

УТВЕРЖДЕНО

Постановление
Министерства образования
Республики Беларусь
15.07.2020 № 200

**Учебная программа факультативного занятия «Атлетическая гимнастика»
для VII–XI классов учреждений образования, реализующих образовательные
программы общего среднего образования**

**ГЛАВА 1
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1. Настоящая учебная программа факультативного занятия «Атлетическая гимнастика» (далее – учебная программа) предназначена для VII–XI классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования.

2. Настоящая учебная программа рассчитана на 35 или 70 часов в каждом классе (1 или 2 часа в неделю соответственно).

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

4. Задачи:

содействовать приобретению знаний в области физической культуры углубленных знаний отдельных тем и разделов физиологии спорта, биомеханики и методики тренировки по атлетической гимнастике;

развивать волю и целеустремленность в достижении поставленной цели, трудолюбие, внимание, быстроту реакции и другие;

развивать способность к самостоятельному планированию деятельности;

развивать наблюдательность и самооценку;

формировать культуру общения, взаимопомощи и ответственности;

формировать устойчивый интерес, потребность в физической культуре.

5. При проведении теоретических и практических занятий следует использовать различные методы обучения и воспитания учащихся, такие как рассказ, беседу, наглядные методы обучения (демонстрации видеофрагментов, слайдфильмов), анализ технических и тактических действий, индивидуальные и групповые практические занятия. Для активизации познавательной деятельности учащихся целесообразно использовать игровые и интерактивные методы обучения.

Факультативное занятие «Атлетическая гимнастика» необходимо проводить с учетом возрастных особенностей занимающихся.

6. В результате освоения настоящей учебной программы у учащихся будут сформированы:

6.1. знания о:

правилах поведения и мерах безопасности на факультативном занятии «Атлетическая гимнастика»;

физиологии спортивной тренировки;

методах планирования самостоятельных занятий;

средствах восстановления;

гигиене, закаливании, режиме и питании;

оценке уровня физического состояния;

средствах и методах фитнес-тренировки;

классификации и компонентах тренировочной нагрузки;

врачебном контроле, самоконтроле, оказании первой помощи при травмах;

биомеханических основах техники выполнения физических упражнений;

роли и значении закаливания организма;

самоконтроле в процессе занятий физическими упражнениями;

6.2. умения:

выполнять технические элементы из гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр;

выполнять комплексы физических упражнений для формирования правильной осанки;

оказывать первую помощь при травмах;

совершенствовать осанку и атлетическое телосложение с помощью отягощений;

применять знания в области физической культуры и спорта, для проведения самостоятельных занятий по атлетической гимнастике;

применять в жизни прикладные и спортивные навыки, включая легкую атлетику, гимнастику, спортивные игры;

организовать и проводить занятия по атлетической гимнастике;

заботиться о физическом совершенствовании, вести здоровый образ жизни.

7. Примерный учебно-тематический план факультативного занятия «Атлетическая гимнастика»

VII класс

№ п/п	Темы учебного материала	Количество часов при занятиях	
		1 раз в неделю	2 раза в неделю
Основы знаний физической культуры		4	4
1	Правила безопасного поведения на факультативном занятии «Атлетическая гимнастика», в спортивном и тренажерном залах. Места занятий, спортивное оборудование и инвентарь	1	1

2	История развития атлетизма в Республике Беларусь	0,5	0,5
3	Требования, предъявляемые к одежде, обуви, экипировке, спортивному инвентарю.	0,5	0,5
4	Составление и разучивание комплексов упражнений атлетической гимнастики. Методика планирования самостоятельных занятий	2	2
Практическая подготовка		30	64
5	Общеразвивающие упражнения	4	8
6	Занятия другими видами спорта. Подвижные и спортивные игры	4	8
7	Изучение и совершенствование техники физических упражнений	8	18
8	Развитие специальных физических качеств	12	26
9	Участие в соревнованиях по общей и специальной физической подготовке	2	4
Резервное время		1	2
Итого:		35	70

