достаточный уровень - техническое действие или отдельный его элемент выполнены нечетко, в медленном темпе и с ошибками.

Краткий словарь терминов атлетической гимнастики

Сплит - отдельные тренировки.

Подходы (сеты) – комплексы последовательно выполняемых повторений.

Суперсеты – объединение двух упражнений в одно целое с целью повышения интенсивности. Выполняется на мышцы – антагонисты (противоположные по значению).

«Шаги» - подъёмы плеч с гантелями или со штангой в опущенных руках.

«Гиперэкстензия» - разгибание туловища, лежа лицом вниз на скамье.

Стретчинг («растягивание») – система специальных упражнений для растягивания мышц, связок и повышения подвижности в суставах.

Гакк – приседы – приседания со штангой, держа её сзади в прямых руках или в специальном тренажёре.

Приседание – совместное сгибание и разгибание тазобедренного и коленного сустава, с участием голеностопного, при котором центр массы тела опускается вниз, и затем возвращается в исходное положение.

Хинж (от английского слово Hinge) – упражнение, которое представляет собой движение, по большей части, тазобедренным суставом, не выводя колени вперед.

Выпады – это все движения, выполняемые на одной ноге, где нужно перемещать нагрузку в стиле приседания, но на одной ноге.

Горизонтальная тяга – тянуть объект к себе (или тяга к опоре) в горизонтальном векторе.

Вертикальная тяга – тянуть объект к себе (или тяга к опоре) в вертикальном векторе.

Горизонтальный жим - от себя отжимаете нагрузку в горизонтальном векторе.

Вертикальный жим - от себя отжимаете нагрузку в вертикальном векторе.

Техника безопасности при проведении занятий в тренажерном зале

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. Обучающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. Занятия в тренажерном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- 1.4. Тренажерный зал должен быть оснащен медаптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.5. Тренер-преподаватель обязан соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.
- 1.6. На каждый тренажер должна быть инструкция по безопасности проведения занятий.
- 1.7. Во время занятий в тренажерном зале обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Тщательно проветрить тренажерный зал.
- 2.2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.3. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.
- 2.4. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.
- 3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.
- 3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.
- 3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя, самовольно не предпринимать никаких действий.
- 3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.
- 4.2. При получении обучающимися травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.
- 5. Требования безопасности по окончании занятий
- 5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность, провести влажную уборку.
- 5.2. Проветрить тренажерный зал и провести влажную уборку.
- 5.4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала, выключить свет.

Приложение 8
к ДООП «Атлетическая гимнастика»

Календарный план воспитательной работы

п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Участие - в социальных проектах, благотворительных и волонтерских акциях различной направленности	В течение года согласно Календаря массовых мероприятий муниципальной образовательной системы г. Челябинска)	Мероприятия согласно содержания акции	Информация (сообщения, творческие работы фото- видеоотчеты об участии в акциях, проектах)
2.	Видео-поздравление от детских коллективов для педагогов к Дню учителя	Октябрь	Онлайн-праздник на уровне МБУДО «МЦДТ г. Челябинска»	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
3.	Новогодний праздник «Дед Мороз спешит поздравить!»	Декабрь	Мероприятие на уровне детского объединения	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
4.	Видеопоздравление «Самым милым и любимым», посвященный Международному женскому дню	8 марта	Онлайн-праздник на уровне МБУДО «МЦДТ г. Челябинска»	Фото- и видеоматериалы с выступлением обучающихся (на сайте, соцсети)
5.	Видеопоздравление «Праздник со слезами на глазах», посвященный Дню Победы в Великой Отечественной войне	9 мая	Онлайн-праздник на уровне МБУДО «МЦДТ г. Челябинска»	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
6.	Участие в состязательных мероприятиях (в турнирах, олимпиадах, конкурсах, соревнованиях) различного уровня соответствующих направленности ДООП	В течение года согласно Календаря массовых мероприятий муниципальной образовательной системы г. Челябинска)	Спортивные состязания	Информация, фото- видеоматериалы с состязательных мероприятий (на сайте, соцсети)

п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
7.	Спортивные состязания «Сильные, смелые, ловкие», посвящённый Дню Победы в Великой Отечественной войне	1-10 мая	Спортивные соревнования в детских объединениях физкультурно-спортивной направленности на уровне МБУДО «МЦДТ г. Челябинска»	Информация, фото-видеоматериалы с состязательных мероприятий (на сайте, соцсети)

Пояснительная записка к пункту 1.6.

