

Управление образования администрации муниципального района «Сосногорск»  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества» пгт.Войвож  
(МБУДО «ЦДТ» пгт.Войвож)

Рассмотрена  
Методическим советом  
МБУДО ЦДТ» пгт.Войвож  
Протокол №3 от 30.05.2025г

Утверждена  
Приказом МБУДО «ЦДТ» пгт.Войвож  
№ 117-ОД от 15.08.2025г

Принята  
Педагогическим советом  
МБУДО «ЦДТ» пгт.Войвож  
Протокол №5 от 30.05.2025г

Директор \_\_\_\_\_ Е.В.Кудинова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Русич»**

**физкультурно-спортивной направленности**

Адресат программы: 12 – 17 лет

Вид программы по уровню освоения: базовый

Срок реализации: 1 год

Разработчик: **Ботаева Татьяна Михайловна**

педагог дополнительного образования

МБУДО «ЦДТ» пгт. Войвож

Педагог реализующий программу: **Ботаева Т.М.**

пгт. Войвож  
2025 г.

# **I. Комплекс основных характеристик**

## **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Русич» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

### ***Нормативные основы программы***

Нормативной базой для разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы являются:

1. Федеральный закон №273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции).
2. Государственная программа "Развитие образования на 2018- 2025 годы", утвержденная постановлением Правительства РФ №1642 от 26.12.2017 г (в действующей редакции).
3. Приказ Министерства просвещения РФ №629 от 27.07.2022 г. "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 "Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрирован 25.04.2019 № 54499)
5. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
6. Санитарные правила СП 2.4 3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Устав МБУДО "ЦДТ" пгт. Войвож .
8. Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, реализуемых в МБУДО "ЦДТ" пгт. Войвож
9. Положение о формах, порядке и периодичности текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся МБУДО "ЦДТ" пгт. Войвож.

**Актуальность программы** в том, что программа направлена на организацию содержательного досуга, увеличение двигательной активности подростков, самосовершенствование, формирование здорового образа жизни. Занятия в тренажерном зале не только способствуют физическому развитию подростков, но и дисциплинируют, способствуют развитию волевых качеств. В современных условиях каждому ребенку и родителю необходимо осознавать, что занятия физической культурой необходимы для здорового роста и развития молодого организма. Кроме того, в настоящее время существует проблема подготовки юношей к службе в российской армии. Занятия атлетизмом помогут ребятам обрести уверенность в себе, физическую силу и вооружиться практическими умениями по системе выхода из различных трудных жизненных ситуаций.

**Новизна представленной программы** заключается в том, что она очень доступна, не требует сложной экипировки. Все, что нужно, это атлетические снаряды и заряд хорошего настроения. А так же в её содержание введены упражнения из кроссфита.

**Педагогическая целесообразность** - программы обусловлена положительным влиянием тренировок на развитие психофизических качеств и укрепление здоровья обучающихся. В возрасте 12-18 лет меньше увеличиваются мышцы, часто нарушена осанка, слабые и неприспособленные к значительным физическим нагрузкам звенья опорно-двигательного аппарата. Применение средств и методов развития силы и становления мышечного корсета должны

решить эти проблемы и обеспечить оптимальную степень гармоничного развития всех мышечных групп. Атлетическая гимнастика, особенно в условиях нашей климатической зоны, расширяет двигательные и функциональные возможности организма, повышает работоспособность, резко снижает отрицательные воздействия, так называемых факторов риска - эмоциональных перегрузок и стрессов, снимет с повестки дня наркоманию, курение и алкоголь.

Важной составляющей программы является воспитательный аспект. Этому посвящен раздел программы "Разговор о важном», в ходе изучения которого у обучающихся формируется интерес к изучению истории своей страны, чувство патриотизма, стремление к сохранению семейных ценностей.

#### **Адресат программы.**

Преимущественный возраст обучающихся - 12-17 лет.

Специальной физической подготовки для зачисления в объединения не требуется. Состав групп постоянный, разновозрастной. Количество обучающихся в группе 15 человек.

#### **Формы организации образовательного процесса.**

В основном используется групповая и индивидуальная форма организации.

#### **Виды занятий.**

Программой предусматриваются теоретические, практические занятия, комплексные занятия (в содержание включаются упражнения из разных видов спорта).

**Сроки освоения программы – 1 год. 36 учебных недель.**

### **Срок реализации программы, формы и режим занятий.**

<b>Год обучения</b>	<b>Кол-во занимающихся</b>	<b>Недельная Нагрузка</b>	<b>Часов в год</b>
1	15	3	108

#### **Режим занятий**

<b>Год обучения</b>	<b>Кол-во занятий в неделю</b>	<b>Продолжительность 1 занятия</b>	<b>Итого часов в неделю</b>
1	3	1 час	3 часа

## **1.2 Цель и задачи**

**Цель:** Повышение уровня общей физической подготовленности, привитие культуры сознательного грамотного отношения к своему здоровью.

#### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

- Изучение истории и терминологии атлетической гимнастики;
- Изучение основ анатомии и физиологии;
- Изучение правил гигиены и питания.
- Обучение основным упражнениям атлетической гимнастики;

##### **Развивающие:**

- сохранение и укрепление здоровья;
- привитие навыков систематических самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- развитие физических качеств: силы, выносливости, ловкости, гибкости, координации движений;
- развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности обучающегося: трудолюбия, дисциплинированности, порядочности, силы воли, чувства патриотизма;

#### **Воспитательные:**

- Воспитание у подростков желание самостоятельно заниматься физической культурой, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Формирование знаний, навыков и умений для самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;
- Повышение роли физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ;
- Расширение сферы спортивно-культурных контактов детей и подростков, занимающихся в объединении;

### **1.3. Содержание Программы**

#### **Учебный план первого года обучения**

№	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1	0	1	Вводный
2.	Общая физическая подготовка.	2,5	34,5	37	Текущий
3.	Специальная физическая подготовка	2,5	42,5	45	Текущий
4.	Техника выполнение упражнений	1	23	24	Текущий
5.	Итоговое занятия. Выполнение контрольных нормативов.	0	1	1	Итоговый
6.	<b>Итого</b>	<b>6</b>	<b>204</b>	<b>108</b>	

**Содержание учебного плана первого года обучения.**

№	Раздел(тема)	Количество часов			Содержание
		Всего	Теория	Практика	
	<b>1.Вводное занятие.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	
1.	Вводный контроль	1	1	0	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях атлетизмом. Анкетирование на тему: «Мотивация учащихся к занятиям физической культуры.»
	<b>2.Общая физическая подготовка.</b>	<b>37</b>	<b>2,5</b>	<b>34,5</b>	
2.	Физическая культура и спорт в России. Общеразвивающие упражнения.	1	0,5	0,5	Рассказ о развитии физкультуры и спорта в России. Выполнение общеразвивающих упражнений на все группы мышц.
3	Общеразвивающие упражнения. Упражнений для развития мышц ног.	1	0	1	Выполнение общеразвивающих упражнений на все группы мышц. Выполнение упражнений для ног: поднятие на носки; ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах.
4.	Физическая культура и спорт в России. Общеразвивающие упражнения	1	0,5	0,5	Рассказ о развитии физкультуры и спорта в России. Выполнение общеразвивающих упражнений на все группы мышц.
5.	Общеразвивающие упражнения	1	0	1	Выполнение общеразвивающих упражнений на все группы мышц.
6.	Общеразвивающие упражнения. Упражнений для развития мышц ног.	1	0	1	Выполнение общеразвивающих упражнений на все группы мышц. Выполнение упражнений для ног: поднятие на носки; ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах.
7	Гигиена, закаливание, питание и режим обучающихся. Общеразвивающие упражнения без предметов. Легкая атлетика.	1	0,5	0,5	Рассказ о влиянии гигиены, закаливание, питание и режима. Выполнение упражнений для ног: поднятие на носки; ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах.

					стопном суставе. Бег на короткие дистанции от 30 до 400 м.
8.	Общеразвивающие упражнения без предметов. Легкая атлетика.	1	0	1	Выполнение упражнений для ног: поднятие на носки; ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Бег на короткие дистанции от 30 до 400 м.
9.	Упражнений для развития мышц ног. Легкая атлетика.	1	0	1	Выполнение упражнения для ног: ; приседания на одной и на двух ногах; отведение и приведение; махи в разных направлениях: выпады; пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.) Бег на короткие дистанции от 30 до 400 м.
10.	Врачебный контроль, самоконтроль и спортивный массаж. Общеобразовательные упражнения без предметов. Легкая атлетика.	1	0,5	0,5	Рассказ о врачебном контроле, самоконтроле и спортивном массаже при занятиях атлетизмом. Выполнение упражнения для ног: поднятие на носки; ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; приседания на одной и на двух ногах; отведение и приведение; махи в разных направлениях: выпады; пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.) Бег на короткие дистанции от 30 до 400 м.
11.	Легкая атлетика Общеразвивающие упражнения без предметов. Легкая атлетика.	1	0	1	Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции. Выполнение упражнения для ног: поднятие на носки; ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; приседания на одной и на двух ногах; отведение и приведение; махи в разных направлениях: вы-

