

Приложение
к основной образовательной
программе основного общего
образования, утверждённой
приказом от 23.05.2025 № 75/6

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Тяжелая атлетика»

Уровень основного общего образования: (5-9 класс)

Срок реализации: 1 год

Направление: внеурочная деятельность по развитию личности, ее
способностей, удовлетворения образовательных потребностей и интересов,
самореализации учащихся

Составитель:
Житихин А.С., учитель

1. Пояснительная записка.

1.1. Программа «Тяжёлая атлетика» направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств, и способностей, которые позволяют осваивать спортивные навыки. Направленность программы – физкультурно- оздоровительная. Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей, в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся.

1.2. Цель и задачи курса:

Подготовить юношей и девушек в качестве спортсменов по средствам тяжёлой атлетики, для участия в районных, республиканских и региональных соревнованиях.

Задачи курса:

- Укрепление здоровья и закаливание организма
- повышение уровня теоретической, физической, психологической и технической подготовленности;
- приобретение навыков в организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- повышение спортивной квалификации;
- приобретение навыков в организации и проведении судейства соревнований по избранному виду спорта;
- формирование педагогического опыта в организации и проведении учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки и оздоровительной физической культуры.

Образовательные задачи курса:

- повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности
- изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений
- приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях
- приобретение знаний и навыков по судейству и организации соревнований
- выполнение спортивных разрядов

1.3. Место в учебном плане

Соответственно действующему учебному плану, программа курса внеурочной деятельности рассчитана на 408 часов, 12 часов в неделю.

2. Содержание курса

2.1. Краткая характеристика содержания учебного материала

Теоретическая подготовка.

Основы знаний физической культуры:

- -история развития атлетизма;
- -правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики и занятиях другими видами спорта;
- -санитарно-гигиенические нормы и нормы пожарной безопасности;
- -физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями;
- -основы анатомии опорно-двигательного аппарата;
- - краткие сведения о строении и функциях организма;
- -режим дня и личная гигиена;
- - гигиена, закаливание, режим дня и питание;
- -совершенствование осанки и атлетического телосложения с помощью

отягощений;

- - физиология спортивной тренировки;
- -основы методики силовой подготовки;
- -методика планирования самостоятельных занятий;
- -врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при

травмах;

- Места занятий, оборудование и инвентарь;
- Влияние различных факторов на проявление силы мышц;
- Воспитание в учащихся уважения к себе и другим (взаимоотношения,

взаимопомощь);

- Воспитание патриотизма, чувства долга и ответственности.

Физическое совершенствование.

Гимнастические упражнения прикладного характера:

- На перекладине –вис на согнутых руках;
- Отжимания в упоре на параллельных брусьях;
- Угол в упоре на параллельных брусьях;
- Угол в виси на перекладине;
- Подтягивание из виси на перекладине;

Общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств, состоящие из разнообразных комплексов без предметов и с предметами (набивными мячами весом до 2 кг, гимнастическими палками, скакалками).

Комплекс упражнений с гантелями:

- Стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей,
- Стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд(фронтальная часть дельты);
- стоя руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты);
- стоя в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты);
- сидя на наклонной скамье,руки с гантелями ладонями внутрь, вперёд, сгибание и разгибание рук;
- стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелями, движется только предплечье,плечо фиксировано строго вверх;
- лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, движется только предплечье;
- стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочередно) назад, движется только предплечье;
- стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре(колени, гимнастическая стенка);
- стоя в наклоне отведение гантелей назад- вверх(имитация гребка)с задержкой в

верхней позиции на 1-2 сек.;

- лёжа животом на скамье, тяга гантелей в верх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад - вверх;

- лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона) разведение рук с гантелями;

- лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад;

- лёжа жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперёд, параллельно);

- из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены;

- стоя наклоны вперёд, гантель в руках за головой;

- стоя с гантелью в руках имитация рубки дров;

- стоя руки с гантелями у плечи опущены вниз, приседания;

- стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки;

- стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъём на носок;

Комплекс специальных упражнений:

