**Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования   
Дом детского творчества г. Углегорска Сахалинской области**

Утверждена

Приказом директора ДДТ № \_\_\_

от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014г.

Директор ДДТ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Педагог дополнительного образования –

***Сергей Алексеевич Редькин.***

Возраст детей: 8-11 лет;

Срок реализации: 2 года

**Углегорск**

**2014Пояснительная записка.**

**Актуальность.** На современном этапе физкультура и спорт – рассматривается не только как занятие, но и как процесс воспитания подрастающего поколения в отношении к себе и к здоровому образу жизни.

Система непрерывного образования по физическому воспитанию должна охватывать все образовательные учреждения, начиная с детских садов, школ, учреждений дополнительного образования, проведения спортивно-массовых мероприятий и многое другое.

Особое место в этом процессе уделяется дошкольному и младшему школьному возрасту. Именно в этом возрасте в процессе физического воспитания формируются основные навыки и привычка к занятиям физической культурой, закладываются основы становления личности.

Малоподвижный образ жизни делает организм человека беззащитным при развитии различных заболеваний. Особенно тревожно обстоит с этим дело у наших детей. Например, ожирением страдает каждый десятый ребёнок. Для поддержания нормальной двигательной активности школьник должен ежедневно делать 23— 30 тысяч шагов, а дошкольник— 12 тысяч. Наблюдения доказывают: и те и другие выполняют половину.

Для того чтобы дети росли здоровыми, необходимо правильное физическое воспитание, а также соблюдение здорового образа жизни. Как показывают исследования отечественных и зарубежных авторов, одним из мощных средств профилактики и укрепления здоровья растущего организма детей, являются занятия массовыми видами спорта, физической культурой в различных ее формах и сочетаниях.

**Атлетическая гимнастика** - это совокупность прогрессивных методов, которые собраны из тренировок самых разнообразных видов спорта. Атлетическая гимнастика удовлетворяет самой насущной жизненной потребности организма человека — быть в движении, противостоять гибельным застойным явлениям, испытывать мышцы напряжениями, а сердце — физическими нагрузками, поддерживать организм жизнеспособным, устойчивым к стрессам.

С помощью атлетической гимнастики можно достичь соразмерного развития тела, подчеркнуть красоту пропорций, придать своей фигуре стройность, приумножить здоровую силу. Атлетическая гимнастика прекрасно сочетается с любыми аэробными упражнениями — бегом, ходьбой, плаванием, ездой на велосипеде, спортивными играми. Качества, приобретаемые в процессе атлетической тренировки, повысят эффективность любого вида физической деятельности.

Программа основана на собственный опыт, результаты эксперимента, претендует на авторскую.

Образовательная программа объединения Атлетическая гимнастика основывается на нормативной базе федерального, регионального и локального уровней:

1. Федеральный закон от 29.12.2012г №273 –ФЗ « Об образовании в Российской Федерации» //в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ.

2.Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей. (утверждено приказом Минобрнауки России от 26 июня 2012 г. N 504 г. Москва "Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей").

3.Устав МБОУ ДОД ДДТ. (утвержден распоряжением начальника управления образования Углегорского муниципального района от 22.03.2011 №24-р).

4.Положение о разработке и утверждении образовательной программы педагога дополнительного образования МБОУ ДОД ДДТ г.Углегорска Сахалинской области (утверждено приказом директора МБОУ ДОД ДДТ г.Углегорска №22-А от 13.03.2012г.).

**Направленность** Физкультурно-спортивная

Программа является дополнительной **общеразвивающей.**

**Новизна.** В 2014-15 годах на базе Углегорского ДДТ в качестве эксперимента была проведена работа по исследованию: «Влияние нагрузок силового характера на физическое развитие и здоровье детей младшего школьного возраста». В эксперименте принимали участие мальчики, обучающиеся в классе эстетического развития ДДТ, в возрасте 8-11 лет.

В результате проведенных исследований был сделан вывод о положительном влиянии нагрузок силового характера на физическое развитие и здоровье детей младшего школьного возраста. Занятия по атлетической гимнастике (у мальчиков), стали традиционными и вошли в программу дополнительного образования детей.

**Отличительные особенности** данной дополнительной образовательной программы: представлено обобщение опыта, проведенного эксперимента, опыта работы с младшими школьниками по атлетической гимнастике в ДДТ г. Углегорска (начиная с 1993 года), программа, претендующая на авторскую.

**Основные принципы работы:**

* учет индивидуальных особенностей и физических возможностей детей;
* научности;
* системности и постепенности обучения;
* уважение к ребенку, в сочетании с разумной требовательностью;
* преемственности и.др.

**Целью** программы является: *Укрепление здоровья и физическое развитие ребенка через занятия атлетической гимнастикой.*

**Задачи** занятий:

* создать условия для нормального физического развития учащихся;
* сформировать у них умения и навыки выполнения атлетических упражнений;
* выработать выносливость организма, пластичность и силу мышц и суставов;
* сохранить и нормализовать физическое и психическое здоровье учащихся, пропагандировать здоровый образ жизни, занятия физкультурой и спортом.