					пады; пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.) Бег на короткие дистанции от 30 до 400 м.
12.	Спортивный массаж и другие средства восстановления (теория). Легкая атлетика.	1	0,5	0,5	Рассказ о методах восстановления организма после тренировок. Общеразвивающие упражнения без предметов. Бег на короткие дистанции от 30 до 100 м.
13.	Легкая атлетика. Развитие скоростных качеств.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Бег на короткие дистанции от 30 до 100 м. Челночный бег 3х10м, 4х9м.
14.	Легкая атлетика. Развитие скоростных качеств.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Бег на короткие дистанции от 30 до 100 м. Челночный бег 3х10м, 4х9м.
15.	Легкая атлетика. Развитие скоростных качеств.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Бег на короткие дистанции от 30 до 100 м. Челночный бег 3х10м, 4х9м.
16.	Развитие выносливости. Развитие гибкости.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. 20- ти мин. бег. Комплекс упражнений на гибкость.
17.	Развитие выносливости. Развитие гибкости.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. 20- ти мин. бег. Комплекс упражнений на гибкость.
18.	Развитие выносливости. Развитие гибкости.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. 20- ти мин. бег. Комплекс упражнений на гибкость.
19.	Развитие выносливости. Развитие ловкости.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Кросс на 1000 м. Выполнение кувырков вперед, назад, стойка на лопатках.
20.	Развитие выносливости. Развитие ловкости.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Кросс на 1000 м. Выполнение кувырков вперед, назад, стойка на лопатках.
21.	Развитие выносливости. Развитие ловкости.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Кросс на 1000 м. Выполнение кувырков вперед, назад, стойка на лопатках.
22.	Развитие выносливости. Подвижная игра.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Кросс на 1000 м. Подвижная игра. «Перестрелка».

23.	Развитие выносливости. Подвижная игра.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Кросс на 1000 м. Подвижная игра "Наперегонки с мячом"
24.	Развитие выносливости. Подвижная игра.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Кросс на 1000 м. Подвижная игра. «Перестрелка».
25.	Развитие ловкости и координации движений.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Преодоление полосы препятствий. Игра в баскетбол.
26.	Развитие ловкости и координации движений.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Преодоление полосы препятствий. Игра в баскетбол.
27.	Развитие ловкости и координации движений.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Преодоление полосы препятствий. Игра в баскетбол.
28.	Развитие выносливости. Подвижная игра.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Кросс на 1000 м. Подвижная игра. «Перестрелка».
29.	Развитие ловкости и координации движений.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Игра в футбол, баскетбол.
30.	Развитие ловкости и координации движений.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Игра в футбол, баскетбол.
31.	Развитие ловкости и координации движений.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Игра в футбол, баскетбол.
32.	Развитие гибкости и координация движений.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение комплекса упражнений на гибкость. Выполнение кувырков вперед, назад. Преодоление полосы препятствий.
33.	Развитие гибкости и координация движений.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение комплекса упражнений на гибкость. Выполнение кувырков вперед, назад. Преодоление полосы препятствий.
34.	Развитие гибкости и координация движений.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение комплекса упражнений на гибкость. Выполнение кувырков вперед, назад. Преодоление полосы препятствий.
35.	Развитие гибкости и координация движений.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение комплекса упражнений на гибкость. Игра в футбол, баскетбол.
36.	Развитие гибкости	1	0	1	Общеразвивающие упражнения



	и координация движений.				без предметов. Выполнение комплекса упражнений на гибкость. Выполнение кувырков вперед, назад. Преодоление полосы препятствий. Игра в футбол, баскетбол.
37.	Развитие гибкости и координация движений.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение комплекса упражнений на гибкость. Выполнение кувырков вперед, назад. Преодоление полосы препятствий. Игра в футбол, баскетбол.
38.	Контрольные нормативы по ОФП (текущий контроль).	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение контрольных нормативов по ОФП.
	<b>3.СФП</b>	<b>45</b>	<b>2,5</b>	<b>42,5</b>	
39.	Атлетизм в России. Развитие силы.	1	0,5	0,5	Рассказ о развитии и становлении атлетизма в России. Общеобразовательные упражнения без предметов. Выполнение подтягивания на перекладине, отжимания от пола, поднимания туловища.
40.	Развитие силы.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение подтягивания на перекладине, отжимания от пола, поднимания туловища.
41.	Развитие силы.	1	0,5	0,5	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение подтягивания на перекладине, отжимания от пола, поднимания туловища.
42.	Развитие силы.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение подтягивания на перекладине, отжимания от пола, поднимания туловища.
43.	Влияние занятий атлетизмом на строение и функции организма. Развитие силы.	1	0,5	0,5	Беседа о совершенствовании функций основных систем организма (нервной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной) под воздействием занятий атлетизмом. Общеобразовательные упражнения без предметов. Выполнение подтягивания на перекладине, отжимания от пола, поднимания туловища.
44.	Развитие силы.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение подтягивания на перекладине, отжи-

