

областное государственное казенное
общеобразовательное учреждение
«Санаторная школа – интернат»

Рассмотрено на
МО воспитателей
Протокол № 1 от
«31» августа 2016 г.

Принято на
педагогическом совете
Протокол № 1
от «31» августа 2016 г.



Утверждено
Директор ОГКОУ «Санаторная
школа – интернат»
Сташевский В.А.
Приказ № 55 - О от
31 августа 2016 года

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Атлет»
на уровень основного общего образования
Срок реализации 2 года.

Составил: Смирнов В.А.

2016 год

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Атлет» (далее – Программа) может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в образовательном учреждении. Основная идея Программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная Программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Общая физическая подготовка является одной из ведущих составляющих в гармоничном развитии подростков. Она направлена на всестороннее развитие, на улучшение здоровья. К окончанию школы обучающиеся должны воспитать в себе силу воли, мужество, настойчивость в достижении поставленной цели, достичь норм физического развития, проявляя интерес к систематическим занятиям физкультурой.

На протяжении всего учебного года проводится контроль за физической активностью обучающихся, за их физическим развитием с учетом возрастных, медицинских и индивидуальных особенностей.

Планирование занятий в объединении физкультурно-спортивной направленности построено на основе базовых программных рекомендаций, учитывает возможности школы.

Цель Программы: оздоровление обучающихся путем повышение психической и физической подготовленности к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

В процессе обучения ребенок воспринимает информацию – основную и дополнительную, решает определенные задачи, контролирует качество исполнения, вносит коррективы. Особая роль педагога состоит в правильном выборе методов и приемов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту обучающегося, его знаниям и умениям. Ввиду интенсивности биологического развития обучающегося, к нему необходим индивидуальный подход, который и обуславливает **задачи Программы:**

Образовательные:

1. Ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома.
2. Формировать правильную осанку.
3. Обучать диафрагмально-релаксационному дыханию.
4. Изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью.
5. Формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

1. Развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества обучающихся, обеспечивающие высокую дееспособность.
2. Совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

1. Прививать жизненно важные гигиенические навыки.
2. Содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы.
3. Стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности.
4. Формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Оздоровительные:

1. Улучшать функциональное состояние организма.
2. Повышать физическую и умственную работоспособность.
3. Способствовать снижению заболеваемости.

Актуальность Программы

Занятия физической культурой и спортом имеют важное значение для жизни и непосредственно для здоровья человека. Сегодня все чаще звучит тема здорового образа жизни как неотъемлемой составляющей социального развития народа. Поговорка «В здоровом теле - здоровый дух» получает новое звучание как постулат прогрессивной нации.

Спортивный зал должен стать местом проведения свободного времени, гармоничному развитию, этот факт очень важен для здорового образа жизни. Вполне естественно, что для обучающихся станет привлекательной возможность провести свободное время в комфортных и здоровых для себя условиях.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации Программы

В процессе реализации Программы обучающиеся должны:

знать:

- правила гигиены повседневного быта;
- влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье;
- показатели самоконтроля за состоянием своего здоровья;
- правила предупреждения простудных заболеваний;
- основные правила закаливания организма;
- что такое близорукость и как она влияет на здоровье человека;
- основы рационального питания;
- способы воспитания двигательных способностей;
- основные виды движения;
- виды подвижных игр;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека.

уметь:

- применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни;
- составлять индивидуальные планы и программы по улучшению своего здоровья;
- самостоятельно выполнять профилактические и общеукрепляющие комплексы физических упражнений;
- играть в подвижные игры, соблюдая правила;

- применять полученные навыки в самостоятельных и групповых занятиях.

Содержание Программы (1 год обучения)

| Темы | Содержание |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема 1 | Теория. Введение в предмет. Что такое атлетическая гимнастика и ее разновидности (бодибилдинг, культуризм). Основные цели, задачи и методы, аргументы «за» и «против». Атлетическая гимнастика для обучающегося и взрослого человека |
| Тема 2 | Анатомические основы атлетической гимнастики. Основные мышечные группы, развиваемые средствами атлетической гимнастики. Характер движений, используемых в тренировочных упражнениях. |
| Тема 3 | Основы тренировки по программе атлетической гимнастики. Как выполнять упражнения, когда и как тренироваться. Формы выполнения упражнений, необходимое количество повторений. Упражнения. повышение нагрузки, психологические факторы. меры профилактики травматизма и перенапряжений |
| Тема 4 | Построение занятий атлетической гимнастикой. Разминка и успокаивающие упражнения. Основная часть занятия, чередование упражнений на силу. Чередование упражнений на силу и расслабление, применение стретчинга. |
| Тема 5 | Тренировка по отдельной системе. Упражнения для верхней части тела. Упражнения для нижней части тела. |
| Тема 6 | Планирование занятий и тренировочные принципы. Тренировочные принципы для начинающих, для лиц со средним опытом, для самых опытных. |
| Тема 7 | Мотивация к занятиям атлетической гимнастикой. Как сохранять мотивацию. Цели и планы тренировок. Как ставить цели и составлять планы тренировок. Формирование позитивного отношения к занятиям. Как познать себя. Индивидуализация занятий атлетической гимнастикой |
| Тема 8 | Режим питания при интенсивных занятиях атлетической гимнастикой. Группы пищевых продуктов, витамины и минеральные вещества. Примерный рацион при наращивании или снижении веса, поддержание веса. Питание и энергетика, водно-солевой режим. |
| Тема 9 | Самоконтроль при занятиях атлетической гимнастикой. Тесты на силу и координацию. Методика проведения замеров. |
| Тема 10 | Соревнования на материале атлетической гимнастики. Смысл соревнований и их принципы. Подготовка к соревнованиям, их организация и проведение в условиях школы. Отжимание, удержание собственного веса тела (статическая сила) не менее 2 секунд, наклон вперед сидя (гибкость), пресс на 30 секунд (количество). Тестирование. Участие в показательных выступлениях и соревнованиях. |

