

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 3 поселка Новорудный муниципального образования город Новотроицк Оренбургской области»

Рассмотрено: на ШМО классных руководителей Габидуллина А.Р. <i>А.Р.</i> Протокол: № 1 От «29» августа 2024 г.	Согласовано: Заместитель директора по УВР Кунакова Р.М. <i>Р.М.</i>	Утверждено: директор МОАУ «СОШ №3» Утямишева Л.Р. <i>Л.Р.</i> Приказ № 114 От «30» августа 2024 г.
--	--	---



ПРОГРАММА КУРСА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ТЯЖЁЛАЯ АТЛЕТИКА»
для 8–10 класса
(2 ч в неделю, всего 68 ч)

Составил:
учитель физической культуры
Теребаев Д.О.

2024 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Атлетическая гимнастика».

Пояснительная записка

Физическая культура – естественный спутник жизни школьника, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Атлетическая гимнастика являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, ее культуре и наследию; к Вооруженным силам России.

Основой кружка «Атлетическая гимнастика» является физическое, психическое и нравственное здоровье учащихся.

Работа кружка организована по спортивно-оздоровительному направлению, которая предполагает теоретическую и практическую подготовку.

Цель программы внеурочной деятельности: развитие силовых качеств.

Укрепление мышечного корсета и мышечно-связочного аппарата, укрепление дыхательной мускулатуры и диафрагмы.

Формирование навыков самоконтроля и саморегуляции.

Задачи:

- способствовать расширению кругозора учащихся;
- содействовать взаимодействию взаимопониманий;
- развивать познавательный интерес и физические качества;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- активизировать двигательную деятельность;
- формировать навыки оказания первой помощи;
- создавать условия для изучения самого себя.

Планируемые результаты:

1. укрепление здоровья учащихся, формирования у них навыков здорового образа жизни;

2. развитие умений работать в коллективе, лидерских качеств;
3. формирования уверенности в своих силах;
4. способствовать быстрой адаптации в школьной среде.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе обучения являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по внеурочной деятельности курса «Атлетическая гимнастика» являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Атлетическая гимнастика» являются:

- ориентироваться в понятиях; характеризовать роль и значение разминки, занятий физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями, специальными упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- выявлять связь занятий атлетической гимнастики с физической культурой, трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебно-тренировочной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений и общеразвивающих упражнений в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить специальные дыхательные, релаксационные упражнения, подвижные игры и соревнования, соблюдать правила взаимодействия;
- измерять показатели физического развития и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
- вести специальный тренировочный дневник с записями режима дня, комплексов общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию и совершенствованию физических качеств.

Правильно организованная работа должна оказывать благотворное влияние на развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. Благодаря этому большое значение приобретают силовые упражнения, которые вовлекают в разнообразную работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Данная программа рассчитана на 2 часа в неделю, 68 часов в год

Содержание программы

- Вводное занятие. Программа, содержание работы и задачи занятий. Внутренний распорядок, общие правила безопасности.
- ОРУ. Упражнения для мышц брюшного пресса (10 ч.).
- ОРУ. Упражнения для широчайших мышц (10 ч.).
- ОРУ. Упражнения для бицепсов и трицепсов (10 ч.).
- ОРУ. Упражнения для дельтовидных мышц (10 ч.).
- ОРУ. Упражнения для мышц груди (8 ч.).
- ОРУ. Упражнения для мышц голени (8 ч.)
- ОРУ. Упражнения для мышц ног (8 ч.).
- Заключительное занятие. Комплексное тестирование (4 часа).

Учебно-тематический план занятий

«Атлетическая гимнастика».

№ п/п	Темы	Кол. часов	В том числе		Дата занятия
			теори я	практ ика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Комплекс общеразвивающих упражнений	1	1		
2	Укрепление мышц брюшного пресса. Укрепление мышечного корсета.	10		10	
3	Укрепление широчайших мышц. Формирование правильной осанки	10		10	
4	Укрепление бицепсов и трицепсов. Упражнения для плечевого пояса рук	10		10	
5	Укрепление дельтовидных мышц. Упражнения для плечевого пояса рук	10		10	
6	Укрепление мышц груди. Самомассаж.	8		8	
7	Укрепление мышц голени. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени.	8		8	
8	Укрепление мышц ног. Упражнения для ног.	8		8	
9	Заключительное занятие. Укрепление мышечного корсета.	3	1	2	
	Итого	68	2	66	

Методическое обеспечение.

- перекладина;
- штанга;
- блочные устройства с отягощением;
- гантели.

Занятия проводятся в спортивном зале.

Литература.

Программа для внешкольных учреждений и образовательных школ «Физическая культура», автор В.И. Лях.

1. Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 6 – 11 кл. – М.: Просвещение, 2018 г. – 156 с.
2. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.
3. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика – М.: Просвещение, 2011. – 93 с.