**Возраст детей.** Возраст детей, участвующих в реализации программы составляет 8, 9-11 лет. Состав группы постоянный.

**Продолжительность реализации** программы два года.

**Формы и режим занятий.**

Наполняемость группы зависит от количества мальчиков в классе, обычно это 10-12 человек, занятия проводятся 2 раза в неделю по 40 мин.

Занятия проводятся в виде тренировок. Предусмотрены как теоретические (рассказ, беседа, показ педагогом способа действия), так и практические (основные) тренировочные занятия.

Структура урока:

* Разминка (5 минут).
* Основная часть (до 25 минут).
* Заключительная часть (10минут).

Занятия направлены на оздоровление младших школьников, с наращиванием мышечной массы всех частей тела. Оздоровительная направленность занятий с гантелями заключается в укреплении и развитии мышечной системы, суставов и связок. Развиваются и укрепляются сердечно-сосудистая и нервная системы, значительно увеличивается и специальная работоспособность ребенка.

**Ожидаемые результаты.**

Снижение количества заболеваний и укрепление здоровья, наращивание мышечной массы. Появление высокого уровня мотивации к спортивным занятиям.

Учебно-тематический план 3 класс, 1 год обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Общее количество  часов | В том числе | |
|  | Теория | Практика |
| **1.** | **Введение** |  | 2 |  |
| 2. | Меры предупреждения травм и ТБ при работе в спортивном зале |  | 2 |  |
| 3. | **Общефизическая подготовка** |  |  |  |
| 3.1. | Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса |  |  | 1 |
| 3.2. | Общеразвивающие упражнения без предметов для шеи и туловища |  |  | 1 |
| 3.3. | Общеразвивающие упражнения без предметов для ног |  |  | 1 |
| 3.4. | Общеразвивающие упражнения без предметов для всех частей тела |  |  | 1 |
| 3.5. | Общеразвивающие упражнения с предметами |  |  | 1 |
| 4 | **Изучение техники упражнений в атлетической гимнастике** |  |  |  |
|  | Изучение техники упражнений для рук и плечевого пояса |  |  | 7 |
|  | Изучение техники упражнений для пресса и спины |  |  | 7 |
|  | Изучение техники упражнений для ног |  |  | 7 |
| 5 | **Развитие силовой выносливости** |  |  |  |
| 5.1. | Упражнение для развития силовой выносливости рук и плечевого пояса |  |  | 12 |
| 5.2. | Упражнения для развития силовой выносливости спины и пресса |  |  | 12 |
| 5.3. | Упражнения для развития силовой выносливости ног и голени |  |  | 12 |
| 6. | **Сдача зачета (в конце каждой четверти)** |  |  | 4 |
|  | ИТОГО: | 70 | 4 | 66 |

Содержание программы

* 1. Раздел. Введение. (2ч).

Физическая культура и спорт в России. Зависимость культуры общества oт степени использования индивидуальных человеческих способностей. Высокий уровень здоровья и физической подготовленности является определяющим для освоения остальных ценностей. О достижении спортсменов на современном этапе.

Состояние и развития атлетизма в России и за рубежом. Начало атлетизма в России. У истоков стояли Георг Гаккеншмидт, Иван Седых, Петр Седых и др. Перспективы развития атлетизма.

О работе клуба «Атлант». Традиции, успехи спортсменов-атлантовцевнасоревнованиях различных уровней. О необходимости совершенствования процесса тренировки в начальном ее периоде; о положительном влиянии занятий на физической развитие ребенка.

Правила поведения в зале во время занятий. Правила взаимодействия. Форма для занятий. Распределение рабочего места, подбор гантелей, выбор капитана Необходимость быть внимательным во время тренировок.

* 1. Раздел. Меры предупреждения травм и ТБ при работе в спортивном зале. (2 ч)

Необходимость разминки, разогрева и температурного режима в зале Регулярная проверка состояния гантелей и использование только закрепленных за каждым учеников индивидуально.

Инструктаж по охране труда и противопоказания по состоянию здоровья Последствия выполнения упражнений влажными руками и работы с загрязненными снарядами. Необходимость соблюдения безопасного расстояния при выполнении упражнения. Обязательность извещения педагога о плохом самочувствии появлении боли, полученной травме.

Действия при пожаре и землетрясениях.

* 1. Раздел. Общефизическая подготовка.
     1. Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевогопояса. (1ч).

Сгибания, разгибания, вращения, махи, отведения, приведения, рывковыедвижения руками, одновременное и разноименное использование всех суставов кистевых, локтевых, плечевых, отжимание.

* + 1. Общеразвивающие упражнения без предметов для шеи и туловища.

Наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища вперед, назад, в

стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, поднимание ног и туловища в положении лежа на спине. (1ч).

* + 1. Общеразвивающие упражнения без предметов для ног. (1ч).

Поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой,

приседания на одной и обеих ногах, выпады, прыжки на месте.

* + 1. Общеразвивающие упражнения без предметов для всех частей тела. (1ч)

Сочетание движений различными частями тела, упражнения на

формирование правильной осанки, упражнения на гибкость, на растягивание, на расслабление, прыжки с места.

* + 1. Общеразвивающие упражнения с предметами. (1ч).

Упражнения со скакалкой, на гимнастической скамье, н низкорасположенной перекладине, перетягивание стоя, сидя.