VIII класс

№ п/п	Темы учебного материала	Количество часов при занятиях	
		1 раз в неделю	2 раза в неделю
Основы знаний физической культуры		4	4
1	Правила безопасного поведения в спортивном и тренажерном залах. Места занятий, спортивное оборудование и инвентарь	1	1
2	Требования, предъявляемые к одежде, обуви, экипировке, спортивному инвентарю. Гигиена, закаливание, режим и питание	0,5	0,5
3	Составление и разучивание комплексов упражнений атлетической гимнастики. Методика планирования самостоятельных занятий	2	2
4	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах	0,5	0,5
Практическая подготовка		30	64
5	Общеразвивающие упражнения	4	8
6	Занятия другими видами спорта. Подвижные и спортивные игры	4	8
7	Изучение и совершенствование техники физических упражнений	8	18
8	Развитие специальных физических качеств	12	26
9	Участие в соревнованиях по общей и специальной физической подготовке	2	4
Резервное время		1	2
Итого:		35	70

IX класс

№ п/п	Темы учебного материала	Количество часов при занятиях	
		1 раз в неделю	2 раза в неделю
Основы знаний физической культуры		4	4
1	Правила безопасного поведения на факультативном занятии «Атлетическая гимнастика», в спортивном и тренажерном залах. Места занятий, спортивное оборудование и инвентарь	0,5	0,5
2	Требования, предъявляемые к одежде, обуви, экипировке, спортивному инвентарю. Гигиена, закаливание, режим и питание	0,5	0,5
3	Составление и разучивание комплексов упражнений атлетической гимнастики. Методика планирования самостоятельных занятий	2	2
4	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах	1	1
Практическая подготовка		30	64
5	Общеразвивающие упражнения	4	8
6	Занятия другими видами спорта. Подвижные и спортивные игры	4	8
7	Изучение и совершенствование техники физических упражнений	8	18
8	Развитие специальных физических качеств	12	26
9	Участие в соревнованиях по общей и специальной физической подготовке	2	4
Резервное время		1	2
Итого:		35	70

Х класс

№ п/п	Темы учебного материала	Количество часов при занятиях	
		1 раз в неделю	2 раза в неделю
Основы знаний физической культуры		4	4
1	Правила безопасного поведения на факультативном занятии «Атлетическая гимнастика», в спортивном и тренажерном залах. Места занятий, спортивное оборудование и инвентарь	0,5	0,5
2	Составление и разучивание комплексов упражнений атлетической гимнастики. Методика планирования самостоятельных занятий	2	2
3	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах	0,5	0,5
4	Физиология спортивной тренировки. Биомеханические основы техники выполнения упражнений	1	1
Практическая подготовка		30	64
5	Общеразвивающие упражнения	4	8
6	Занятия другими видами спорта. Подвижные и спортивные игры	4	8
7	Изучение и совершенствование техники физических упражнений	8	18
8	Развитие специальных физических качеств	12	26
9	Участие в соревнованиях по общей и специальной физической подготовке	2	4
Резервное время		1	2
Итого:		35	70

XI класс

№ п/п	Темы учебного материала	Количество часов при занятиях	
		1 раз в неделю	2 раза в неделю
Основы знаний физической культуры		4	4
1	Правила безопасного поведения на факультативном занятии «Атлетическая гимнастика», в спортивном и тренажерном залах. Места занятий, спортивное оборудование и инвентарь	0,5	0,5
2	Составление и разучивание комплексов упражнений атлетической гимнастики. Методика планирования самостоятельных занятий	2	2
3	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах	1	1
4	Физиология спортивной тренировки. Биомеханические основы техники выполнения упражнений	0,5	0,5
Практическая подготовка		30	64
5	Общеразвивающие упражнения	4	8
6	Занятия другими видами спорта. Подвижные и спортивные игры	4	8
7	Изучение и совершенствование техники физических упражнений	8	18
8	Развитие специальных физических качеств	12	26
9	Участие в соревнованиях по общей и специальной физической подготовке	2	4
Резервное время		1	2
Итого:		35	70

**ГЛАВА 2
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

VII класс (35/70 часов)

Темы 1–4. Основы знаний физической культуры (4/4 часа¹)
 Правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики и занятиях другими видами спорта. Места занятий, спортивное оборудование и инвентарь.
 История развития атлетизма в Беларуси.
 Требования, предъявляемые к одежде, обуви, экипировке, спортивному инвентарю.
 Составление и разучивание комплексов упражнений атлетической гимнастики.
 Методика планирования самостоятельных занятий.

