

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 262
Красносельского района
Санкт-Петербурга**

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим Советом

ГБОУ СОШ №262 Санкт-Петербурга

Протокол №19 от 31.08. 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ №609 ОД от 31.08.2026 г.

Директор ГБОУ СОШ №262

/Большакова Ю.А.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»**

Срок реализации: 1 год
Возраст учащихся: 14-17 лет

Разработчик программы:
педагог дополнительного образования
Ашигалиев Александр
Сансызбаевич

Санкт-Петербург
2026 г.

Дополнительная общеразвивающая программа спортивной секции «Атлетическая гимнастика» для 8-11 классов разработана в соответствии нормативно-правовой и документальной базой:

- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. №287);
- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (последняя редакция);
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Правительства Российской Федерации от 8 октября 2020 г. №1631);
- с рекомендациями учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 8-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2014 г).

Основной задачей программы является формирование у юношей стремления к физическому самосовершенствованию. Для решения этого вопроса просто необходима организация занятий юношей атлетической гимнастикой во внеурочное время с использованием силовых устройств (тренажёров) для развития силовых способностей, для укрепления своего здоровья, поддержания высокой работоспособности, навыков контроля и самоконтроля за физическим состоянием своего организма. Комплекс программы построен по специально разработанной методике занятий. Программа «Атлетическая гимнастика (тренажёры)» - 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. В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биомеханического, биологического,

психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенства его психосоматической природы.

Цель – сформировать представление о необходимости заботы о своем здоровье, совершенствовать свои физические возможности.

Задачи:

1. Развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
2. Всесторонняя подготовка с преимущественным развитием силы, ловкости и координации движений;
3. Воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к спорту;
4. Формирование стремления к физическому самосовершенствованию;
5. Подготовка обучающихся к участию в соревнованиях, сдаче норм комплекса ГТО.

Направленность (профиль) программы – *физкультурно-спортивная*.

Данная программа **соответствует потребностям времени**, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься атлетической гимнастикой, предъявляя высокие требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами атлетической гимнастики.

Актуальность данной программы заключается в том, что у взрослого и юношеского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Реализация программы восполняет недостаток в обеспечении двигательной активности, улучшение самочувствия, состояние здоровья, осанки, коррекции телосложения, достижение физического и психологического комфорта, в привлечении к здоровому образу жизни обучающихся.

Отличительные особенности программы:

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, двигательной подготовленности обучающихся соответствующего возраста;
- укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Содержание программы

Программа спортивного кружка рассчитана для обучающихся 8-11 классов. В группе могут заниматься юноши.

Набор в группу производится свободно, по желанию обучающихся. Учебный процесс организован со всей группой, но на занятиях большое место уделяется индивидуальной работе.

Реализация программы рассчитана на **36 недель**, по 1 занятию в неделю. Программа имеет физкультурно-спортивную **направленность**.

Адресат программы

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности. Количество обучающихся в группах не должно превышать **15 человек**. Продолжительность занятий - **2 академических часа**. В реализации программы участвует 1 группа учащихся **8-11 классов**.

Результаты освоения программы «Футбол»

1. Личностные результаты

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

- умение оказывать помощь своим сверстникам.

2. Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия, а также, с группой товарищей;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

3. Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории атлетической гимнастики;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях и правила его предупреждения.

Формы контроля освоения образовательной программы

Текущий: наблюдение, тестирование.

Итоговый: знание техники выполнения упражнений на разные группы мышц.

Наиболее распространенными **формами работы** с детьми при реализации данной программы являются обучение технике выполнения упражнений, технике работы с устройством (тренажером), тренировки.

Объем и срок освоения

Полный срок освоения программы – 36 недель, занятия рассчитаны на 72 часа (по 2 часа 1 раза в неделю).