* 1. Раздел. Изучение техники упражнений в атлетической гимнастике.
     1. Изучение техники упражнений для рук и плечевого пояса. (7ч). Стартовое положение. Правильный захват снаряда. Правильное дыхание.

Плавность движения. Полная амплитуда. Формирование правильного двигательного навыка.

* + 1. Изучение техники упражнений для пресса и спины. (7 ч).

Важность групп в формировании правильной осанки. Стартовое положение. Захват снаряда. Правильное дыхание. Ровное положение спины при наклоне. Оптимальное соотношение углов сгибания. Формирование правильного двигательного навыка

* + 1. Изучение техники упражнений для ног.(7ч).

Важность в профилактике плоскостопия. Стартовое положение. Захват снаряда. Правильное дыхание. Плавность движения. Формирование правильного двигательного навыка.

* 1. Раздел. Развитие силовой выносливости.
     1. Упражнение для развития силовой выносливости рук и плечевого пояса, (13ч).

Упражнения на группы мышц: кистей, бицепса, трицепса, дельтовидных, грудных. Движения: сгибания, разгибания, подъемы, опускание, отведение, отжимание. С гантелями и собственным весом.

* + 1. Упражнения для развития силовой выносливости спины и пресса. (13ч)

Упражнения на группы мышц: длинных мышц спины, широчайших, пресса,

косых. Движения: сгибание, разгибание спины, широчайших, пресса, косых. Движения: сгибание, разгибание, наклоны, подъемы, скручивание. С гантелями и собственным весом.

* + 1. Упражнения для развития силовой выносливости ног и голени. (12ч) Упражнения на группы мышц: ягодичные, сгибатели и разгибатели бедер,

икроножные. Движения: приседания, сгибания, разгибания, подъемы на носки. С гантелями и собственным весом.

* 1. Раздел. Сдача зачета. (4ч).

Осуществляется в конце каждой четверти по следующим упражнениям: подтягивание на перекладине, отжимание от пола и подъем для пресса за 1 минуту, тройной прыжок с места. К концу учебного года норматив для каждого учащегося составляет: в третьем классе набрать от 50 до 100 баллов, суммарный итог которых складывается из:

* отжимание от пола и подъем для пресса за 1 минуту - 1 балл (за каждый подъем);
* подтягивание на перекладине - 5 баллов за одно подтягивание;
* тройной прыжок с места - за каждые 10см - 1 балл.

Учебно-тематический план 4 класс, 2 год обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование разделов и тем | Общее количество часов | В том числе | |
| Теория | Практика |
| 1. | **Краткие сведения о строении и функциях организма.** |  | 2 |  |
| 2. | **Меры по предупреждению травм и ТБ при работе в спортзале** |  | 2 |  |
| 3. | **Общефизическая подготовка** |  |  |  |
| 3.1 | Общеразвивающие упражнения без предметов |  |  | 1 |
| 3.2 | Общеразвивающие упражнения с предметами |  |  | 1 |
| 4.  1 | **Совершенствование техники упражнений в атлетической гимнастике** |  |  |  |
| 4.1  1 | Совершенствование техники упражнений для рук и плечевого пояса |  |  | 8 |
| I 4.2  1 | Совершенствование техники упражнений для спины и пресса |  |  | 8 |
| 4.3 | Совершенствование техники упражнений для ног и голени |  |  | 7 |
| 5. | **Развитие силовой выносливости** |  |  |  |
| 5.1 | Упражнения для развития силовой выносливости рук и плечевого пояса |  |  | 13 |
| 5.2 | Упражнения для развития силовой выносливости спины и Пресса |  |  | 12 |
| 5.3 | Упражнения для развития силовой выносливости ног и голени |  |  | 12 |
| 6. | **Ознакомление с тренажерами** |  |  | 2 |
| 7. | **Сдача зачета (в конце каждой четверти)** |  |  | 4 |
|  | ИТОГО | **70** | **4** | **66** |

Содержание программы

1. Раздел. Краткие сведения о строении и функциях организма (2ч)

Скелет. Окостенение скелета. Позвоночник. Изгибы позвоночника. Мышечная система. Влияние мышечной деятельности на вегетативные функции (кровообращение, дыхание). Рефлекторное влияние внутренних органов на функциональное состояние мускулатуры, основные мышцы, их строение и взаимодействие, название, расположение на теле. Личная гигиена. Ознакомление с совокупностью гигиенических правил, правильное чередование умственного и физического труда, регулярное полноценное питание, полноценный сон.

1. Раздел. Меры предупреждения травм и ТБ при работе в спортивном зале. (2 ч)

Необходимость разминки, разогрева и температурного режима в зале. Регулярная проверка состояния гантелей и использование только закрепленных за каждым учеником индивидуально.

Инструктаж по охране труда и противопоказания по состоянию здоровья. Последствия выполнения упражнений влажными руками и работы с загрязненными снарядами. Необходимость соблюдения безопасного расстояния при выполнении упражнения. Обязательность извещения педагога о плохом самочувствии, появлении боли, появлении боли, полученной травме.

Действия при пожаре и землетрясении.

1. Раздел. Общефизическая подготовка.