¹ Здесь и далее через дробь указано количество часов при проведении занятий 2 раза в неделю.

Практическая подготовка (30/64 часов(а))

Тема 5. Общеразвивающие упражнения (4/8 часа(ов))

Физические упражнения для развития основных физических качеств, состоящие из разнообразных комплексов без предметов и с предметами (набивными мячами весом до 2 кг, гимнастическими палками, скакалками). Бег, повторные многократные гимнастические движения и упражнения.

Тема 6. Занятия другими видами спорта. Подвижные и спортивные игры (4/8 часа(ов))

Легкая атлетика. Бег: с высоким подниманием бедра; высокий старт с последующим стартовым ускорением; челночный бег; кросс 2,5 км.

Прыжки: на месте (на одной ноге); с продвижением вперед и назад; левым и правым боком; в длину и в высоту с места; в глубину с последующим запрыгиванием на предмет высотой 45 см;

Броски: метание предметов весом 2 кг на дальность обеими руками; метание малого мяча правой и левой руками.

Упражнения для укрепления и развития мышц шеи: наклоны, повороты и вращения головой.

Упражнения для укрепления и развития мышц брюшного пресса: подъем туловища из исходного положения (далее – и.п.) лежа на спине, поднимание и опускание ног из и.п. лежа на спине; подъем ног из положения виса на гимнастической стенке; удержание мышц живота в напряженном состоянии в различных исходных положениях.

Упражнения для развития мышц груди: сгибание-разгибание рук из и.п. упор лежа, выполнение различных упражнений с эластичной резиной.

Упражнения для развития мышц спины: подтягивание на перекладине широким хватом за голову, поднимание ног из положения лежа на животе, удержание их в статическом положении; упражнение «лодочка».

Упражнения для развития мышц ног: поднимание на носки с отягощением и без, приседания, махи, выпады, подскоки, прыжки, многоскоки.

Упражнения для развития мышц рук: вращения, махи, рывки; подтягивание на низкой и высокой перекладине средним хватом; сгибание-разгибание рук из и.п. упор лежа, упор сзади; различные упражнения с резиновыми эспандерами; различные упражнения с гантелями; метание теннисного мяча в цель.

Спортивные игры по упрощенным правилам: пионербол, волейбол, баскетбол, гандбол, футбол.

Подвижные игры и эстафеты (с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации).

Тема 7. Изучение и совершенствование техники физических упражнений (8/18 часов)

Гимнастические упражнения прикладного характера: на перекладине – вис на согнутых руках; отжимания в упоре на параллельных брусьях; угол в упоре на параллельных брусьях; угол в висе на перекладине; подтягивание из виса на перекладине.

Тема 8. Развитие специальных физических качеств (12/26 часов(а))

Комплекс упражнений с гантелями (2–4 кг):

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;

стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью, двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх;

лежа 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;

лежа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад – вверх;

лежа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона) разведение рук с гантелями;

лежа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад;

лежа жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперед, параллельно);

из положения лежа подъем туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены;

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:

жим штанги лежа на наклонной скамье;

лежа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;

стоя со штангой в руках наклоны вперед;

стоя со штангой за головой наклоны вперед;

лежа 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;

сидя тяга вертикального блока за голову;

лежа на полу повороты туловища;

в вися на перекладине подъем согнутых ног;

сидя сгибание туловища до касания коленями груди.

Тема 9. Участие в соревнованиях по общей и специальной физической подготовке
(2/4 часа)

Дни здоровья, спортивные праздники и мероприятия с привлечением родителей.