Воспитательная работа в коллективе строится также с учётом ключевых событий проекта «Челябинск — культурная столица 2027» и направлена на формирование у обучающихся чувства сопричастности к культурной жизни города, уважения к национальным традициям, интереса к локальной истории и гордости за родной край. Мероприятия носят локальный характер, органично вплетаются в учебный процесс и не требуют дополнительных ресурсов, реализуются в рамках плановых занятий воспитательной работы.

Целевые ориентиры воспитания:

- формирование у обучающихся устойчивого интереса к культурному наследию Южного Урала и России в целом;
- воспитание уважения к традициям и обычаям народов, населяющих Челябинскую область;
- развитие чувства гордости за свой город и осознания личной причастности к его культурному развитию;
- укрепление навыков коллективного взаимодействия, ответственности и взаимопомощи через участие в общих творческих делах.

Предлагаемые мероприятия являются локальными, не требуют дополнительных ресурсов и реализуются в рамках занятий, репетиций и концертной деятельности коллектива. Они учитывают возрастные особенности обучающихся и специфику программ, при этом сохраняют единую смысловую линию — знакомство с культурным многообразием региона и подготовку к событиям года культурной столицы.

Календарный план воспитательных мероприятий к году культурной столицы 2027

№	Название мероприятия	Сроки (месяц)	Формат проведения	Ответственные / организаторы	Краткое содержание
Для обучающихся 6-10 лет					
1	Игровая программа «Богатыри земли Уральской» ко Дню города	Сентябрь	Очно, спортивный зал МЦДТ	Педагог, педагог-организатор	Спортивные эстафеты с элементами атлетической гимнастики (отжимания, приседания с лёгкими гантелями) на тему богатырской силы,

№	Название мероприятия	Сроки (месяц)	Формат проведения	Ответственные / организаторы	Краткое содержание
					привязанные к юбилею города.
2	Беседа-игра «Фестиваль национальных культур»	Октябрь	Очно, открытое пространство МЦДТ	Педагог, педагог-организатор	Упражнения на развитие силы и координации в игровой форме, с элементами национальных игр народов Южного Урала (в рамках фестиваля «Синегорье»).
3	«Масленичные забавы» — силовые эстафеты	Февраль	Очно, спортивный зал или двор МЦДТ	Педагог, педагог-организатор	Командные соревнования с использованием силовых упражнений (перетягивание каната, перенос блинов-утяжелителей), посвящённые Масленице.
4	Акция «ЗОЖ — это сила!» в рамках курчатовского феста	Апрель	Очно, спортивный зал или двор МЦДТ	Педагог, педагог-психолог	Занятие, сочетающее физические упражнения и беседу о здоровом образе жизни, вдохновлённое синтезом науки и спорта.
5	Экологическая зарядка «Сила природы»	Май	Очно (близлежащий парк или территория центра)	Педагог	Проведение разминки и упражнений с гантелями на свежем воздухе с элементами заботы об окружающей среде (уборка мусора в конце).
Для обучающихся 11-18 лет					
1	Спортивная викторина «Челябинск	Сентябрь	Очно, открытое пространство	Педагог, библиотекарь,	Теоретическая викторина об истории спорта в Челябинске,

№	Название мероприятия	Сроки (месяц)	Формат проведения	Ответственные / организаторы	Краткое содержание
	спортивный» + тренировка			педагог-организатор	затем практическая силовая тренировка в честь 290-летия города.
2	Экскурсия в Музей истории спорта Челябинской области	Октябрь	Очно, музей (ул. Труда, 187а)	Педагог, экскурсовод	Посещение спортивных объектов города, знакомство с достижениями южноуральских спортсменов в рамках Курчатовского фестиваля (наука и техника в спорте).
3	Мастер-класс по армрестлингу в рамках фестиваля «Синегорье»	Ноябрь	Очно, спортивный зал	Педагог, приглашённый спортсмен-армрестлер	Знакомство с национальными видами силовых соревнований. Демонстрация и обучение элементам армрестлинга.
4	Участие в городском спортивном празднике, посвящённом Дню защитника Отечества (по плану города)	Февраль	Очно, городская площадка или спортивный зал	Педагог, педагог-организатор	Командные соревнования по жиму штанги лёжа, становой тяге и другим силовым упражнениям. Патриотическое воспитание.
5	«Челябинск читающий» — конкурс на лучшую стенгазету о связи литературы и спорта	Март	Очно, библиотека или спортивный зал	Педагог, библиотекарь	Обучающиеся готовят стенгазеты о книгах, где спорт и сила играют важную роль, затем защищают их перед группой.