

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа  
с углубленным изучением отдельных предметов № 61» города Кирова

«Утверждаю»

Директор  
МБОУ «СОШ с УИОП № 61» г. Кирова

\_\_\_\_\_ В.С.Симанов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«АТЛЕТИК»

Киров  
2024

## **Пояснительная записка**

Программа внеурочного занятия «Атлетик» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Программы воспитания и социализации обучающихся на ступени начального, основного и среднего общего образования МБОУ «СОШ с УИОП № 61» города.

Правильному физическому развитию учащихся в школе уделяется большое внимание. Одной из форм укрепления здоровья школьников является посещение тренажерного зала в школе. Именно здесь уделяется дополнительное внимание по укреплению здоровья через использование упражнений на тренажерах. Посещая занятия в тренажерном зале, учащиеся имеют возможность укреплять как отдельные мышцы тела, так и уровень здоровья в целом.

Силовая подготовка, спланированная с учетом возрастных физиологических особенностей, благотворно влияет на развитие всех функциональных систем организма, и ей следует уделять внимание уже в детском и подростковом возрасте.

Подход к занятиям в тренажерном зале должен быть серьезным. Здесь не так важно, придя в зал, выполнить максимальное количество упражнений, или поднять рекордный вес. Главный критерий – это постоянство. Занятия на тренажерах помогут избавиться от многих проблем со здоровьем, улучшить тонус и энергетику организма в целом, улучшить гибкость суставов, избавиться от утомляемости, укреплять сердечнососудистую систему, избавиться от лишнего веса, «построить» свою идеальную фигуру, и, может быть, обрести гармонию внутри себя.

Силовая подготовка обучающихся в этот период должна осуществляться в соответствии с общими закономерностями обучения и воспитания. Поэтому при ее организации целесообразно руководствоваться как общими принципами обучения, так и принципами, соответствующими спортивной тренировке как особой форме воспитания с присущими ей специфическими закономерностями.

В начале каждого занятия должна проводиться разминка – комплекс специально подобранных физических упражнений. Основная часть тренировочного занятия должна отводиться освоению и совершенствованию техники специально-вспомогательных упражнений, а также выполнению комплексов упражнений, направленных на развитие различных мышечных групп.

**Цель программы:**

Поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся школы через занятия в тренажерном зале; создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к собственному здоровью.

#### **Задачи программы:**

- укрепление здоровья через занятия в тренажерном зале;
- воспитание навыков здорового образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физической культурой;
- развитие физических качеств.

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ и МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные результатами** освоения учащимися содержания курса 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

- 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 и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- представлять упражнения в тренажёрном зале, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить комплексы упражнений с разной целевой направленностью
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия

## **Содержание программы.**

### ***1. Вводное занятие.***

Знакомство. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид . Спортивный инвентарь необходимый для занятий.

### ***2. Правила выполнения упражнений на тренажёрах и содержание инвентаря.***

Знакомство с правилами выполнения упражнений на тренажёрах. Содержание инвентаря и уход за ним. Личная гигиена спортсмена.

### ***3. Общая физическая подготовка.***

Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений.

*Практика:* Упражнения общефизической подготовки:

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.

Медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения.

Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком).

Упражнения для развития равновесия.

Упражнения на координацию движений.

#### 4. Специальная физическая подготовка.

Средства тренировки: силовые упражнения с гантелями, штангой и на тренажерах; упражнения статического, динамического, смешанного характера и в изокинетическом режиме локального воздействия с отягощениями.

Количество повторений в подходе: в упражнениях динамического характера – в течение 4–6 сек.; в упражнениях изометрического характера – в течение 12–15 сек.

Количество подходов: 4–5.

Вес отягощения: 40–70% от максимального.

#### Прогнозируемый результат.

Ученик - здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий своё место и предназначение в жизни.