3.1. Общеразвивающие упражнения без предметов (1ч).

Упражнения для рук, плечевого пояса, туловища, ног. Сочетание движений различными частями тела, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, прыжки с места.

3.2. Общеразвивающие упражнения с предметами. (1ч).

Упражнения о скакалкой, на гимнастической скамье, на перекладине, перетягивания стоя, сидя, борьба на руках.

1. Раздел. Совершенствование техники упражнений в атлетической гимнастике.

4.1. Совершенствование техники упражнений для рук и плечевого пояса (8ч).

Плавность движения, полная амплитуда. Оптимальное соотношение темпа выполнения негативной фазы и подъема. Формирование правильного двигательного навыка.

4.2. Совершенствование техники упражнений для спины и пресса (8ч).

Важность групп в формировании правильной осанки. Ровное положение спины в наклоне. Динамика усилий. Работа с тренируемой группой. Изоляция упражнения. Формирование правильного двигательного навыка.

4.3. Совершенствование техники упражнения для ног и голени (7ч).

Важность профилактике плоскостопия. Плавность движения. Оптимальное соотношение темпа выполнения негативной фазы и подъема. Формирование правильного двигательного навыка.

1. Раздел. Развитие силовой активности.

5.1 Упражнения для развития силовой выносливости рук и плечевого пояса (12ч).

Упражнения для группы мышц: кистей, бицепса, трицепса, дельтовидных, грудных. Движения: сгибания, разгибания, подъемы, опускания, отведения,отжимания.

1. Упражнения для развития силовой выносливости спины и пресса. (12ч). Упражнения на группы мышц: длинных мышц спины, широчайших, пресса,

косых. Движения: сгибание, разгибание, наклоны, подъемы, скручивания.

1. Упражнения для развития силовой выносливости ног и голени. (11ч). Упражнения на группы мышц: ягодичные, сгибатели и разгибатели бедер,

икроножные. Движения: приседания, сгибания, разгибания, подъемы на носки.

* 1. Раздел. Ознакомление с тренажерами. (4ч)

Виды и основные функции тренажеров. Стартовое положение, правильный захват. Плавность движения. Выбор нагрузки.

* 1. Раздел. Сдача зачета. (4ч).

Осуществляется в конце каждой четверти по следующим упражнениям: подтягивание на перекладине, отжимание от пола и подъемы для пресса за 1 минуту, тройной прыжок с места.

К концу учебного года норматив для каждого учащегося составляет: в четвертом классе набрать от 50 до 120 баллов, суммарный итог которых складывается из:

* отжимание от пола и подъем для пресса за 1 минуту -1 балл (за каждое);
* подтягивание на перекладине - 5 баллов (за одно подтягивание);
* тройной прыжок с места - за каждые 10см - 1 балл.

Методическое обеспечение

Учебная деятельность.

Основная задача учебной деятельности состоит в следующем:

* сформировать у них умения и навыки выполнения атлетических упражнений;
* дать необходимый минимум знаний об анатомическом строении человеческого организма, о влиянии упражнений на развитие и коррекцию органов опорно-двигательного аппарата и мышечной массы тела;
* вооружить учащихся знаниями в области правильного питания, гигиены и медицины.

При выборе плана тренировок и дозирования тренировочных нагрузок учитываются физиологические особенности и педагогические аспекты каждого школьника. При этом учитывается их физическая подготовленность, функциональное состояние и развитие базовых качеств с достаточно глубоким представлением и анализом индивидуальных особенностей растущего организма младшего школьника.

Структура занятия:

* Разминка (5 минут). На ней решаются вопросы вхождения детей в рабочий режим занятий, подготовки и разогрева всех мышечных групп, суставов и связок к работе.
* Основная часть (до 25 минут). Применяются гантели от 2 до 4 кг, собственный вес (при подтягивании, отжимании), блины от штанги. Выбирая по одному упражнению для каждой мышечной группы (для крупных групп можно и два упражнения), составляется комплекс круговой тренировки. Каждое упражнение выполняется до 15 раз.
* Заключительная часть (10 минут). Выполняются упражнения на растяжку и гибкость, упражнения для пресса, постоянно применяются различные варианты многократных прыжков с места, подтягивания на перекладине с помощью - до 15 раз. Некоторые упражнения проводятся в соревновательной форме. Это борьба на руках, перетягивание, прыжки на одной, на двух ногах, трех-пяти кратные конце каждой четверти проводятся зачеты по следующим упражнениям: отжимание от пола и подъем ног (для пресса) за 1 минуту, подтягивание на перекладине и тройной прыжок с места.

При нормировании нагрузок учитывается пять компонентов:

* продолжительность упражнения;
* интенсивность;
* продолжительность интервалов отдыха между упражнениями;
* характер отдыха;
* число повторений упражнения.

Воспитывающая деятельность. Задачи:

* Способствовать профилактике и укреплению здоровья растущего организма детей.
* Пропагандировать соблюдение здорового образа жизни. Воспитывающая деятельность осуществляется через групповые и индивидуальные методы воспитания:

Пропаганда здорового образа жизни: Организация и проведение соревнований. Изучение состояния здоровья и физического развития каждого ребенка. Беседы о личной гигиене и режиме дня. Профилактика заболеваний. Питание - основополагающее условие здорового образа жизни, соответствующее возрасту, полу и характеру вида деятельности.