Ценностными ориентирами содержания данного объединения являются:

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,
- развитие познавательной активности и самостоятельности учащихся;

– привлечение учащихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

Календарный тематический план
дополнительной общеразвивающей программы
«Атлетическая гимнастика»
на 2025-2026 учебный год
Возраст учащихся 14-17 лет

№	Дата	Тема	Кол-во часов		Примечание
			Теория	Практика	
1		История гимнастики. ТБ на занятиях атлетической гимнастикой	1	1	
2		Атлетическая гимнастика как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств. Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	1	
3		Основы взаимодействия с силовыми устройствами (тренажерами) на занятиях атлетической гимнастикой. Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	1	
4		Основные задачи гигиены. Личная гигиена. Режим дня. Сон. Уход за кожей и телом. Рациональное питание правильное использование средств ФК для укрепления здоровья. Классификация упражнений ,применяемых в учебно-тренировочном процессе по атлетической гимнастики. Важность соблюдения режима для достижения высоких результатов. Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	1	
5		Выполнение комплекса упражнений с отягощениями на перекладине, брусьях и тренажерах для пресса. Физкультурно-оздоровительная деятельность		2	
6		Гимнастические упражнения		2	

		прикладного характера. Подтягивание из виса на перекладине (используется дополнительно вес. Гимнастические упражнения прикладного характера. Вис на перекладине на согнутых руках. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
7		Выполнение комплекса упражнений с собственным весом на перекладине, брусьях и тренажерах для пресса. Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	1	
8		Гимнастические упражнения прикладного характера. Отжимания в упоре на параллельных брусьях. Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	1	
9		Требования техники безопасности при выполнении упражнений с гантелями. Физкультурно-оздоровительная деятельность		2	
10		Общая физическая подготовка. Комплекс упражнений с гантелями. Стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты). Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	1	
11		Общая физическая подготовка. Комплекс упражнений с гантелями. Стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей. Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	1	
12		Общая физическая подготовка. Комплекс упражнений с гантелями. Стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей. Комплекс упражнений с гантелями. Стоя в наклоне, тяга		2	

		гантелей к поясу, другая рука в упоре (колени, гимнастическая стенка). Физкультурно-оздоровительная деятельность			
13		Комплекс упражнений с гантелями. Стоя в наклоне отведение 2 17 гантелей назад - вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 сек. Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	1	
14		Комплекс упражнений с гантелями. Сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперёд, сгибание и разгибание рук. Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	1	
15		Комплекс упражнений с гантелями. Сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперёд, сгибание и разгибание рук. Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	1	
16		Комплекс упражнений с гантелями. Лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад – вверх. Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	1	
17		Комплекс упражнений с гантелями. Лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона) разведение рук с гантелями. Физкультурно-оздоровительная деятельность		2	
18		Комплекс специальных упражнений. Стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс. Комплекс специальных упражнений. Сидя тяга вертикального блока за голову.		2	

		Физкультурно-оздоровительная деятельность			
19		Комплекс специальных упражнений. В висе на перекладине подъём согнутых ног. Комплекс специальных упражнений стоя со штангой за головой наклоны вперёд. Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	1	
20		Комплекс специальных упражнений. Лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом. Физкультурно-оздоровительная деятельность		2	
21		Комплекс специальных упражнений. Жим штанги лёжа на наклонной скамье. Физкультурно-оздоровительная деятельность		2	
22		Комплекс специальных упражнений. Лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями. Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	1	
23		Комплекс специальных упражнений. Стоя со штангой в руках наклоны вперёд. Физкультурно-оздоровительная деятельность		2	
24		ОФП. Комплекс упражнений с гирями. Стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперёд назад. Физкультурно-оздоровительная деятельность		2	
25		Комплекс упражнений с гирями. Стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперёд назад. Тоже повторить левой рукой. Физкультурно-оздоровительная деятельность		2	