- жим штанги лёжа на наклонной скамье;

- лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;

- стоя со штангой в руках наклоны вперёд;

- стоя со штангой за головой наклоны вперёд;

- лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом;

- стоя штанга на плечах, приседание;

- сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы;

- стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс;

- сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс;

- сидя тяга вертикального блока за голову;

- лёжа на полу повороты туловища;

- в висе на перекладине подъём согнутых ног;

- сидя сгибание туловища до касания коленями груди. **Требования к качеству освоения программного материала. Должны знать:**

- правила безопасного поведения на тренировочных занятиях;

- правила пожарной безопасности;

- историю развития атлетизма;

- правила страховки и само страховки;

- санитарно-гигиенические требования;

- гигиену, закаливание, режим дня, питание;

- роль физической культуры в укреплении и закаливании человека;

- краткие сведения о строении и функциях организма;

- об анатомическом строении человека;

- режим дня и личную гигиену.

- Как формировать осанку с помощью отягощений;

- Физиологию спортивной тренировки;

- Основы методики силовой подготовки;

- Методику планирования самостоятельных занятий;

- Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;

- Влияние различных факторов на проявление силы мышц;

- Оборудование мест занятий и инвентарь.

Должны уметь:

- Составить и выполнять комплексы утренней гимнастики
- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки;
- выполнять элементы спортивных игр и лёгкой атлетики;
- качественно выполнять упражнения из атлетической гимнастики.

3. Планируемые результаты

Курс внеурочной деятельности «Тяжёлая атлетика» направлена на формирование личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- Проявлять личностную активность в освоении физических упражнений и здорового образа жизни;
- Удерживать устойчивый интерес к физической активности;
- Управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями.

Метапредметные результаты:

- владеть основами самоконтроля;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- совершенствовать умения учитывать разные мнения и стремиться к координации разных позиций в сотрудничестве достижения целей;
- научиться соблюдать нормы и правила безопасности;
- формирование духовно-нравственных качеств учащихся для снижения опасности быть вовлеченным в экстремистскую и террористическую деятельность.

Предметные результаты:

- правильно выполнять общефизические и специальные упражнения с соблюдением возрастных нормативов;
- во время тренировок; осуществлять самоконтроль (измерять вес, силу, пульс, частоту и ритм дыхания), вести дневник самоконтроля;;
- знать правила поведения в спортивном зале, расписание, форму одежды, правила личной гигиены;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключая употребление алкоголя, наркотиков, курения и нанесения иного вреда здоровью;
- знать и применять правила использования оборудования и инвентаря, технику безопасности при обращении с ним;
- знать и применять правила безопасности при выполнении силовых упражнений.

Формы учета(представления) достижений планируемых результатов

Для индивидуальной оценки результатов внеурочной деятельности каждого обучающегося используется портфолио – накопительная система оценивания, характеризующая динамику индивидуальных образовательных достижений.

Формы организации занятий

- Индивидуальная,
- Групповая.

Информация об УМК

1. Учебник для институтов физической культуры. А.Н. Воробьев
 2. Программа по тяжелой атлетике для ДЮСША. Д.Ермаков, В.И. Фролов. А.Н. Воробьев
 3. Тяжелая атлетика(сборник статей) Р.А.Романов
 4. Современная тренировка тяжелоатлетов А.Н.Воробьев
 5. Силовые единоборства.2001Л.С.Дворкин
 6. Примерная программа для ДЮСШ, СДЮСШОР, В.Ф .Сотников, В.Е. Смирнов, ШВС по тяжелой атлетике, 2005 г. Я.Э. Якубенко
 7. Женская тяжёлая атлетика: проблемы и перспективы.(Учебное пособие)П.С. Горулев, Э.Р.Румянцева
 8. Мой опыт тренировки,1977г.В.И.АлексеевЛапутинА.Н.
Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. Учебное пособие. - М.: "Советский спорт", 2006, - 452 с
- 3.2. Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет:
1. Министерство спорта Российской федерации:<http://www.minsport.gov.ru/>
 2. Министерство образования и науки Российской федерации:
<http://минобрнауки.рф/>