Организация работы с семьей. Знакомство с семьей, организация совместной деятельности с родителями, работа по половому просвещению и т.д.

Нравственное воспитание - организация деятельности, ориентированной на воспитание личности спортсмена, развитие его индивидуальных качеств, привитие навыков культуры поведения, культуры общения, формирование толерантного отношения к людям другой национальности и вероисповедания.

Проведение традиционных праздников и участие во всех мероприятиях ДДТ. Организация и проведение показательных выступлений и соревнований, с целью пропаганды спорта и вовлечения детей и подростков к занятиям атлетической гимнастикой.

В процессе физических тренировок и проводимых мероприятий воспитываются высокие морально-волевые качества спортсмена (активность, настойчивость, решительность, дисциплинированность), эстетический вкус и др.

Развивающая деятельность. Основные задачи:

* развивать физические качества (силу, быстроту, ловкость и др.).
* развития двигательных качеств младших школьников

Чтобы проследить общий уровень развития отслеживаются следующие параметры:

в отжимание от пола и подъем для пресса за 1 минуту

в подтягивание на перекладине

* тройной прыжок с места

Оценивается телосложение, определяется вес, охватные размеры бедер, талии, груди, каждого плеча, каждого бедра и голеней с помощью сантиметровой ленты.

Форма контроля:

* + Самооценка:(А - что ожидал? Б - что было? В - что получил?)
  + Анализ техники выполнения упражнений.
  + Выступления на соревнованиях.
  + Фиксация массы тела и других параметров.

**Подведение итогов** Итоги и результаты достижений детей демонстрируются на открытых занятиях, соревнованиях, зачетных занятиях, проводимых в конце каждой учебной четверти.

Условия реализации программы.

Для проведения занятий имеется тренировочный зал, оборудованный необходимыми тренажерами, разными по массе гантелями, весами для контроля веса, имеется также методическая литература для самообразования учащихся, индивидуальные планы тренировок. Музыкальная аппаратура.

Нормативно-правовая база:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. «Концепция развития дополнительного образования детей» утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. « 1726-р г. Москва.

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва.

«Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Устав МБОУ ДО ДДТ г. Углегорска (утвержден распоряжением начальника управления образования Углегорского муниципального района от 17.09.2015 г. № 22-р).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

(для педагога)

* 1. Бодибилдинг для начинающих/ Под ред. О. Хейдештама; Пер. с англ. -

2010.

* 1. Брунгардт К. Идеальные мышцы груди и плечевого пояса.Минск: ООО Попурри, 2004.
  2. Геллер Е.М. Игры на переменах для школьников. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
  3. Дворкин JI.C. Юный тяжелоатлет: Физкультура и спорт, 2012.
  4. Доктор Любер. Культуризм по-нашему, или секреты «качалки». Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.
  5. Здоровье без лекарств. Популярная энциклопедия. Минск, 2004г
  6. Кеннеди Р Крутой культурист, М: Гера-Спорт, 2013.
  7. Коннорс Э. и др. Бодибилдинг. Баланс красоты и здоровья. М.,2010.
  8. Коннорс Э. и др. Энциклопедия бодибилдинга / Пер. с англ. -2010.
  9. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. М., 2011. П.Кулагина И. Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология. Полный

жизненный цикл развития человека. М.,2001.

1. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена. М.: Физкультура и спорт,

2012.

1. П.Ломейко В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры. - Минск: Народная асвета, 2010.
2. Мороз Р.П. Развивайте силу. М.,20015.
3. Психологическое развитие младших школьников / Под ред. В.В.Давыдова. М., 2013
4. Фредерик К. Хэтфилд Ф. К. Всестороннее руководство по развитию силы. Новый Орлеан, 2013.
5. Цедов Р.А. Компьютерно-видеографический анализ спортивной техники упражнений пауэрлифтинга. Краснодар 2009.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

(для детей)

* 1. Бодибилдинг для начинающих/Под ред. О. Хейдештама; Пер. с англ. -2012.
  2. Джо Уайдер. Как тренируются звёзды. Москва, 2007.
  3. Коннорс Э. и др. Бодибилдинг. Баланс красоты и здоровья. М.,20011.
  4. Коннорс Э. и др. Энциклопедия бодибилдинга7 Пер. с англ. -2010.
  5. Качай мускулы - подборка журналов2009-2016.
  6. Сила и красота - подборка журналов.2009-2016.
  7. Физкультура и спорт - подборка журналов. 2009-2016.
  8. Спортзал - подборка журналов. 2016.

Календарно-тематическое планирование.