Резервное время (1/2 час(а))

VIII класс (35/70 часов)

Темы 1–4. Основы знаний физической культуры (4/4 часа)

Правила безопасного поведения в спортивном и тренажерном залах. Места занятий, спортивное оборудование и инвентарь.

Требования, предъявляемые к одежде, обуви, экипировке, спортивному инвентарю. Гигиена, закаливание, режим дня, питание.

Составление и разучивание комплексов упражнений атлетической гимнастики. Методика планирования самостоятельных занятий.

Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах.

Практическая подготовка (30/64 часов(а))

Тема 5. Общеразвивающие упражнения (4/8 часа(ов))

Физические упражнения для развития основных физических качеств, состоящие из разнообразных комплексов без предметов и с предметами (набивными мячами весом до 2 кг, гимнастическими палками, скакалками). Бег, повторные многократные гимнастические движения и упражнения.

Тема 6. Занятия другими видами спорта. Подвижные и спортивные игры (4/8 часа(ов))

Легкая атлетика. Бег: с высоким подниманием бедра; высокий старт с последующим стартовым ускорением; челночный бег; кросс 2,5 км.

Прыжки: на месте (на одной ноге); с продвижением вперед и назад; левым и правым боком; в длину и в высоту с места; в глубину с последующим запрыгиванием на предмет высотой 45 см;

Броски: метание предметов весом 2 кг на дальность обеими руками; метание малого мяча правой и левой руками.

Упражнения для укрепления и развития мышц шеи: наклоны, повороты и вращения головой.

Упражнения для укрепления и развития мышц брюшного пресса: подъем туловища из и.п. лежа на спине, поднимание и опускание ног из и.п. лежа на спине; подъем ног из положения виса на гимнастической стенке; удержание мышц живота в напряженном состоянии в различных исходных положениях.

Упражнения для развития мышц груди: сгибание-разгибание рук из и.п. упор лежа, выполнение различных упражнений с эластичной резиной.

Упражнения для развития мышц спины: подтягивание на перекладине широким хватом за голову, поднимание ног из положения лежа на животе, удержание их в статическом положении; упражнение «лодочка».

Упражнения для развития мышц ног: поднимание на носки с отягощением и без, приседания, махи, выпады, подскоки, прыжки, многоскоки.

Упражнения для развития мышц рук: вращения, махи, рывки; подтягивание на низкой и высокой перекладине средним хватом; сгибание-разгибание рук из и.п. упор лежа, упор сзади; различные упражнения с резиновыми эспандерами; различные упражнения с гантелями; метание теннисного мяча в цель.

Спортивные игры по упрощенным правилам: пионербол, волейбол, баскетбол, гандбол, футбол.

Подвижные игры и эстафеты (с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации).

Тема 7. Изучение и совершенствование техники физических упражнений (8/18 часов)

Гимнастические упражнения прикладного характера: на перекладине – вис на согнутых руках; отжимания в упоре на параллельных брусьях; угол в упоре на параллельных брусьях; угол в висе на перекладине; подтягивание из виса на перекладине.

Тема 8. Развитие специальных физических качеств (12/26 часов)

Специальные упражнения состоят из физических упражнений с гантелями весом 2–4 кг, комплексов упражнений с гирями весом 16 кг, упражнений с применением штанги

и тренажеров. При этом, количество подходов должно быть от 4 до 6, а количество повторений 8–12. Применяемое усилие малой и средней интенсивности. Упражнения в приседаниях со штангой выполняются в тех же объемах с интенсивностью 45–60 %, угол сгибания в коленях не менее 90 градусов. В становой тяге количество повторений 4–6.

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;

стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью, двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх;

лежа 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;

лежа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад – вверх;

лежа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона) разведение рук с гантелями;

лежа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад;

лежа жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперед, параллельно);

из положения лежа подъем туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены;

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:

жим штанги лежа на наклонной скамье;

лежа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;

стоя со штангой в руках наклоны вперед;

стоя со штангой за головой наклоны вперед;

лежа 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;

сидя тяга вертикального блока за голову;

лежа на полу повороты туловища;

в висе на перекладине подъем согнутых ног;

сидя сгибание туловища до касания коленями груди.