26		ОФП. Комплекс упражнений с гирями. Стоя, ноги вместе, гиря в обеих руках у плеч. Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	1	
27		ОФП. Комплекс упражнений с гирями. Стоя, ноги вместе, гиря в обеих руках у плеч: выполнить выпад вправо. Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	1	
28		ОФП. Комплекс упражнений с гирями. Стоя, ноги вместе, гиря в обеих руках у плеч: выполнить выпад вправо. Физкультурно-оздоровительная деятельность		2	
29		ОФП. Комплексы упражнений на развитие координации движений. Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	1	
30		ОФП. Комплексы упражнений на развитие выносливости. Физкультурно-оздоровительная деятельность		2	
31		ОФП. Комплексы упражнений на развитие силы. Физкультурно-оздоровительная деятельность		2	
32		ОФП. Комплексы упражнений на развитие быстроты и ловкости. Физкультурно-оздоровительная деятельность		2	
33		ОФП. Комплексы упражнений на развитие гибкости. Физкультурно-оздоровительная деятельность		2	
34		ОФП. Комплексы упражнений на развитие скорости. Физкультурно-оздоровительная деятельность		2	
35		ОФП. Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов. Физкультурно-оздоровительная		2	

		деятельность			
36		ОФП. Первенство по комплексу «Функциональная выносливость»		2	
			15	57	72

В результате реализации программы дополнительного образования по физкультурно-оздоровительному направлению «Атлетическая гимнастика (тренажеры)» у обучающихся развиваются такие качества как: трудолюбие, дисциплинированность, соблюдение порядка, стремление быть сильным и ловким, развивается чувство ответственности, скорость принятия решений, происходит гармоничное развитие личностных качеств.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника выполнения упражнений на разные группы мышц», «Техника взаимодействия с силовыми устройствами (тренажерами)», знать правила выполнения упражнений, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания на практике во время физкультурно-оздоровительной деятельности и организации самостоятельных занятий по атлетической гимнастике.

Формы аттестации

Сдача контрольных нормативов (тесты-испытания на время и на технику); **опрос**; **демонстрация** техники выполнения движений, работы с тренажерами; **тренировочное первенство по комплексу упражнений**.

Оценочные материалы

В качестве **аттестации** используется метод опроса, демонстрации, **тренировочное первенство** (комплекс упражнений).

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

- высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;
- средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;

- низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

Аттестация обучающихся проводится 2 раза за период освоения программы: входной контроль – в начале реализации программы, итоговая аттестация – после освоения курса - является обязательной для всех педагогов и обучающихся. Проведение входного контроля (предварительной аттестации) осуществляется самим педагогом или оргкомитетом образовательной организации в состав которой могут входить представители администрации, педагоги дополнительного образования, тренеры-преподаватели из других объединений или секций, в виде соревнований (тренировочных игр), данные по каждому обучающемуся заносятся протокол по каждой учебной группе (объединению) и сдаются методисту образовательной организации.

Протоколы аттестаций хранятся в учебной части в течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

Анализ результатов аттестации

Результаты аттестации обучающихся анализируются методической службой и представляются в администрацию образовательной организации, которая подводит общий итог.

Параметры подведения итогов:

- уровень умений и навыков обучающихся (высокий, средний, низкий);
- количество обучающихся, полностью освоивших образовательную программу, освоивших программу в необходимой степени (количество и проценты);
- совпадение прогнозируемых и реальных результатов в образовательном процессе (совпадают полностью; совпадают в основном);
- перечень основных причин невыполнения детьми образовательной программы;
- перечень факторов, способствующих успешному освоению образовательной программы;

- рекомендации по коррекции образовательной программы, изменению методик преподавания.

Методические материалы

Методическое обеспечение программы направленно на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

Ведущими **методами** обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- **словесные** методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- **наглядные** методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- **практические** методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является **метод упражнений**, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки.

В основу методики физической подготовки по программе «Атлетическая гимнастика» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и

способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Материально-техническое оснащение

Для реализации данной программы требуется:

- Спортивный зал
- Инвентарь: штанга, гантели, гири, скамья, гимнастические маты, перекладина.

Учебно–методическое обеспечение

- Государственный образовательный стандарт;
- Учебный план и учебные программы школы;
- Методические рекомендации по курсу «Атлетическая гимнастика».

Литература

1. А.А. Бишаева Физическая культура. Учебник. Профессиональное образование. М., 2015. Издательский центр «Академия».
2. В.И. Лях Физическая культура. Учебник для учащихся 10-11 кл. общеобразовательных учреждений- М.:2014-237с.

Интернет ресурсы:

[www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).