					мания от пола, поднимания туловища.
45.	Развитие силы.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение подтягивания на перекладине, отжимания от пола, поднимания туловища.
46.	Влияние занятий атлетизмом на строение и функции организма. Развитие скоростно- силовых качеств.	1	0,5	0,5	Беседа о обмене веществ и энергии в процессе занятий физической культурой и спортом. Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение комплекса на развитие скоростно- силовых качеств.
47.	Развитие скоростно- силовых качеств.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение комплекса на развитие скоростно- силовых качеств.
48.	Развитие скоростно- силовых качеств.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение комплекса на развитие скоростно- силовых качеств.
49.	Физические качества (теория). Развитие скоростно- силовых качеств.	1	0,5	0,5	Рассказ о физических качества человека. Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение комплекса на развитие скоростно- силовых качеств.
50.	Развитие скоростно- силовых качеств.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение комплекса на развитие скоростно- силовых качеств.
51.	Развитие скоростно- силовых качеств.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение комплекса на развитие скоростно- силовых качеств.
52.	Развитие силы.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение комплекса упражнений на развитие силовых качеств.
53.	Развитие силы.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение комплекса упражнений на развитие силовых качеств.
54.	Развитие силы.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение комплекса упражнений на развитие силовых качеств.
55.	Развитие силы.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение комплекса упражнений на развитие силовых качеств. Комплекс на развитие гибкости.

56.	Развитие силы.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение комплекса упражнений на развитие силовых качеств. Комплекс на развитие гибкости.
57.	Развитие силы.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение комплекса упражнений на развитие силовых качеств. Комплекс на развитие гибкости.
58.	Развитие силы.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение комплекса упражнений на развитие силовых качеств. Комплекс на развитие гибкости.
59.	Развитие взрывной силы.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение упражнений из «кроссфита»: с канатом, прыжковые упражнения на тумбу, зашагивания на тумбу, прыжки через барьеры, метание вверх и вперед набивного мяча весом 3-6 кг.
60.	Развитие взрывной силы.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение упражнений из «кроссфита»: с канатом, прыжковые упражнения на тумбу, зашагивания на тумбу, прыжки через барьеры, метание вверх и вперед набивного мяча весом 3-6 кг.
61.	Развитие взрывной силы.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение упражнений из «кроссфита»: с канатом, прыжковые упражнения на тумбу, зашагивания на тумбу, прыжки через барьеры, метание вверх и вперед набивного мяча весом 3-6 кг.
62.	Развитие взрывной силы.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение упражнений из «кроссфита»: с канатом, прыжковые упражнения на тумбу, зашагивания на тумбу, прыжки через барьеры, метание вверх и вперед набивного мяча весом 3-6 кг.
63.	Развитие взрывной силы.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение упражнений из «кроссфита»: с канатом, прыжковые упражнения на тумбу, зашагивания на тумбу,

					прыжки через барьеры, метание вверх и вперед набивного мяча весом 3-6 кг.
64.	Развитие взрывной силы.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение упражнений из «кроссфита»: с канатом, прыжковые упражнения на тумбу, зашагивания на тумбу, прыжки через барьеры, метание вверх и вперед набивного мяча весом 3-6 кг.
65.	Развитие силовой выносливости.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Круговая тренировка из 8-10 станций на развитие силовой выносливости.
66.	Развитие силовой выносливости.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Круговая тренировка из 8-10 станций на развитие силовой выносливости.
67.	Развитие силовой выносливости.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Круговая тренировка из 8-10 станций на развитие силовой выносливости.
68.	Развитие силовой выносливости.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Круговая тренировка из 8-10 станций на развитие силовой выносливости.
69.	Развитие силовой выносливости.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Круговая тренировка из 8-10 станций на развитие силовой выносливости.
70.	Развитие силовой выносливости.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Круговая тренировка из 8-10 станций на развитие силовой выносливости.
71.	Развитие силовой выносливости.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Круговая тренировка из 8-10 станций на развитие силовой выносливости. Развитие гибкости.
72.	Развитие силовой выносливости.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Круговая тренировка из 8-10 станций на развитие силовой выносливости. Развитие гибкости.
73.	Развитие силовой выносливости.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Круговая тренировка из 8-10 станций на развитие силовой выносливости. Развитие гибкости.
74.	Развитие скоростно- силовых ка-	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение ком-