#### Тематическое планирование для работы в тренажерном зале.

| № | Темы   | По плану | Факт |
|---|--|----------|------|
| 1 | Анатомические основы знаний: телосложение человека, пропорции  |          |      |
| 2 | Физические упражнения как фактор и средство формирования тканевого рельефа человека. Упражнения общего воздействия и их роль в развитии мышечного аппарата, тканей, становлении обменных процессов, функций систем организма.  |          |      |
| 3 | Физические упражнения как фактор и средство формирования тканевого рельефа человека<br>Упражнения локального воздействия, основные принципы их подбора.  |          |      |
| 4 | Роль основных компонентов питания : белков, жиров, углеводов, витаминов. Упражнения для мышц и тканей туловища, упражнения для мышц и тканей тазового пояса и бедер  |          |      |
| 5 | Упражнения общего воздействия с повышенными энергозатратами: интенсивные гимнастические упражнения в устойчивом ритме (под музыку)   |          |      |
| 6 | Упражнения общего воздействия с повышенными энергозатратами: упражнения со скакалкой.  |          |      |
| 7 | Упражнения для мышц живота (сгибателей): поднимание одной или обеих ног в сидя на полу (прямой или слегка согнутой ногой, в различном темпе – индивидуально), махи ногами вперед, в сторону в положении полулежа на полу боком |          |      |

|    |  |  |  |
|----|--|--|--|
|    | (поочередно каждой ногой)  |  |  |
| 8  | Упражнения для мышц живота (сгибателей):<br>поднимание одной или обеих ног в сидя на полу (прямой или слегка согнутой ногой, в различном темпе – индивидуально), махи ногами вперед, в сторону в положении полулежа на полу боком (поочередно каждой ногой)  |  |  |
| 9  | Упражнения для мышц спины (разгибателей): в положении лежа на животе на полу ритмические прогибание тела (руки за головой или вверх), то же каждой ногой поочередно, то же лежа на животе на гимнастической скамейке, со свободным движением маховой ноги вниз до уровня пола и подниманием плечевого отдела туловища; в положении лежа животом на возвышении поднимание туловища вверх до предела и опускание (руки у пояса, за головой или вверх – по индивидуальному выбору); то же с поворотом туловища влево – вправо. В стойке ноги врозь повороты корпусом влево и вправо (можно с гантелями в руках) |  |  |
| 10 | Упражнения для мышц спины (разгибателей): в положении лежа на животе на полу ритмические прогибание тела (руки за головой или вверх), то же каждой ногой поочередно, то же лежа на животе на гимнастической скамейке, со свободным движением маховой ноги вниз до уровня пола и подниманием плечевого отдела туловища; в положении лежа животом на возвышении поднимание туловища вверх до предела и опускание (руки у пояса, за головой или вверх – по индивидуальному выбору); то же с поворотом туловища влево – вправо. В стойке ноги врозь повороты корпусом влево и вправо (можно с гантелями в руках) |  |  |
| 11 | Упражнения для ягодичных мышц. Дополнительно: ритмические наклоны вперед и выпрямление тела (с круглой спиной) в стойке на ногах; то же в положении лежа на животе на возвышении (ноги фиксированы); то же на наклонной опоре (ноги ниже плеч) со свободным движением туловища снизу вверх на широкой амплитуде; аналогичное упражнение, но в положении плечи ниже таза (ноги свободно свисают и могут двигаться вверх).   |  |  |
| 12 | Упражнения для ягодичных мышц. Дополнительно: ритмические наклоны вперед и выпрямление тела (с круглой спиной) в стойке на ногах; то же в положении лежа на животе на возвышении (ноги фиксированы); то же на наклонной опоре (ноги ниже плеч) со свободным движением туловища снизу вверх на широкой амплитуде; аналогичное   |  |  |

