

 **Пояснительная записка**

Рабочая программа элективного курса «Атлетическая гимнастика» является авторской , составлена на основе требований ФГОС основного общего образования по физической культуре при учете интересов и запросов учащихся 5 и 6 классов.

**Целями элективного курса** «Атлетическая гимнастика» являются:

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

-содействие приобретению знаний в области физической культуры, углублению знаний отдельных тем и разделов физиологии спорта, биомеханики и методики тренировки атлетической гимнастики;

-развитие психических и физических качеств, таких как воля и целеустремлённость в достижении поставленной цели, трудолюбия, внимания, быстроты реакции;
-развитие способности к самостоятельному планированию своей деятельности;
-формирование культуры общения, взаимопомощи и ответственности.

**Общая характеристика элективного курса**

Атлетическая гимнастика - система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья человека. Предметом обучения  является двигательная деятельность общеразвивающей направленности. В процессе овладения этой деятельностью  совершенствуются не только физические природные данные,  но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность.
Рабочая программа элективного курса "Атлетическая гимнастика" является актуальной по целевому назначению, т.к. ориентирована на индивидуальные возможности каждого ученика.

Согласно программе, на начальном этапе, преимущественно, осваиваются различные способы выполнения  комплексов упражнений с предметами и без предметов, направленные на развитие гибкости, координации, силы, быстроты и выносливости, формирование правильной осанки. Важной особенностью содержания обучения является освоение учащимися навыков страховки и самостраховки, умения  самостоятельно организовывать занятий.

Рабочая программа элективного курса «Атлетическая гимнастика» предусматривает возможность использования фронтального, группового, индивидуального методов тренировки

**Место элективного курса в учебном плане**

На реализацию элективного курса «Атлетическая гимнастика» отводится 35 часов в год в 6 классе (1 час в неделю).

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса:**

***Личностные результаты***

-формирование ценности здорового и безопасного обра­за жизни;

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о со­ответствии их возрастно-половым нормативам;

-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, спо­собах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражне­ниями;

-владение знаниями по организации и проведению заня­тий физическими упражнениями оздоровительной и трениро­вочной направленности,

-составлению содержания индивиду­альных занятий в соответствии с задачами улучшения физи­ческого развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

-способность управлять своими эмоциями, владеть куль­турой общения и взаимодействия в процессе занятий физи­ческими упражнениями, во время игр и соревнований;

-способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

*В области трудовой культуры:*

-умение планировать режим дня, обеспечивать оптималь­ное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

-умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготов­ку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

-умение длительно сохранять правильную осанку во вре­мя статичных поз и в процессе разнообразных видов двига­тельной деятельности;

-формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

-формирование культуры движений, умения передвигать­ся легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справоч­ных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

-владение умением формулировать цель и задачи инди­видуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоро­вительной деятельностью, излагать их содержание;

***Метапредметные результаты***

-умение самостоятельно определять цели своего обуче­ния, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и инте­ресы своей деятельности;

-умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные,

-умение соотносить свои действия с планируемыми ре­зультатами,

-осуществлять контроль своей деятельности в про­цессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

-владение основами самоконтроля, самооценки, приня­тия решений и осуществления осознанного выбора в деятельности;

-умение организовывать учебное сотрудничество и совме­стную деятельность с учителем и сверстниками;

-умение работать индивидуально и в группе: находить об­щее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

-умение осознанно использовать речевые средства в со­ответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных об­ластях культуры.

 *В области познавательной культуры:*

-овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психиче­ских и нравственных качеств;

-понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возмож­ности выбора профессиональной деятельности и обеспечива­ющего длительную творческую активность;

-понимание физической культуры как средства организа­ции и активного ведения здорового образа жизни, профилак­тики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

 *В области нравственной культуры:*

-бережное отношение к собственному здоровью и здо­ровью окружающих, проявление доброжелательности и отзыв­чивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

-проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявле­ние дисциплинированности и готовности отстаивать соб­ственные позиции, отвечать за результаты собственной дея­тельности.

 *В области трудовой культуры:*

-добросовестное выполнение учебных заданий, осознан­ное стремление к освоению новых знаний и умений, повы­шающих результативность выполнения заданий;

-приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места заня­тий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе деятельности посред­ством активного использования занятий физическими упраж­нениями, гигиенических факторов и естественных сил приро­ды для профилактики психического и физического утомления.

 *В области эстетической культуры:*

-знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

-понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными уме­ниями и навыками, исходя из целесообразности и эстетиче­ской привлекательности;

-восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

 *В области коммуникативной культуры:*

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжела­тельной и открытой форме, проявление к собеседнику вни­мания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержа­ние и результаты совместной деятельности, находить компро­миссы при принятии общих решений;

-владение умением логически грамотно излагать, аргу­ментировать и обосновывать собственную точку зрения, до­водить её до собеседника.

 *В области физической культуры:*

-владение способами организации и проведения разнооб­разных форм занятий физическими упражнениями, их плани­рования и наполнения содержанием;

-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздорови­тельной физической культуры, активно их использовать в са­мостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями инди­видуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, исполь­зования этих показателей в организации и проведении само­стоятельных форм занятий.

