

ПРИНЯТА
на педагогическом совете

Протокол № 1
от « 30 » 08. 2024 г

УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 265
от 31. 08. 2024 г
Директор ГБОУ АО
«ШОД им А.П.Гужвина»

_____ **Ажалиев Р.Х.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО АТЛЕТИЗМУ**

для 8-9, 10-11 классов
на 2024 – 2025 учебный год
количество учебных часов в год - 102
количество учебных часов в неделю — 3

Составитель:
Блохин В.С.,
учитель физической культуры

Рассмотрена
на заседании МО
учителей физической культуры,
ИЗО, ОБЖ, хореографии
Протокол № 1
от «29» 08. 2024 г

Руководитель МО

Калмыкаева Г.Р.

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа внеурочной деятельности по «Атлетизму» для 8-11 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта. По учебной программе в 8 -11 классах предполагается совершенствование физических качеств в атлетизме. Рассчитана данная программа на 1 группу учащихся из расчета 3 учебных часов в неделю.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает следующие цели и задачи:

- потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия по атлетизму свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; - умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; - умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной 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 учета интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Содержание программы

Введение в атлетизм.

Атлетизм как учебный предмет. История возникновения и развития, характеристика силовых видов спорта (тяжелая атлетика, бодибилдинг, культуризм, гиревой спорт, пауэрлифтинг, армрестлинг и пр.). Физиология мышечной работы. Структура и рост мышц. Виды силовых способностей. Анатомический атлас мышечной системы человека. Анатомические типы телосложения.

Методика построения тренировочных занятий по атлетизму.

Классификация физических упражнений в атлетизме. Особенности организации и проведения занятий по атлетической гимнастике (время проведения занятий, разминка, основная часть, заключительная часть). Методика обучения специальным упражнениям. Техника безопасности при организации занятий в силовых видах спорта. Оборудование, инвентарь и экипировка спортсменов. Использование вспомогательных устройств и тренажеров. Контроль и самоконтроль спортсменов. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения для развития мышц верхних конечностей. Упражнения для развития мышц ног.

Планирование и организация учебно-тренировочных занятий в силовых видах спорта.

Общие закономерности силовой тренировки в атлетизме. Противопоказания к занятиям атлетизмом. Особенности питания в процессе занятий атлетической гимнастикой. Белки, углеводы и жиры как источник энергии. Витамины и минеральные вещества. Вода. Отдых и предупреждение перетренированности. Восстановление в атлетизме. Виды упражнений силового характера. Упражнения без отягощений и предметов, с преодолением сопротивлений собственного тела. Упражнения силового характера, выполняемые в парах и тройках. Упражнения силового характера на спортивных снарядах, силовые упражнения с гимнастическими предметами. Упражнения на тренажерах и специальных устройствах.

Вспомогательная группа упражнений в атлетизме.

Основные формы и виды организации занятий: практическая, групповая, индивидуальная, самостоятельная работа с упражнениями и комплексами, соревнования

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ "ШКОЛА-ИНТЕРНАТ
ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ ИМ. А.П. ГУЖВИНА"**, Ажалиев Растам Халитович,
Директор

17.02.25 12:52 (MSK)

Сертификат 5BE436010D493F41087330B511CA42E9