|    |   |  |  |
|----|---|--|--|
|    | упражнение, но в положении плечи ниже таза (ноги свободно свисают и могут двигаться вверх).   |  |  |
| 13 | Упражнение для мышц стопы и голени: быстрые поднимания и опускания со всей стопы на полупальцы и обратно, подскоки на одной и обеих ногах, прыжки со скакалкой, многоскоки на ровной поверхности, с использованием препятствий, соскоков сверху вниз и др.          |  |  |
| 14 | Упражнение для мышц стопы и голени: быстрые поднимания и опускания со всей стопы на полупальцы и обратно, подскоки на одной и обеих ногах, прыжки со скакалкой, многоскоки на ровной поверхности, с использованием препятствий, соскоков сверху вниз и др.          |  |  |
| 15 | Упражнение мышц рук и плечевого пояса: общеупотребительные упражнения с движением рук во всех возможных направлениях и с разной амплитудой, включая упражнения, стоя, лежа на скамейке и других опорах, свободными руками и легкими отягощениями.                   |  |  |
| 16 | Упражнение мышц рук и плечевого пояса: общеупотребительные упражнения с движением рук во всех возможных направлениях и с разной амплитудой, включая упражнения, стоя, лежа на скамейке и других опорах, свободными руками и легкими отягощениями.                   |  |  |
| 17 | Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Для тазобедренных суставов: взмахи ногами у опоры, в положении седа, лежа боком, полушпагаты, шпагаты и другие упражнения для мышц живота, спины, бедер.   |  |  |
| 18 | Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Для тазобедренных суставов: взмахи ногами у опоры, в положении седа, лежа боком, полушпагаты, шпагаты и другие упражнения для мышц живота, спины, бедер.   |  |  |
| 19 | Упражнения для развития гибкости туловища: традиционные упражнения для сгибание и разгибания тела.  |  |  |
| 20 | Навыки выразительного движения: осанки и ее конструктивные компоненты; тонус мышц, контролирующих положение туловища; положение головы; типы осанки. Типы ходьбы: «деловая походка»; «дефиле» и др. Навыки позирования: положение тела в стойках, движение руками и |  |  |

|    |  |  |  |
|----|--|--|--|
|    | головой.   |  |  |
| 21 | Навыки выразительного движения: осанки и ее конструктивные компоненты; тонус мышц, контролирующих положение туловища; положение головы; типы осанки. Типы ходьбы: «деловая походка»; «дефиле» и др. Навыки позирования: положение тела в стойках, движение руками и головой. |  |  |
| 22 | Упражнения для мышц и связок, упражнения для плечевого сустава.  |  |  |
| 23 | Упражнения для мышц: на пресс снизу; на пресс сверху; на косые мышцы живота; на мышцы рук сзади; на мышцы спины сверху; на мышцы голени.   |  |  |
| 24 | Упражнения для мышц: на пресс снизу; на пресс сверху; на косые мышцы живота; на мышцы рук сзади; на мышцы спины сверху; на мышцы голени.   |  |  |
| 25 | Упражнение для ягодиц. Упражнение для мышц брюшного пресса (верхней его части). Упражнение для талии (косые мышцы живота). Упражнение для брюшного пресса (нижней его части). Тренировка мышц пресса на мяче.  |  |  |
| 26 | Упражнение для ягодиц. Упражнение для мышц брюшного пресса (верхней его части). Упражнение для талии (косые мышцы живота). Упражнение для брюшного пресса (нижней его части). Тренировка мышц пресса на мяче.  |  |  |
| 27 | Упражнение бедер и коленей. Упражнение лодыжек и голеней. Подъем гантелей лёжа на спине. Подъем гантелей сидя.   |  |  |
| 28 | Упражнение мышц грудной клетки тренажер для мышц спины. Упражнение для мышц наружной и внутренней поверхностей бедра (тренажер для отведения и приведения ноги в положении стоя)   |  |  |
| 29 | Упражнение мышц грудной клетки тренажер для мышц спины. Упражнение для мышц наружной и внутренней поверхностей бедра (тренажер для отведения и приведения ноги в положении стоя)   |  |  |
| 30 | Упражнения на мышцы спины. Упражнение для наружной и внутренней поверхностей (тренажер для отведения и приведения ноги в положении стоя).  |  |  |
| 31 | Упражнение для мышц брюшного пресса (тренажер для поднимания ног в положении упора). При   |  |  |