3 класс НОШЭР. 1 год обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Название разделов и тем | Кол-во часов |
|  | 17.09 | Введение. Правила поведения на занятиях и на перемене. | 1 |
|  | 20.09 | Меры предупреждения травм, ТБ при работе в спортзале. | 1 |
|  | 24.09 | Общефизическая подготовка. Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса. | 1 |
|  | 27.09 | Общеразвивающие упражнения без предметов для шеи и туловища | 1 |
|  | 01.10 | Общеразвивающие упражнения без предметов для ног | 1 |
|  | 04.10 | Общеразвивающие упражнения без предметов для всех частей тела | 1 |
|  | 08.10 | Общеразвивающие упражнения с предметами. | 1 |
|  | 11.10 | Изучение техники упражнений для рук и плечевого пояса. Стартовое положение, правильный захват снаряда | 1 |
|  | 15.10 | Изучение техники упражнений для пресса и спины. Стартовое положение, правильный захват снаряда. | 1 |
|  | 18.10 | Изучение техники упражнений для ног. Стартовое положение, правильный захват снаряда. | 1 |
|  | 22.10 | Изучение техники упражнений для рук и плечевого пояса. Правильное дыхание. Плавность движения. | 1 |
|  | 25.10 | Изучение техники упражнений для пресса и спины. Правильное дыхание. Ровное положение спины в наклоне. | 1 |
|  | 29.10 | Изучение техники упражнений для ног. Правильное дыхание. Плавность движения. | 1 |
|  | 01.11 | Сдача зачета по четырехборью. | 1 |
|  | 05.11 | Изучение техники выполнения упражнений для рук и плечевого пояса. Полная амплитуда. | 1 |
|  | 08.11 | Изучение техники выполнения упражнений для пресса и спины. Оптимальное соотношение углов сгибания. | 1 |
|  | 12.11 | Изучение техники выполнения упражнений для ног. Формирование правильного двигательного навыка | 1 |
|  | 15.11 | Изучение техники выполнения упражнений для рук и плечевого пояса. Формирование правильного двигательного навыка. | 1 |
|  | 17.11 | Изучение техники выполнения упражнений для пресса и спины. Формирование правильного двигательного навыка. | 1 |
|  | 22.11 | Изучение техники выполнения упражнений для ног. Формирование правильного двигательного навыка. | 1 |
|  | 26.11 | Изучение техники выполнения упражнений для рук и плечевого пояса. Формирование правильного двигательного навыка. | 1 |
|  | 29.11 | Изучение техники выполнения упражнений для пресса и спины. Формирование правильного двигательного навыка. | 1 |
|  | 03.12 | Изучение техники выполнения упражнений для ног. Формирование правильного двигательного навыка. | 1 |
|  | 06.12 | Изучение техники выполнения упражнений для рук и плечевого пояса. Формирование правильного двигательного навыка.. | 1 |
|  | 10.12 | Изучение техники выполнения упражнений для пресса и спины. Формирование правильного двигательного навыка. | 1 |
|  | 13.12 | Изучение техники выполнения упражнений для ног. Формирование правильного двигательного навыка. | 1 |
|  | 17.12 | Изучение техники выполнения упражнений для рук и плечевого пояса. Формирование правильного двигательного навыка. | 1 |
|  | 20.12 | Изучение техники выполнения упражнений для пресса и спины. Формирование правильного двигательного навыка. | 1 |
|  | 24.12 | Изучение техники выполнения упражнений для ног. Формирование правильного двигательного навыка. | 1 |
|  | 27.12 | Сдача зачета по четырехборью за IIчетверть. | 1 |
|  | 10.01 | Правила поведения на занятиях и перемене. | 1 |
|  | 14.01 | Меры предупреждения травм, ТБ при работе в спортзале | 1 |
|  | 17.01 | Развитие силовой выносливости. Упражнения для развития силовой выносливости рук и плечевого пояса. | 1 |
|  | 21.01 | Упражнения для развития силовой выносливости спины и пресса, на длинные мышцы спины. | 1 |