	честв.				плекса на развитие скоростно-силовых качеств.
75.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение комплекса на развитие скоростно-силовых качеств.
76.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение комплекса на развитие скоростно-силовых качеств.
77.	Развитие силы.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение комплекса упражнений на развитие силовых качеств.
78.	Развитие силы.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение комплекса упражнений на развитие силовых качеств.
79.	Развитие силы.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение подтягиваний на перекладине, отжиманий от пола, поднимания туловища, приседания.
80.	Развитие силы.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение подтягиваний на перекладине, отжиманий от пола, поднимания туловища, приседания.
81.	Развитие силы.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение подтягиваний на перекладине, отжиманий от пола, поднимания туловища, приседания.
82.	Развитие силовой выносливости.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Круговая тренировка из 8-10 станций на развитие силовой выносливости. Развитие гибкости.
83.	Сдача контрольных нормативов по СФП (текущий контроль).	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Сдача контрольных нормативов по СФП.
	<b>4.Техника выполнения упражнений.</b>	<b>22</b>	<b>1</b>	<b>23</b>	
84.	Оборудование и инвентарь. Упражнения с гантелями.	1	0,5	0,5	Ознакомление с оборудованием и инвентарем (площадка для занятий, зал, тренажеры и спец.оборудование (назначение, технические характеристики, исправность)). общеразвивающие упражнения без предметов. Вы-

					полнение сгибания рук стоя с гантелями. Жим гантелями вверх стоя. Разведение рук с гантелями в стороны. Растяжка.
85.	Оборудование и инвентарь. Влияние техники выполнения упражнений. Упражнения с гантелями.	1	0,5	0,5	Ознакомление с оборудованием и инвентарем (площадка для занятий, зал, тренажеры и спец.оборудование (назначение, технические характеристики, исправность)). Рассказ о влиянии техники выполнения упражнений на результат. Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение сгибания рук стоя с гантелями. Жим гантелями вверх стоя. Разведение рук с гантелями в стороны. Растяжка.
86.	Упражнения с гантелями.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение приседания с гантелями. Выпады с гантелями вперед, в бок. Растяжка.
87.	Упражнения с гантелями.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение приседания с гантелями. Выпады с гантелями вперед, в бок. Растяжка.
88.	Упражнения с гантелями.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение приседания с гантелями. Выпады с гантелями вперед, в бок. Растяжка.
89.	Упражнения с гантелями.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение приседания с гантелями. Выпады с гантелями вперед, в бок. Растяжка.
90.	Упражнения с гантелями.	1	0	1	. Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение приседания с гантелями. Выпады с гантелями вперед, в бок. Растяжка.
91.	Упражнения с гантелями.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение приседания с гантелями. Выпады с гантелями вперед, в бок. Растяжка.
92.	Упражнения с гантелями.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение тяги гантелей в наклоне. Жим рукой на трицепс в наклоне. Растяжка.

93.	Упражнения с гантелями.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение тяги гантелей в наклоне. Жим рукой на трицепс в наклоне. Растяжка.
94.	Упражнения с гантелями.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение тяги гантелей в наклоне. Жим рукой на трицепс в наклоне. Растяжка.
95.	Упражнения с гантелями.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение тяги гантелей в наклоне. Жим рукой на трицепс в наклоне. Растяжка.
96.	Упражнения с гантелями.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение подъема на носки с гантелями. Подъем гантелей сидя. Разведение гантелей в сторону под углом $30^0$ . Растяжка.
97.	Упражнения с гантелями.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение подъема на носки с гантелями. Подъем гантелей сидя. Разведение гантелей в сторону под углом $30^0$ . Растяжка.
98.	Упражнения с гантелями.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение жима гантелей из за головы сидя (трицепс). Сгибания рук сидя с гантелей. Жим гантели из за головы одной рукой сидя. Растяжка.
99.	Упражнения с гантелями.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение жима гантелей из за головы сидя (трицепс). Сгибания рук сидя с гантелей. Жим гантели из за головы одной рукой сидя. Растяжка.
100.	Упражнения с гантелями.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение французского жим (стоя). Выполнение приседания с гантелями. Выпады с гантелями вперед, в бок. Растяжка.
101.	Упражнения с гантелями.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение жима гантелей из за головы сидя (трицепс). Сгибания рук сидя с гантелей. Жим гантели из за головы одной рукой сидя. Растяжка.
102.	Упражнения с гантелями.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение французского жим (стоя). Выполнение приседания с гантелями. Выпады

					с гантелями вперед, в бок. Растяжка.
103.	Упражнения с гантелями.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение подъема на носки с гантелями. Подъем гантелей сидя. Разведение гантелей в сторону под углом 30°. Растяжка.
104.	Упражнения с гантелями.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение французского жим (стоя). Выполнение приседания с гантелями. Выпады с гантелями вперед, в бок. Растяжка.
105.	Упражнения с гантелями.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение подъема на носки с гантелями. Подъем гантелей сидя. Разведение гантелей в сторону под углом 30°. Растяжка.
106.	Упражнения с гантелями.	1	0	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Выполнение подъема на носки с гантелями. Подъем гантелей сидя. Разведение гантелей в сторону под углом 30°. Растяжка.
107.	Упражнения с гантелями. Текущий контроль.	1	0	1	Наблюдение за техникой выполнения упражнений с гантелями. Выполнение приседа, выпадов с гантелями, тяги в наклоне, французский жим стоя, жим гантелей из-за головы, сгибание рук сидя. Растяжка.
	<b>5.Итоговое занятие.</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	
108.	Итоговый контроль. Сдача контрольных нормативов по ОФП.	1	0	1	Выполнение контрольных нормативов по ОФП.