|    |   |  |  |
|----|---|--|--|
|    | выполнении упражнения не отрывайте нижнюю часть спины от спинки.  |  |  |
| 32 | Положения, лежа на спине. Подъем ног из положения, лежа на спине. Упражнение для всех мышц ног (велотренажер).                          |  |  |
| 33 | Упражнения на икроножные мышцы, брюшного пресса, тяга штанги к животу в наклоне. Упражнение для мышц плеч (тренажер для толчка руками). |  |  |
| 34 | Упражнения для шеи. Упражнение для всех мышц тела (гребной тренажер).   |  |  |

### **Планируемые результаты формирования универсальных учебных действий (УУД)**

#### **1. Личностные УУД (дети научатся):**

составить и выполнять комплексы утренней гимнастики, выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки; качественно выполнять упражнения из атлетической гимнастики

#### **2. Регулятивные УУД (дети научатся):**

правила безопасного поведения на тренировочных занятиях; правила пожарной, правила страховки и само страховки; санитарно-гигиенические требования; гигиену, закаливание, режим дня, питание.

#### **3. Познавательные УУД (дети освоят):**

историю развития атлетизма в России; роль физической культуры в укреплении и закаливании человека, как формировать осанку с помощью отягощений; физиологию спортивной тренировки; основы методики силовой подготовки

#### **4. Коммуникативные УУД (дети научатся):**

-взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в на тренажёрах, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

#### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

### Методическое обеспечение программы.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

| № п/п | Тема занятий.                 | Форма занятий.         | Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса.   | Дидактическое и техническое оснащение.       | Формы подведения итогов.  |
|-------|-------------------------------|------------------------|--|--|---|
| 1     | Вводное занятие.              | Традиционная.          | Словесный метод (беседа, диалог).  | Инструктаж по технике безопасности.          | Опрос.  |
| 2     | Выполнение силовых упражнений | Практическая, тренинг. | Наглядный метод (наблюдение, исполнение педагогом), практический (тренинг, упражнения),                  | Упрощенные и стандартные условия выполнения, | Зачет, наблюдение педагога.                                       |
| 3     | Выполнение силовых упражнений | Практическая, тренинг. | Фронтальный и групповой методы, метод взаимосвязи теоретических и практических знаний, умений и навыков. | Спортивный инвентарь, тренажеры.             | Тестирование, самоанализ по итогам участия выполнения упражнений. |

### Список используемой литературы

1. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. / И.В. Бельский. - Мн.: 000 "Вида-Н", 2002. - 352 с.
2. Тяжелая атлетика: учебник для инст-тов физ.культуры/ под ред. А.Н. Воробьева. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 256 с.
3. В.И.Дубровский Валеология.Здоровый образ жизни., - М.: Реторика-А, 2001. – 560с.
4. Ким Н.К., Дьяконов М.Б. Фитнес/учебник, - М.: Советский спорт, 2006. – 454 с.

5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 863 с.
6. Оливье Лафэй. Упражнения без оборудования. - М.: Эксмо, 2012. – 224 с.
7. Бельский И. В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. / И.В. Бельский. - Мн.: ООО «Вида-Н», 2002. - 352 с.
8. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации / Сост. В.И. Боровских, М.Г. Мосиенко – Мичуринск : Изд-во МичГАУ, 2008. – 66 с.
9. Л.С.Дворкин. Силовые единоборства. - Ростов-на-Дону, «Феникс», 2001.- 384 с.
10. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с..
11. Б.И.Шейко. Пауэрлифтинг. – М.: Издательство «ЕАМ Спорт Сервис», 2004. – 544 с.
12. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 11 классов. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 660 с.