Тема 9. Участие в соревнованиях по общей и специальной физической подготовке
(2/4 часа)

Дни здоровья, спортивные праздники и мероприятия с привлечением родителей.

Резервное время (1/1 час)

IX класс (35/70 часов)

Темы 1–4. Основы знаний физической культуры (4/4 часа)

Правила безопасного поведения на факультативном занятии «Атлетическая гимнастика», в спортивном и тренажерном залах. Места занятий, спортивное оборудование и инвентарь.

Требования, предъявляемые к одежде, обуви, экипировке, спортивному инвентарю. Гигиена, закаливание, режим и питание.

Составление и разучивание комплексов упражнений атлетической гимнастики. Методика планирования самостоятельных занятий.

Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах.

Практическая подготовка (30/64 часов(а))

Тема 5. Общеразвивающие упражнения (4/8 часа(ов))

Физические упражнения для развития основных физических качеств, состоящие из разнообразных комплексов без предметов и с предметами (набивными мячами весом до 2 кг, гимнастическими палками, скакалками). Бег, повторные многократные гимнастические движения и упражнения.

Тема 6. Занятия другими видами спорта. Подвижные и спортивные игры (4/8 часа(ов))

Легкая атлетика. Бег: с высоким подниманием бедра; высокий старт с последующим стартовым ускорением; челночный бег; кросс 2,5 км.

Прыжки: на месте (на одной ноге); с продвижением вперед и назад; левым и правым боком; в длину и в высоту с места; в глубину с последующим запрыгиванием на предмет высотой 45 см.

Броски: метание предметов весом 2 кг на дальность обеими руками; метание малого мяча правой и левой руками.

Спортивные игры по упрощенным правилам: пионербол, волейбол, баскетбол, гандбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты (с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации).

Тема 7. Изучение и совершенствование техники физических упражнений (8/18 часов)

Гимнастические упражнения прикладного характера: на перекладине – вис на согнутых руках; отжимания в упоре на параллельных брусьях; угол в упоре на параллельных брусьях; угол в висе на перекладине; подтягивание из вися на перекладине.

Тема 8. Развитие специальных физических качеств (12/26 часов)

Специальные упражнения состоят из физических упражнений с гантелями весом 2–4 кг, комплексов упражнений с гирями весом 16 кг, упражнений с применением штанги и тренажеров. При этом, количество подходов должно быть от 4 до 6, а количество повторений 8–12. Применяемое усилие малой и средней интенсивности. Упражнения в приседаниях со штангой выполняются в тех же объемах с интенсивностью 45–60 %, угол сгибания в коленях не менее 90 градусов. В становой тяге количество повторений 4–6.

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;
стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью, двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх;
лежа 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;
лежа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад – вверх;
лежа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона) разведение рук с гантелями;
лежа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад;
лежа жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперед, параллельно);
из положения лежа подъем туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены;
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:

жим штанги лежа на наклонной скамье;
лежа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;
стоя со штангой в руках наклоны вперед;
стоя со штангой за головой наклоны вперед;
лежа 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;
сидя тяга вертикального блока за голову;
лежа на полу повороты туловища;
в висе на перекладине подъем согнутых ног;
сидя сгибание туловища до касания коленями груди.

Тема 9. Участие в соревнованиях по общей и специальной физической подготовке
(2/4 часа)

Дни здоровья, спортивные праздники и мероприятия с привлечением родителей.

Резервное время (1/2 час(а))

X класс (35/70 часов)

Темы 1–4. Основы знаний физической культуры (4/4 часа)

Правила безопасного поведения на факультативном занятии «Атлетическая гимнастика», в спортивном и тренажерном залах. Места занятий, спортивное оборудование и инвентарь.

Составление и разучивание комплексов упражнений атлетической гимнастики. Методика планирования самостоятельных занятий. Совершенствование осанки и атлетического телосложения с помощью отягощений.

Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах. Медико-биологические и психологические средства восстановления. Педагогические средства восстановления.