#### 1.4.Планируемые результаты программы

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы «Русич» являются следующие умения:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;



- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы «Русич» являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, атлетической гимнастики, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- знать правила и последовательность выполнения комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательного-координационных способностей);

## II. Комплекс организационно - педагогических условий.

### Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	1 год обучения
Начало учебного года.	1 сентября
Продолжительность учебного года.	36 недель
Продолжительность занятия.	40 минут.
Вводный (входящий) контроль.	сентябрь
Итоговый контроль.	май
Окончание учебного года.	31 мая
Каникулы зимние (праздничные дни)	31.12 – 11.01
Каникулы летние	01.06- 31.08.

## Условия реализации программы.

Для реализации программы «Русич» необходимы:

### **оборудование:**

- спортивные сооружения: площадка для занятий лёгкой атлетикой тренажерный зал (по возможности);
- инвентарь: скамейки, скамья для выполнения жима лежа, гантели, тумба для прыжков, перекладина, штанги, маты, утяжеленные мячи, скакалки, резиновые амортизаторы.
- программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов.

### **В качестве дидактического и раздаточного материала используются:**

- информационное обеспечение: интернет источники, методическая литература.
- каждое практическое занятие должно состоять из трех частей: подготовительной, включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах т. д.); основной, выполняются упражнения общей и специальной физической подготовки, техники выполнения упражнений; заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, упражнения на восстановления дыхания и растяжку. В конце заключительной части подводятся итоги занятий.
- теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями.

Основные задачи теоретических занятий – дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуре и атлетической гимнастики, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике выполнения упражнений.

*Формы организации тренировок:* групповые, индивидуальные, фронтальные.

*Методы обучения:* словесные, наглядные, практические.

*Методики дифференцированного и индивидуального обучения.*

*Основные методы выполнения упражнений:* повторный, равномерный, круговой тренировки, поточный, контрольный, соревновательный.

### **Формы контроля.**

В программе предусмотрено системное оценивание знаний обучающихся. Контроль включает в себя вводную, текущую, итоговую проверку и оценку степени освоения теоретических и методических знаний и умений.

**Вводный контроль** предоставляет информацию об общем уровне подготовки обучающихся, уровне их теоретических знаний в области физкультуры и спорта в начале учебного года. Это позволяет планировать коллективную и индивидуальную работу с обучающимися на весь учебный год, при необходимости провести корректировку на изучение тех или иных тем или на индивидуальную работу с обучающимися.

**Текущий контроль** позволяет выявить степень освоения учащимися разделов, тем занятий, а также выполнение дисциплин ОФП и СФП. Это может быть контрольное выполнение упражнений, наблюдение за обучающимися в ходе выполнения контрольных упражнений.

**Итоговый контроль** дает возможность определить практические умения и навыки, уровня общей физической подготовленности по итогам освоения программного материала за учебный год.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений по общей и специальной подготовке, наблюдений за обучающимися во время выполнения контрольных упражнений, тестирования и анкетирования, включающие вопросы на выявление личностных качеств обучающегося и теоретических знаний.

