

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 21 имени В.С. Антонова» городского округа Самара

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
протокол № 5
« 23 » мая 2019 г.

ПРОВЕРЕНО
Зам. директора по ВР
Г.М. Бессмертная
«27» августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Школа
№21 г.о. Самара
Е.А. Жалыева
Пр. от 29.08.2019 г. № 235 -од



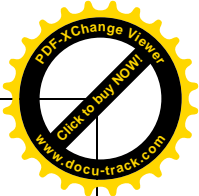
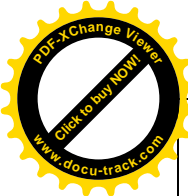
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности «Юный атлет»

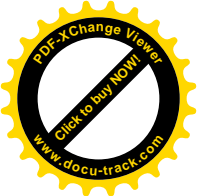
Уровень образования: основное общее (6,7,9 кл.)

Составители: Мокин Н.А.

Самара 2019 г.



Класс	6А, Б,7А,Б,8А,Б,9А,Б
Направление внеурочной деятельности	Спортивно-оздоровительное
Форма организации внеурочной деятельности	Секция
Количество часов в неделю	0,5 час
Количество часов в год	17 часа
Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями	<ul style="list-style-type: none">• ФГОС ООО• Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;• Постановления Главного государственного врача РФ от 29.12.2010г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10...» р. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;• Приказа МОиН РФ от 06.10.2009г №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);• Приказа МОиН РФ от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);• Информационного письма МОиН РФ №03-296 от 12 мая 2011г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;• Приказа МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1576 «О внесении изменений в ФГОС НОО»;• Приказа МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1577«О внесении изменений в ФГОС ООО»;• Письма МОиН РФ от 14 декабря 2015 года №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;• Письма МОиН Самарской области от 17.02.2016 №МО-16-09-01/173-ТУ «О внеурочной деятельности»
Рабочая программа составлена на основе	«Тренажерный зал в школе», Тяпин А.Н., Журнал "Справочник руководителя образовательного учреждения", № 3, 2008 г.



Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Юный атлет»

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

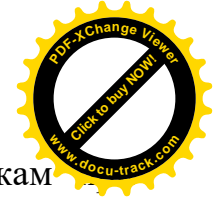
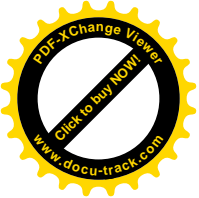
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие 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 по курсу 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;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- 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;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;



оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Вводное занятие

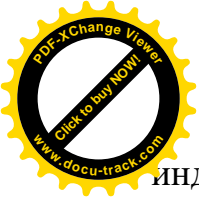
Знакомство учащихся (презентацией) с дополнительной образовательной программой «Юный атлет». Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в тренажерном зале. Требования к одежде и обуви занимающихся в тренажерной зале. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, ранах.

Раздел 1. Основы теоретических знаний

Терминология по программе. Тренажеры как учебно-тренировочные устройства или приспособления, используемые для развития двигательных навыков, выработки и совершенствования техники управления механизмом, восстановления опорно-двигательного аппарата человека.

Цель использования тренажеров (повышение резервов организма, средство профилактики гипокинезии и гиподинамии, сохранения здоровья, бодрости, высокой работоспособности; развитие силы, силовой выносливости; увеличение объема мышц, улучшение рельефности мышц; исправление недостатков фигуры (отвислый живот, сутулая спина, впалая грудь) и т.д. Виды тренажеров: физкультурно-оздоровительные, спортивные, лечебные; их особенности. Характеристика тренажеров. Правила подбора и расстановки оборудования в тренажерном зале.

Принципы построения тренировки в тренажерном зале. Особенности проведения разминки, ее необходимость. Определение нагрузки. Подбор



индивидуальной нагрузки на тренажерах. Продолжительность, темп тренировки. Частота смены комплексов. Значение самоконтроля. Усталость. Боль и травмы.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Значение ОФП. Виды упражнений по ОФП. Техника проведения ОРУ без предметов. Техника проведения ОРУ с предметами (скакалка, гимнастическая палка, мяч и пр.). Техника проведения ОРУ на гимнастической лестнице. Техника проведения ОРУ на гимнастической скамейке. Строевые упражнения. Упражнения на развитие скорости. Скоростно-силовые упражнения. Упражнения на равновесие и координацию движений. Упражнения на расслабление и восстановление мышц.

Раздел 3. Упражнения силовой направленности

Гантели и штанга - эффективные спортивные снаряды для увеличения мышечной массы, моделирования тела и укрепления организма. Подбор гантелей. Подбор грифа и дисков.

Физкультурные комплексы упражнений с гантелями и штангой. Техника безопасности выполнения упражнений с гантелями и штангой.

Раздел 4. Упражнения для развития грудных мышц и ног

Виды мышц, их значение в обеспечении движений человека. Характеристика мышц.

Грудные мышцы: большая грудная мышца, передняя зубчатая мышца, межреберные мышцы.

Мышцы ног: большая ягодичная мышца, четырехглавая мышца бедра (квадрицепт), двуглавая мышца бедра (бицепс бедра), икроножная мышца, камбаловидная мышца.

Подбор тренажеров для развития грудных мышц и ног. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

Раздел 5. Упражнения для верхнего плечевого пояса и рук

Виды мышц, их значение в обеспечении движений человека. Характеристика мышц.

Мышцы рук и плечевого пояса: дельтовидная мышца, двухглавая мышца плеча (бицепс), трехглавая мышца плеча (трицепс), сгибатели и разгибатели пальцев.

Подбор тренажеров для развития грудных мышц и ног. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

Раздел 6. Упражнения для развития мышц спины и пресса

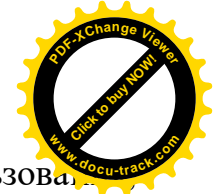
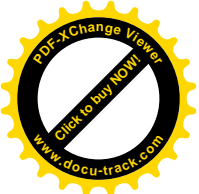
Виды мышц живота, их значение (поддерживают в правильном положении внутренние органы, содействуя их нормальной работе, образуют брюшной пресс). Прямая мышца, наружная косая мышца.

Виды мышц спина: трапециевидная мышца, длинные мышцы, широчайшая мышца.

Подбор тренажеров для развития мышц спины и пресса. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

Раздел 7. Упражнения на кардиотренажерах, беговой дорожке

Виды кардиотренажеров. Правила индивидуального подбора кардиотренажеров. Регулирование и настройка кардиотренажеров под занимающегося

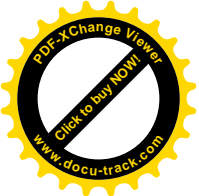


Беговая дорожка: назначение, периодичность использования, продолжительность занятий на беговой дорожке.

Техника безопасности выполнения упражнений на кардиотренажерах, беговой дорожке

Итоговое занятие

Подведение итогов обучения за год. Выполнение контрольных заданий для определения образовательных результатов.



Тематическое планирование

Наименование разделов и тем		Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
Вводное занятие		1	1	
Раздел 1	Основы теоретических знаний	2	2	
Раздел 2	Общая физическая подготовка (упражнения на различные группы мышц)	2		2
Раздел 3	Упражнения силовой направленности (силовой тренинг)	2		2
Раздел 4	Упражнения на развитие грудных мышц и ног	2		2
Раздел 5	Упражнения для верхнего плечевого пояса и рук	2		2
Раздел 6	Упражнения на развитие мышц спины и мышц пресса	2		2
Раздел 7	Упражнения на кардиотренажерах, беговой дорожке	2		2
Итоговое занятие		2		2
Всего		17	3	14