

Рассмотрено и принято
на педсовете
Протокол №1
от «31»августа 2023 г.

Утверждаю
Директор школы:
/ Ворончихин Ю.В.
Приказ №171 Од от «01»сентября 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
для 11 класса по элективному курсу
«Атлетическая гимнастика»

Составитель учитель
физической культуры :
Пономарев В.Е.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебному предмету «Атлетическая гимнастика» для 11 класса составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413

"Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 года, 31 декабря 2015 года, 29 июня 2017 года, основной образовательной программы школы.

Атлетическая гимнастика - система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья.

Предметом обучения является двигательная деятельность общеразвивающей направленности. В процессе овладения этой деятельностью совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность.

Целью программы является:

-приобщение к общечеловеческим ценностям и воспитание всесторонне развитой личности с ориентацией на здоровый образ жизни.

Образовательные задачи:

- расширить и углубить знания учащихся в области анатомии и функциональных возможностях организма человека; физической подготовке;
- обучить технике выполнения упражнений в тренажерном зале, принципам и приемам самоконтроля и принципам построения тренировки;
- обучить основам гигиены при занятиях спортом, при работе в тренажерном зале, а также правилам техники безопасности.

Развивающие задачи:

- развить координацию, гибкость, ловкость, общую и специальную выносливость;
- развить навыки общения со сверстниками, установления прочных дружеских контактов;
- развить психологическую выносливость.

Воспитательные задачи:

- сформировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- воспитать привычку к самостоятельному занятию физическими упражнениями, соблюдению правил личной гигиены;
- выработать организаторские навыки;
- проведение занятий в качестве преподавателя, судейство соревнований.

Условия реализации образовательной программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения – один раз в неделю - всего 34 часа. Основной возраст детей, на которых рассчитана программа – 16 -17 лет.

Ожидаемые результаты освоения программы.

Учащийся научится:

- выполнять правила техники безопасности на занятиях по атлетической гимнастике;
- выполнять приемы формирования осанки с помощью отягощений;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма.

Учащийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки;
- правильно дышать при выполнении упражнений с отягощениями;
- владеть техникой выполнения всех изученных упражнений, выполнять разные виды упражнений по атлетической гимнастике;
- соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений и использовании спортивным инвентарём;

- уметь выполнять страховку партнёра при выполнении определённых упражнений.

Формы контроля

- входной контроль – с целью объективной проверки первоначального уровня знаний, умений и навыков учащихся.

- текущий контроль в виде рейтингового контроля.

- итоговый контроль в конце учебного года в виде итогового теста.

Перечень заданий индивидуальной работы со школьниками

- установка на обязательное выполнение задания.

- развитие инициативы у школьника.

- ведение дневника самоконтроля, его проверка и анализ.

- повышение теоретических знаний через посещение библиотек, работу в интернете.

Тематическое планирование

№ урока	Тема урока/раздел
	Общие основы атлетической гимнастики
1	Введение. Требования техники безопасности на занятиях.
2	История атлетической гимнастики
3	Влияние физических упражнений на организм человека, режим дня, режим питания.
	Комплекс упражнений прикладного характера
4	Требования техники безопасности на занятиях при выполнении упражнений
5	Упражнения в ходьбе и беге
6	Упражнения для плечевого пояса и рук
7	Упражнения для ног
8	Упражнения для туловища
9	Комплексы общеразвивающих упражнений
10	Формирование навыка правильной осанки
11	Укрепление мышечного корсета.
12	Укрепление стопы и голени
13	Упражнения на равновесие
14	Упражнения на гибкость
15	Акробатические упражнения
16	Дыхательные упражнения
17	Самомассаж и взаимомассаж
18	Контрольные испытания
19	Знания об атлетической гимнастике
20	Гигиенические и этические нормы.

21	Упражнения в ходьбе и беге
22	Упражнения для плечевого пояса и рук
23	Упражнения для ног
24	Упражнения для туловища
25	Комплексы общеразвивающих упражнений
26	Формирование навыка правильной осанки
27	Укрепление мышечного корсета
28	Укрепление стопы и голени
29	Упражнения на равновесие
30	Упражнения на гибкость
31	Акробатические упражнения
32	Дыхательные упражнения
33	Самомассаж и взаимомассаж
34	Контрольные испытания

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.