### Этапы педагогического контроля.

Вид контроля	Цели и задачи	Формы	Критерии
<b>Вводный</b>	Выявить первоначальный уровень знаний, умений и навыков, определить степень мотивации учащихся к занятиям.	Тестирование, анкетирование, самостоятельная работа.	<p><b>Высокий уровень</b> – отличные показатели в теоретических знаниях, высокий уровень мотивации.</p> <p><b>Средний уровень</b> – средние показатели в теоретических знаниях, средний уровень мотивации.</p> <p><b>Низкий уровень</b> – низкие показатели в теоретических знаниях, низкий уровень мотивации.</p>
<b>Текущий</b>	Проверить уровень полученных знаний, умений и навыков, а также уровень физической подготовленности. В процессе наблюдения выявить уровень физической подготовленности и теоретических знаний, техники выполнения упражнений.	Сдача контрольных нормативов. Выполнение упражнений. Проверка теоретических и практических знаний и умений.	<p><b>Высокий уровень</b> – отличные показатели в нормативных упражнениях по ОФП и СФП, умение выполнять упражнения без ошибок и самостоятельно.</p> <p><b>Средний уровень</b> – средние показатели в нормативных упражнениях по ОФП и СФП, умение выполнять упражнения с незначительными ошибками. Выполнение упражнений как самостоятельно, так и при помощи педагога.</p> <p><b>Низкий уровень</b> – низкие показатели в нормативных упражнениях по ОФП и СФП, не умение выполнять упражнения. Выполнение упражнений при помощи педагога.</p>
<b>Итоговый</b>	Оценить уровень знаний, умений и навыков, а также уровень физической и технической подготовленности по окончании года обучения.	Сдача контрольных нормативов.	<p><b>Высокий уровень</b> – отличные показатели в нормативных упражнениях по ОФП и СФП. Умение выполнять упражнение без ошибок.</p> <p><b>Средний уровень</b> – средние показатели в нормативных упражнениях по ОФП и СФП. Умение выполнять упражнения с незначительными ошибками.</p> <p><b>Низкий уровень</b> – низкие показатели в нормативных упражнениях по ОФП и СФП. Выполнение упражнений с грубыми ошибками или неумением их выполнять.</p>

### Способы определения результативности обучения.

Для контроля результатов усвоения образовательной программы проводятся сдача контрольных нормативов и наблюдения за техникой выполнения отдельных упражнений.. Контрольные нормативы составляются руководителем объединения на основе сборника нормативов по физической подготовке для обучающихся общеобразовательных школ, с учетом возраста занимающихся.

### Критерии оценивания техники выполнения упражнений:

- 1. Высокий уровень** - упражнение выполнено автоматизировано, свободно, ненапряженно. Выполнено в соответствии с показанным образцом.
- 2. Средний уровень** - упражнение выполнено автоматизировано. Допущены мелкие ошибки. Выполнено в соответствии с показанным образцом.
- 3. Низкий уровень** - упражнение выполнено, со значительным напряжением, замедленно и с ошибками. При выполнении допущены нарушения амплитуды и темпа.

### Метадические материалы.

В ходе реализации программы используются следующие современные образовательные технологии.

Технология	Обоснование выбора технологии
Здоровьесберегающая	Обеспечение сохранности здоровья обучающихся при проведении учебно-тренировочных занятий и в соревновательной деятельности. Снижение усталости после значительной физической нагрузки, укрепления здоровья учащихся и формирования стойкого интереса к систематическим занятиям спортом.
Игровая образовательная технология	Развитие познавательной активности учащихся; повышение интереса к систематическим занятиям у каждого учащегося; создание командного духа в спортивном коллективе; повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса, способствует расширению кругозора, формированию определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности, развитию физических качеств, информированности обучающихся о других видах спорта; улучшению спортивных показателей.
Групповая технология	Групповые технологии предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию.
Технология личностно-ориентированного обучения.	Создание благоприятных условий для каждого обучающегося. Целенаправленное формирование личности обучающегося посредством его физического развития с учетом его способностей. Технология способствует не только овладению знаниями, умениями и навыками на уровне, соответствующему

	щем его индивидуальным особенностям развития, но и усиливает эффект социализации, формирования коммуникативных умений. Технология направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучаемым с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития.
Технология проблемного обучения	При проведении учебно-тренировочного процесса целенаправленно формируются такие условия, при которых учащиеся должны применять умения и навыки для преодоления искусственно-созданных препятствий на пути к достижению поставленной цели. Развитие у обучающихся необходимых мыслительных и физических процессов, которые позволят решать проблемы и преодолевать препятствия как во время занятий, так и в соревновательной деятельности. Дает возможность обучающимся самостоятельно пополнять свои знания, глубоко вникать в изучаемую проблему и предполагать пути ее решения, что важно при формировании мировоззрения, для определения индивидуальной траектории развития каждого обучающегося

Для реализации программы используются:

- формы организации тренировок: групповые, индивидуальные, фронтальные;
- методы обучения: словесные, наглядные, практические;
- методики дифференцированного и индивидуального обучения.

Основные методы выполнения упражнений: повторный, равномерный, круговой тренировки, поточный, контрольный, соревновательный.

### Этапы обучения

1. Начальный этап - обучение упражнению (название упражнения, показ упражнения, объяснение техники)

2. Этап углубленного разучивания. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерности движения, свободного и слитного выполнения упражнения.

3. Этап закрепления и совершенствования. Ранее разученные упражнения используются в различных комплексах.