***Предметные результаты***

-понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивиду­ального здоровья;

-овладение системой знаний о физическом совершен­ствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для само­стоятельных систематических занятий с различной функцио­нальной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индиви­дуальных возможностей и особенностей организма, планиро­вать содержание этих занятий, включать их в режим учебно­го дня и учебной недели;

-приобретение опыта организации самостоятельных сис­тематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в орга­низации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физиче­ского развития и физической подготовленности; формирова­ние умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него за­нятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнени­ями с разной целевой ориентацией;

-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использо­вать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

-расширение двигательного опыта за счёт уп­ражнений, ориентированных на развитие основных физиче­ских качеств, повышение функциональных возможностей ос­новных систем организма.

**Содержание элективного курса**

  В содержании элективного курса в предлагаемой программе выделяются следующие разделы: "Основы знаний физической культуры" (информативный компонент), "Способы физкультурной деятельности" и "Физическое совершенствование" (операционный компонент), "Ценностные ориентации" (мотивационный компонент).
 Содержание раздела "Основы знаний физической культуры" разработано в соответствии с основными направлениями  познавательной активности воспитанников, знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности).
 Раздел "Способы физкультурной деятельности» освещает организацию деятельности, её исполнения и контроля.
 Содержание раздела "Физическое совершенствование" ориентировано на гармоничное развитие воспитанников, их всестороннюю физическую подготовку и  укрепление здоровья.

 В основы знаний по физической культуре включены разделы по санитарно-гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности и технике безопасности.

**Тематическое планирование (35 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Виды учебной деятельности** |
| **1** | Общие требования безопасности. Отжимания в упоре на параллельных брусьях; подтягивание из виса на перекладине | Изучают общие требования безопасности, в том числе и при выполнении отжиманий, подтягиваний и виса. Отрабатывают технику выполнении отжиманий, подтягиваний и виса. |
| **2** | Выбегание с низкого старта на 20 м.;-  челночный бег 4 х 9 м.; | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений. |
| **3** | Отжимания в упоре на параллельных брусьях;- подтягивание из виса на перекладине». | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| **4** | Метание набивного мяча весом 2 -  3 кг. из положения стоя и сидя | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения.Демонстрируют вариативное выполнение мета­тельных упражнений.Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
| **5** | Метание малого мяча на дальность способом из-за головы |
| **6-8** | Специальные упражнения **д**ля дельтовидных мышц- лёжа на горизонтальной скамье, попеременный подъём гантелей вперёд- вверх;- стоя поочерёдный подъём прямых рук вперёд снизу вверх на блочном тренажёре; | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| **9-10** | Специальные упражнения для двуглавой мышцы плеча (бицепса):- лёжа 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 |
| **11-12** | Специальные упражнениядля трёхглавой мышцы плеча (трицепса):- стоя в наклоне, отведение руки с гантелью назад;- стоя разгибание рук на блочном тренажёре хватом сверху; - сидя разгибание вверх руки с гантелью в локтевом суставе;- отжимания на брусьях обратным хватом. |
| **13-15** | Специальные упражнения **д**ля грудных мышц:- лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким хватом;- лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;- сидя сведение рук на блочном тренажёре;- отжимания в упоре на брусьях;- лёжа на наклонной скамье вниз головой, разведение рук с гантелями |
| **16-19** | Специальные упражнениядля мышц спины:- тяга штанги к поясу в наклоне;- стоя наклоны туловища вперёд 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 тренажёре;- лёжа животом на горизонтальной скамье, голени закреплены, подъём туловища. |
| **20-23** | Специальные упражнениядля четырёхглавой мышцы бедра (квадрицепса):- приседания со штангой на плечах;- сидя разгибание ног на тренажёре. Для двуглавой мышцы бедра (бицепса):- лёжа сгибание ног на тренажёре. Для мышц голени:- стоя подъём на носки со штангой на плечах;- стоя подъём носков ступней ног с отягощением. | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| **24-27** | Упражнения с гирями |
| **28-29** | Комплекс специальных упражнений: Лёжа на горизонтальной скамье жим штанги | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений |
| **30** | Комплекс специальных упражнений: лёжа поперёк скамьи, отведение рук с отягощением за голову |
| **31-35** | Комплекс специальных упражнений**:** стоя и сидя на скамье Скотта сгибание рук со штангой на бицепс;- стоя разгибание рук на трицепс на вертикальном блоке;- лёжа на полу подъём туловища с поворотами; - стоя со штангой на плечах приседания;- в висе на перекладине сгибание ног в коленях. |

**Планируемые результаты**

В ходе освоения программы элективного курса ученик научится:

-характеризовать содержательные основы здорового обра­за жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармо­ничным физическим развитием и физической подготовлен­ностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

-руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий фи­зическими упражнениями.

*Ученик получит возможность научиться:*

*-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавли­вать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

**Материально-техническое обеспечение**

1. Тренажёры – 4 шт.
2. Гиря 16 кг – 2 шт.
3. Гиря 24 кг – 1 шт.
4. Гиря 32 кг – 1 шт.
5. Штанга – 3 шт.
6. Скамья для жима штанги лёжа – 1 шт.
7. Скамья для штанги – 1 шт.
8. Стойки для штанги – 2 шт.
9. Скамья для брюшного пресса – 2 шт.

**Интернет ресурсы**

[**http://www.fitness-bodybuilding.ru/**](http://www.fitness-bodybuilding.ru/)

[**http://builderbody.ru/**](http://builderbody.ru/)

**Интернет ресурсы**