|  | 24.01 | Упражнения для развития силовой выносливости ног и голени, на ягодичные мышцы. | 1 |
|  | 28.01 | Упражнения для развития силовой выносливости рук и плечевого пояса, на бицепсы. | 1 |
|  | 31.01 | Упражнения для развития силовой выносливости спины и пресса, на широчайшие. | 1 |
|  | 04.02 | Упражнения для развития силовой выносливости ног и голени, на сгибатели бедер. | 1 |
|  | 07.02 | Упражнения для развития силовой выносливости рук и плечевого пояса, на трицепсы. | 1 |
|  | 11.02 | Упражнения для развития силовой выносливости спины и пресса, на пресс. | 1 |
|  | 14.02 | Упражнения для развития силовой выносливости ног и голени на разгибатели бедер | 1 |
|  | 18.02 | Упражнения для развития силовой выносливости рук и плечевого пояса, на дельтовидные | 1 |
|  | 21.02 | Упражнения для развития силовой выносливости спины и пресса, на косые | 1 |
|  | 25.02 | Упражнения для развития силовой выносливости ног и голени на икроножные. | 1 |
|  | 28.02 | Упражнения для развития силовой выносливости рук и плечевого пояса, на грудные | 1 |
|  | 04.03 | Упражнения для развития силовой выносливости пресса и спины, на длинные мышцы спины | 1 |
|  | 07.03 | Упражнения для развития силовой выносливости ног и голени, на ягодичные мышцы | 1 |
|  | 11.03 | Упражнения для развития силовой выносливости рук и плечевого пояса, на трапецевидные. | 1 |
|  | 14.03 | Упражнения для развития силовой выносливости пресса и спины, на широчайшие | 1 |
|  | 18.03 | Упражнения для развития силовой выносливости ног и голени, на сгибатели бедер. | 1 |
|  | 21.03 | Сдача зачета по четырехборью за III четверть | 1 |
|  | 25.03 | Упражнения для развития силовой выносливости рук и плечевого пояса, на кисти | 1 |
|  | 28.03 | Упражнения для развития силовой выносливости пресса и спины, на пресс | 1 |
|  | 01.04 | Упражнения для развития силовой выносливости для ног и голени, на разгибатели бедер | 1 |
|  | 04.04 | Упражнения для развития силовой выносливости рук и плечевого пояса, на бицепсы | 1 |
|  | 08.04 | Упражнения для развития силовой выносливости спины и пресса, на косые | 1 |
|  | 11.04 | Упражнения для развития силовой выносливости ног и голени, на икроножные | 1 |
|  | 15.04 | Упражнения для развития силовой выносливости рук и плечевого пояса, на трицепсы | 1 |
|  | 18.04 | Упражнения для развития силовой выносливости спины и пресса, на длинные мышцы спины. | 1 |
|  | 22.04 | Упражнения для развития силовой выносливости нг и голени, на ягодичные | 1 |
|  | 25.04 | Упражнения для развития силовой выносливости рук и плечевого пояса, на дельтовидные | 1 |
|  | 29.04 | Упражнения для развития силовой выносливости спины и пресса, на широчайшие | 1 |
|  | 06.05 | Упражнения для развития силовой выносливости ног и голени, на сгибатели бедер. | 1 |
|  | 13.05 | Упражнения для развития силовой выносливости рук и плечевого пояса, на грудные | 1 |
|  | 16.05 | Упражнения для развития силовой выносливости спины и пресса, на пресс | 1 |
|  | 20.05 | Упражнения для развития силовой выносливости ног и голени, н разгибатели бедер | 1 |
|  | 23.05 | Упражнения для развития силовой выносливости рук и плечевого пояса, на трапецевидные | 1 |
|  | 27.05 | Сдача зачета по четырехборью за IVчетверть | 1 |
|  | 30.05 | Упражнения для развития силовой выносливости спины и пресса и на косые | 1 |
|  | 03.06 | Упражнения для развития силовой выносливости ног и голени, на икроножные. | 1 |
|  | 06.06 | Упражнения для развития силовой выносливости рук и плечевого пояса, на кисти | 1 |
|  | 10.06 | Упражнения для развития силовой выносливости спины и пресса на длинные мышцы спины. | 1 |
|  |  |  | 72 |