Физиология спортивной тренировки. Биомеханические основы техники выполнения упражнений. Современные концепции спортивной тренировки. Критерии и параметры тренировочной нагрузки исходя от года обучения.

Практическая подготовка (30/64 часов(а))

Тема 5. Общеразвивающие упражнения (4/8 часа(ов))

Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств без предметов и с предметами (скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами весом 2–3 кг, гантелями весом 2 кг, гимнастическими обручами). Бег, повторные многократные гимнастические движения и упражнения.

Тема 6. Занятие другими видами спорта. Подвижные и спортивные игры (4/8 часа(ов))

Легкая атлетика. Выбегание с низкого старта на 20 м. Челночный бег 4 x 9 м. Разновидности бега (специально-подготовительные упражнения). Многоскоки. Метание набивного мяча весом 2–3 кг из положения стоя и сидя. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы.

Спортивные игры по упрощенным правилам: пионербол, волейбол, баскетбол, гандбол, футбол.

Подвижные игры и эстафеты (с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации). Подвижная игра: «Русская лапта».

Тема 7. Изучение и совершенствование техники физических упражнений (8/18 часов)

Прикладно-гимнастические упражнения: отжимания в упоре на параллельных брусьях; подтягивание из виса на перекладине; на перекладине подъем силой; упражнения на растягивание.

Тема 8. Развитие специальных физических качеств (12/26 часов)

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

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

Выполнение специальных упражнений.

Для дельтовидных мышц:

лежа на горизонтальной скамье, попеременный подъем гантелей вперед-вверх;

стоя поочередный подъем прямых рук вперед снизу-вверх на блочном тренажере;

стоя подъем рук с гантелями в стороны – вверх;

лежа на наклонной скамье на боку, подъем гантели от бедра вверх;
сидя в наклоне, разведение рук с гантелями в стороны;
лежа на боку на горизонтальной скамье, поочередный подъем гантелей перед собой
снизу-вверх.

Для двуглавой мышцы плеча (бицепса):

лежа лицом вниз на горизонтальной скамье, сгибание рук со штангой;
сидя в наклоне, опираясь локтем о бедро, сгибание руки с гантелью;
сидя, опираясь спиной о наклонную скамью, сгибание рук с гантелями;
сидя сгибание рук со штангой, опираясь локтями о наклонную подставку.

Для трехглавой мышцы плеча (трицепса):

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

Для мышц предплечья:

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

Для грудных мышц:

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

Для мышц спины:

тяга штанги к поясу в наклоне;
стоя наклоны туловища вперед со штангой на плечах;
стоя поднимание плеч со штангой или гантелями в опущенных руках;
из вися на перекладине узким хватом подтягивание, прогибаясь в спине, до касания
перекладины грудью;
сидя тяга ручки горизонтально на блочном тренажере;
лежа животом на горизонтальной скамье, голени закреплены, подъем туловища.

Для мышц живота:

лежа на наклонной скамье, подбородок прижат, сгибание туловища;
лежа на наклонной скамье, подъем туловища с поворотами до касания локтем
колена;

стоя в наклоне с грифом штанги на плечах, повороты туловища вправо-влево;
сидя сгибание туловища до касания коленями груди.

Для четырехглавой мышцы бедра (квадрицепса):

приседания со штангой на плечах;
жим штанги ногами на тренажере «Гак»;
сидя разгибание ног на тренажере.

Для двуглавой мышцы бедра (бицепса):

лежа сгибание ног на тренажере.

Для мышц голени:

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

Комплекс упражнений с гириями (вес гири 16 кг.):

лежа спиной на скамье, гири у плеч (сгибание и разгибание рук);
стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей
вперед-назад. Тоже повторить левой рукой;
стоя, ноги вместе, гиря в обеих руках у плеч: выполнить выпад вправо, приседая
на правой ноге, вернуться в исходное положение. Тоже выполнить, приседая на левую
ногу;

стоя, гиря на полу между ног, наклоняясь, согнуть ноги в коленях и поднять гирю вверх до уровня подбородка;

стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их, вытолкнуть гири вверх на прямые руки;

стоя, гири у плеч, сделать выпад правой ногой вперед, вернуться в исходное положение; тоже выполнить левой ногой;

широкая стойка, гиря в правой руке, вращение гири вокруг туловища с перехватом руками гири;

стоя в наклоне, тяга гири к поясу;

широкая стойка, гири у плеч или на плечах, приседания;

стоя, гири у плеч, жим гири правой и левой рукой попеременно.