При подборе силовых упражнений необходимо учитывать пол, возраст, индивидуальные возможности организма, уровень готовности к будущей профессии, тип телосложения (см. пройденный материал). Количество тренировок в неделю может быть 2 — 4, с чередованием занятий в зале, бассейне, на стадионе. В тренировке помимо силовых упражнений следует использовать упражнения, связанные с развитием таких профессионально важных двигательных качеств, как быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Например, на одном занятии могут выполняться упражнения для воспитания силы мышц пояса верхних конечностей (на гимнастических снарядах), быстроты (легкоатлетические упражнения, акробатика), ловкости (исполнение относительно сложных гимнастических движений), гибкости (стретчинг). При выполнении силовых упражнений стараются охватывать все основные группы мышц, использовать различные режимы мышечной работы и их сочетания. Наибольшую эффективность от занятий можно получить при соблюдении режима питания, распорядка дня, личной гигиены и полноценного отдыха. Целесообразно тренироваться днем или вечером, но не позднее чем за 1,5 — 2ч до сна и не ранее чем через 1 — 1,5ч после еды. Занятия атлетической гимнастикой должны обязательно дополняться утренней гимнастикой, вклю-

чающей в основном упражнения циклического характера и на гибкость. Занятия с преимущественным использованием средств атлетической гимнастики состоят из подготовительной (разминка), основной и заключительной частей. Разминка постепенно подводит организм к выполнению упражнений, требующих больших напряжений. Помимо традиционно используемых для разминки упражнений (бег трусцой, общеразвивающие упражнения) в нее следует включать силовые упражнения с предметами (легкими гантелями, резиновыми амортизаторами). Особое внимание уделяют развитию гибкости, желательно с использованием упражнений стретчинга. Продолжительность разминки составляет 10 — 15 % от общего времени занятия. Основная часть занятия включает в себя выполнение запланированного комплекса силовых упражнений. Дополнительно к нему рекомендуется использовать упражнения основной гимнастики, развивающие координацию, ловкость и быстроту. К таким упражнениям можно отнести несложные, но очень эффективные акробатические элементы (кувырок вперед с полетной фазой, кувырок назад в стойку, перевороты вперед и назад, сальто вперед и назад и др.), а также наиболее популярные элементы из снарядовой гимнастики (подъем переворотом и подъем разгибом на перекладине, размахивания со сгибанием и выпрямлением рук на брусьях, стойка на руках из размахивания в упоре и др.). Очень важно постепенно увеличивать массу отягощений или нагрузку в упражнениях с собственным весом. Форсирование нагрузки, желание, быстрее добиться результатов в увеличении (снижении) массы и изменении формы мышц приводят к серьезному утомлению, к состоянию перетренированности. Изменение нагрузки следует осуществлять за счет массы отягощений, числа подходов и количества повторений в одном подходе. Если упражнение выполняется с отягощением, то оно подбирается так, чтобы можно было выполнять с большим напряжением указанное количество повторений. Для юношей начальная масса снаряда не должна превышать 3 кг. Каждое упражнение выполняется в 2 — 4 подхода. В паузах между подходами можно очень эффективно заниматься растягивающими упражнениями стретчинга, последовательно вовлекая в работу мышцы и связки рабочих суставов. В заключительной части целесообразно использовать релаксационные, дыхательные упражнения и самомассаж. При выполнении упражнений, требующих максимальных усилий, особое внимание обращают на дыхание: вдох должен совпадать с движением тела, при котором грудная клетка расширяется (при движении рук вверх, в стороны, при выпрямлении туловища); сгибание туловища, опускание рук, сужение грудной клетки наиболее удобны для выдоха. Большие напряжения выполняются на полувдохе, в паузе между повторениями делают один-два дыхательных цикла (вдох — выдох). Силовое напряжение приносит больший эффект в том случае, если учащийся сосредоточен, концентрирует внимание на движении и его цели.

### **Список литературы для обучающихся**

- 1.Тренажеры в оздоровительной физической тренировке/ Под. ред. Глузман Л.С., Клименко Ю. Л. И др. Киев: Высшая школа, 1990г. 157с.
- 2.Ягодкина В.В. Атлетическая гимнастика: учебное пособие: Екатеринбург, 1993г. 114с.

### **Список литературы для педагога**

- 1.Барков В.Н., Кулага Н.К., Страченко В.А., Тренажерная атлетическая гимнастика.: Методические рекомендации. Гомель. 1991г. 48с.
- 2.Вайдер Д. М. Система строительства тела. Учебно-методическое пособие. Фис,1995г. 112с.
- 3.Крючков М. В., Чебурков С. Н. Атлетическая гимнастика: Методические рекомендации. М.; 1998г. 53с. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Москва. Физкультура и спорт. 1991г.

5.Райзих А.А. Атлетическая гимнастика. Методика обучения силовым упражнениям для группы мышц. Учеб. пособ. Ижевск.; Издательский дом «Удмуртский университет» 2000г. 34с.