Календарно-тематическое планирование.

4 класс НОШЭР. 1 год обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Название разделов и тем | Кол-во часов |
|  | 16.09 | Краткие сведения о строении и функциях организма. Правила поведения во время занятий и на перемене. | 1 |
|  | 18.09 | Меры по предупреждению травм и ТБ при работе в спортзале | 1 |
|  | 23.09 | Общеразвивающие упражнения без предметов | 1 |
|  | 25.09 | Общеразвивающие упражнения с предметами | 1 |
|  | 30.09 | Совершенствование техники упражнений в атлетической гимнастике. Совершенствование техники упражнений для рук и плечевого пояса. Плавность движения | 1 |
|  | 02.10 | Совершенствование техники упражнений для спины и пресса. Плавность движения. Формирование правильной осанки | 1 |
|  | 07.10 | Совершенствование техники упражнений для ног и голени, профилактика плоскостопия. | 1 |
|  | 09.10 | Совершенствование техники упражнений для рук и плечевого пояса. Полная амплитуда. | 1 |
|  | 14.10 | Совершенствование техники упражнений для спины и пресса. Ровное положение спины в наклоне. | 1 |
|  | 16.10 | Совершенствование техники упражнений для ног и голени. Плавность движения. | 1 |
|  | 21.10 | Совершенствование техники упражнений для рук и плечевого пояса. Оптимальное соотношение темпа выполнения негативной фазы и подъема. | 1 |
|  | 23.10 | Совершенствование техники упражнений для спины и пресса. Динамика усилий. | 1 |
|  | 28.10 | Совершенствование техники упражнений для ног и голени. Оптимальное соотношение темпа выполнения негативной фазы и подъема. | 1 |
|  | 30.10 | Сдача зачета заI четверть по четырехборью | 1 |
|  | 06.11 | Совершенствование техники упражнений для рук и плечевого пояса. Формирование правильного двигательного навыка | 1 |
|  | 11.11 | Совершенствование техники упражнений дляспны и пресса. Работа с тренируемой группой. | 1 |
|  | 13.11 | Совершенствование техники упражнений для ног и голени. Формирование правильного двигательного навыка. | 1 |
|  | 18.11 | Совершенствование техники упражнений для рук и плечевого пояса. Формирование правильного двигательного навыка. | 1 |
|  | 20.11 | Совершенствование техники упражнений для спины и пресса. Изоляция упражнений. | 1 |
|  | 25.11 | Совершенствование техники упражнений для ног и голени. Формирование правильного двигательного навыка | 1 |
|  | 27.11 | Совершенствование техники упражнений для рук и плечевого пояса. Формирование правильного двигательного навыка. | 1 |
|  | 02.12 | Совершенствование техники упражнений для спины и пресса. Формирование правильного двигательного навыка. | 1 |
|  | 04.12 | Совершенствование техники упражнений для ног и голени. Формирование правильного двигательного навыка. |  |
|  | 09.12 | Совершенствование техники упражнений для рук и плечевого пояса. Формирование правильного двигательного навыка. | 1 |
|  | 11.12 | Совершенствование техники упражнений для спины и пресса. Формирование правильного двигательного навыка | 1 |
|  | 16.12 | Совершенствование техники упражнений для ног и голени. Формирование правильного двигательного навыка | 1 |
|  | 18.12 | Совершенствование техники упражнений для рук и плечевого пояса. Формирование правильного двигательного навыка. | 1 |
|  | 23.12 | Совершенствование техники упражнений для спины и пресса. Формирование правильного двигательного навыка | 1 |
|  | 25.12 | Сдача зачета заII четверть по четырехборью |  |
|  | 13.01 | Правила поведения во время занятий и на перемене. | 1 |
|  | 15.01 | Меры предупреждения травм и ТБ при работе в спортзале. | 1 |
|  | 20.01 | Развитие силовой выносливости рук и плечевого пояса, на кисти | 1 |
|  | 22.01 | Развитие силовой выносливости спины и пресса, на длинные мышцы спины. | 1 |
|  | 27.01 | Развитие силовой выносливости ног и голени, на ягодичные | 1 |
|  | 29.01 | Развитие силовой выносливости рук и плечевого пояса, на бицепсы | 1 |
|  | 03.02 | Развитие силовой выносливости спины и пресса, на широчайшие | 1 |
|  | 05.02 | Развитие силовой выносливости ног и голени, на сгибатели. | 1 |
|  | 10.02 | Развитие силовой выносливости рук и плечевого пояса, на трицепсы | 1 |
|  | 12.02 | Развитие силовой выносливости спины и пресса, на пресс | 1 |
|  | 17.02 | Развитие силовой выносливости ног и голени, на разгибатели | 1 |
|  | 19.02 | Развитие силовой выносливости рук и плечевого пояса, на дельтовидные | 1 |
|  | 24.02 | Развитие силовой выносливости спины и пресса на косые | 1 |
|  | 26.02 | Развитие силовой выносливости ног и голени на икроножные | 1 |
|  | 03.03 | Развитие силовой выносливости рук и плечевого пояса на грудные | 1 |
|  | 05.03 | Развитие силовой выносливостиспины и пресса на длинные мышцы спины | 1 |
|  | 10.03 | Развитие силовой выносливости ног и голени, на ягодичные | 1 |
|  | 12.03 | Развитие силовой выносливости рук и плечевого пояса на трапецевидные | 1 |
|  | 17.03 | Развитие силовой выносливости спины и пресса на широчайшие | 1 |
|  | 19.03 | Сдача зачета заIII четверть по четырехборью | 1 |
|  | 24.03 | Развитие силовой выносливости ног и голени на сгибатели бедер | 1 |
|  | 26.03 | Развитие силовой выносливости рук и плечевого пояса, на кисти | 1 |
|  | 31.03 | Развитие силовой выносливости спины и пресса, на пресс | 1 |
|  | 02.04 | Развитие силовой выносливости ног и голени, на разгибатели бедер | 1 |
|  | 07.04 | Развитие силовой выносливости рук и плечевого пояса, на бицепсы | 1 |
|  | 09.04 | Развитие силовой выносливости спины и пресса, на косые | 1 |
|  | 14.04 | Развитие силовой выносливости ног и голени, на икроножные | 1 |
|  | 16.04 | Развитие силовой выносливости рук и плечевого пояса, на трицепсы | 1 |
|  | 21.04 | Развитие силовой выносливости спины и пресса, на длинные мышцы спины. | 1 |
|  | 23.04 | Развитие силовой выносливости ног и голени, на сгибатели бедер | 1 |
|  | 28.04 | Развитие силовой выносливости рук и плечевого пояса, на дельтовидные | 1 |
|  | 30.04 | Развитие силовой выносливости спины и пресса, на широчайшие | 1 |
|  | 05.05 | Развитие силовой выносливости ног и голени, на разгибатели бедер | 1 |
|  | 07.05 | Развитие силовой выносливости рук и плечевого пояса, на грудные | 1 |
|  | 12.05 | Развитие силовой выносливости спины и пресса, на пресс | 1 |
|  | 14.05 | Развитие силовой выносливости ног и голени, на икроножные | 1 |
|  | 19.05 | Развитие силовой выносливости рук и плечевого пояса, на трапецевидные | 1 |
|  | 21.05 | Развитие силовой выносливости спины и пресса, на косые | 1 |
|  | 26.05 | Сдача зачета заIV четверть по четырехборью | 1 |
|  | 28.05 | Работа с тренажерами. Виды и основные функции | 1 |
|  | 02.06 | Работа с тренажерами. Стартовое положение, правильный захват | 1 |
|  | 04.06 | Работа с тренажерами. Плавность движения | 1 |
|  | 09.06 | Работа с тренажерами. Выбор нагрузки | 1 |
|  |  |  | 72 |