Комплекс специальных упражнений:

лежа на горизонтальной скамье жим штанги;

лежа на наклонной скамье вниз головой разведение рук с гантелями;

лежа поперек скамьи, отведение рук с отягощением за голову;

сидя на тренажере сведение рук;

лежа на наклонной скамье вверх головой разведение рук с гантелями;

стоя штанга в руках поднимание штанги до уровня подбородка;

сидя тяга горизонтального блока к груди;

сидя тяга вертикального блока за голову;

стоя и сидя на скамье Скотта сгибание рук со штангой на бицепс;

стоя разгибание рук на трицепс на вертикальном блоке;

лежа на полу подъем туловища с поворотами;

стоя со штангой на плечах приседания;

в висе на перекладине сгибание ног в коленях.

Тема 9. Участие в соревнованиях по общей и специальной физической подготовке (2/4 часа)

Дни здоровья, спортивные праздники и мероприятия с привлечением родителей.

Резервное время (1/2 час(а))

XI класс (35/70 часов)

Темы 1–4. Основы знаний физической культуры (4/4 часа)

Правила безопасного поведения на факультативном занятии «Атлетическая гимнастика» в спортивном и тренажерном залах. Места занятий, спортивное оборудование и инвентарь. Гигиена, закаливание, режим дня и питание. Совершенствование осанки и атлетического телосложения с помощью отягощений.

Составление и разучивание комплексов упражнений атлетической гимнастики. Методика планирования самостоятельных занятий.

Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах. Медико-биологические и психологические средства восстановления. Педагогические средства восстановления.

Физиология спортивной тренировки. Биомеханические основы техники выполнения упражнений. Методика планирования самостоятельных занятий. Современные концепции спортивной тренировки. Критерии и параметры тренировочной нагрузки.

Практическая подготовка (30/64 часов(а))

Тема 5. Общеразвивающие упражнения (4/8 часа(ов))

Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств без предметов и с предметами (скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами весом 2–3 кг,

гантелями весом 2 кг, гимнастическими обручами). Бег, повторные многократные гимнастические движения и упражнения.

Тема 6. Занятия другими видами спорта. Подвижные и спортивные игры (4/8 часа(ов))

Легкая атлетика. Выбегание с низкого старта на 20 м. Челночный бег 4 x 9 м. Разновидности бега (специально-подготовительные упражнения). Многоскоки. Метание набивного мяча весом 2–3 кг из положения стоя и сидя. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы.

Спортивные игры по упрощенным правилам: пионербол, волейбол, баскетбол, гандбол, футбол.

Подвижные игры и эстафеты (с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации). Подвижная игра «Русская лапта».

Тема 7. Изучение и совершенствование техники физических упражнений (8/18 часов)

Прикладно-гимнастические упражнения: отжимания в упоре на параллельных брусьях; подтягивание из вися на перекладине; на перекладине подъем силой; упражнения на растягивание.

Тема 8. Развитие специальных физических качеств (12/26 часов)

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

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

Выполнение специальных упражнений.

Для дельтовидных мышц:

лежа на горизонтальной скамье, попеременный подъем гантелей вперед-вверх;
стоя поочередный подъем прямых рук вперед снизу-вверх на блочном тренажере;
стоя подъем рук с гантелями в стороны – вверх;

лежа на наклонной скамье на боку, подъем гантели от бедра вверх;

сидя в наклоне, разведение рук с гантелями в стороны;

лежа на боку на горизонтальной скамье, поочередный подъем гантелей перед собой снизу-вверх.

Для двуглавой мышцы плеча (бицепса):

лежа лицом вниз на горизонтальной скамье, сгибание рук со штангой;

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

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

сидя сгибание рук со штангой, опираясь локтями о наклонную подставку.

Для трехглавой мышцы плеча (трицепса):

стоя в наклоне, отведение руки с гантелью назад;

стоя разгибание рук на блочном тренажере хватом сверху;

сидя разгибание вверх руки с гантелью в локтевом суставе;

отжимания на брусьях обратным хватом.

Для мышц предплечья:

поочередное растягивание пальцами резинового жгута или пружинного эспандера;

сидя (предплечье на коленях) сгибание рук в запястьях на блочном тренажере;

стоя 10 кг, диск от штанги в руках, подбрасывание и ловля правой и левой рукой поочередно.

Для грудных мышц:

лежа на горизонтальной скамье, жим штанги широким хватом;

лежа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;

сидя сведение рук на блочном тренажере;

отжимания в упоре на брусьях;

лежа на наклонной скамье вниз головой, разведение рук с гантелями.
Для мышц спины:
тяга штанги к поясу в наклоне;
стоя наклоны туловища вперед со штангой на плечах;
стоя поднимание плеч со штангой или гантелями в опущенных руках;
из виса на перекладине узким хватом подтягивание, прогибаясь в спине, до касания перекладины грудью;
сидя тяга ручки горизонтально на блочном тренажере;
лежа животом на горизонтальной скамье, голени закреплены, подъем туловища.
Для мышц живота:
лежа на наклонной скамье, подбородок прижат, сгибание туловища;
лежа на наклонной скамье, подъем туловища с поворотами до касания локтем колена;
стоя в наклоне с грифом штанги на плечах, повороты туловища вправо-влево;
сидя сгибание туловища до касания коленями груди.
Для четырехглавой мышцы бедра (квадрицепса):
приседания со штангой на плечах;
жим штанги ногами на тренажере «Гак»;
сидя разгибание ног на тренажере.
Для двуглавой мышцы бедра (бицепса):
лежа сгибание ног на тренажере.
Для мышц голени:
стоя подъем на носки со штангой на плечах;
стоя подъем носков ступней ног с отягощением.
Комплекс упражнений с гирями (вес гири 16 кг.):
лежа спиной на скамье, гири у плеч (сгибание и разгибание рук);
стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперед-назад. Тоже повторить левой рукой;
стоя, ноги вместе, гиря в обеих руках у плеч: выполнить выпад вправо, приседая на правой ноге, вернуться в исходное положение. Тоже выполнить, приседая на левую ногу;
стоя, гиря на полу между ног, наклоняясь, согнуть ноги в коленях и поднять гирю вверх до уровня подбородка;
стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их, вытолкнуть гири вверх на прямые руки;
стоя, гири у плеч, сделать выпад правой ногой вперед, вернуться в исходное положение;
тоже выполнить левой ногой;
широкая стойка, гиря в правой руке, вращение гири вокруг туловища с перехватом руками гири;
стоя в наклоне, тяга гири к поясу;
широкая стойка, гири у плеч или на плечах, приседания;
стоя, гири у плеч, жим гири правой и левой рукой попеременно.
Комплекс специальных упражнений:
лежа на горизонтальной скамье жим штанги;
лежа на наклонной скамье вниз головой разведение рук с гантелями;
лежа поперек скамьи, отведение рук с отягощением за голову;
сидя на тренажере сведение рук;
лежа на наклонной скамье вверх головой разведение рук с гантелями;
стоя штанга в руках поднимание штанги до уровня подбородка;
сидя тяга горизонтального блока к груди;
сидя тяга вертикального блока за голову;
стоя и сидя на скамье Скотта сгибание рук со штангой на бицепс;
стоя разгибание рук на трицепс на вертикальном блоке;

лежа на полу подъем туловища с поворотами;
стоя со штангой на плечах приседания;
в виси на перекладине сгибание ног в коленях.

Тема 9. Участие в соревнованиях по общей и специальной физической
подготовке (2/4 часа)

Дни здоровья, спортивные праздники и мероприятия с привлечением родителей.

Резервное время (1/2 час(а))

р