**Календарно – тематический план
(35 часов, 1 час в неделю)**

| № п/п | Дата план/факт | Тема | Содержание | Виды деятельности | Материалы и оборудование |
|--------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------|
| 1. | | Инструктаж по технике безопасности при нахождении в тренажерном зале. | Ознакомление обучающихся с правилами безопасности нахождения в тренажерном зале. | Беседа. | Штанга, силовой тренажер, гантели. |
| 2. | | Тренировка в выполнении упражнения «становая тяга». | Формирование умения в подъеме штанги и нагрузки на спину. | Подъем штанги с малым разминочным весом. | Штанга. |
| 3. | | Инструктаж по Т/Б при работе со штангой «жим лежа». Тренировка в выполнении упражнения. | Ознакомление обучающихся с техникой безопасности со штангой. Тренировка в выполнении упражнения «жим лежа». | Беседа, наглядное пособие. | Штанга. |
| 4. | | Инструктаж по Т/Б при выполнении упражнений с гантелями. | Ознакомление обучающихся с правильной техникой нагрузки при подъеме гантелей на бицепс. | Беседа наглядное пособие. | Гантели. |
| 5. | | Тренировка в выполнении упражнения на укрепление мышц спины на тренажере. | Формирование умения выполнения упражнения. | Правильное выполнение упражнения. | Тренажер. |
| 6. | | Закрепление изученных упражнений, мини-соревнование. | Внутри клубное соревнование по подъему различных снарядов и количеству подходов. | Правильное выполнение упражнений с различными снарядами. | Тренажер, штанга, гантели. |
| 7. 8. | | Тренировка в выполнении упражнения «отжимание». | Формирование умения выполнения упражнения. | Правильное выполнение упражнения. | Тренажер. |
| 9. | | Тренировка в | Формирование | Подъем | Гантели. |

| | | | | | |
|-----|--|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------|
| | | выполнении упражнения подъема гантелей на бицепс. | умения в подъеме гантелей на бицепс. | гантелей с малым весом. | |
| 10. | | Инструктаж по Т/Б при выполнении упражнений на специальной перекладине. | Ознакомление обучающихся с правильным выполнением упражнения на перекладине, тяги верхнего блока перед собой. | Беседа, наглядное пособие. | Перекладина. |
| 11. | | Тренировка в выполнении упражнения на перекладине и тяги верхнего блока перед собой. | Формирование умения работы на перекладине и тяги верхнего блока. | Работа на перекладине. | Перекладина, турник. |
| 12. | | Инструктаж по ТБ при выполнении подъема штанги узким хватом стоя. | Ознакомление обучающихся с правильным выполнением упражнения по подъему штанги узким хватом. | Беседа, наглядное пособие. | Штанга. |
| 13. | | Тренировка в выполнении упражнения подъема штанги узким хватом стоя. | Формирование умения в подъеме штанги узким хватом. | Подъем штанги узким хватом стоя. | Штанга. |
| 14. | | Инструктаж по ТБ упражнения на пресс. | Ознакомление обучающихся с правильным выполнением упражнения на пресс. | Беседа, наглядное пособие. | Тренажер. |
| 15. | | | | | |
| 16. | | Тренировка в выполнении упражнения на пресс. | Формирование умения выполнения упражнения на пресс. | Упражнение на укрепление мышц живота. | Тренажер. |
| 17. | | Инструктаж по ТБ упражнения приседания со штангой за | Ознакомление обучающихся с правильным выполнением | Беседа, наглядное пособие. | Штанга. |

| | | | | | |
|-----|--|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------|
| | | спиной на укрепление мышц спины и ног. | упражнения. | | |
| 18. | | Тренировка в выполнении упражнения приседания со штангой за спиной. | Формирование умения выполнения упражнения приседания со штангой за спиной. | Приседание со штангой за спиной. | Штанга. |
| 19. | | Инструктаж по Т/Б занятий на тренажере на укрепление мышц рук, спины, груди. | Ознакомление обучающихся работы на тренажере. | Беседа, наглядное пособие. | Тренажер. |
| 20. | | Тренировка в выполнении упражнения на развитие мышц рук «трицепс». | Формирование умения выполнения упражнения. | Выполнение упражнения на развитие «трицепса». | Тренажер. |
| 21. | | Тренировка в выполнении упражнения на развитие мышц рук «бицепс». | Формирование умения выполнения упражнения. | Выполнение упражнения на развитие «бицепса». | Тренажер. |
| 22. | | Инструктаж по Т/Б, упражнения жим штанги широким хватом на наклонной скамье. | Ознакомление обучающихся с правильным выполнением упражнения. | Беседа, наглядное пособие. | Штанга. |
| 23. | | Тренировка в выполнении упражнения жим штанги широким хватом лежа на наклонной скамье | Формирование умения выполнения упражнения | Жим штанги широким хватом на наклонной скамье | Штанга. |
| 24. | | Инструктаж по Т/Б упражнения разведения рук с гантелями лежа. | Ознакомление обучающихся с правильным выполнением упражнения. | Беседа, наглядный пример. | Гантели. |
| 25. | | Тренировка в выполнении упражнения разведение рук с | Формирование умения выполнения упражнения. | Разведение рук с гантелями лежа. | Гантели. |

| | | | | | |
|-----|--|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------|
| | | гантелями лежа. | | | |
| 26. | | Закрепление изученных упражнений, мини - соревнования. | Внутриклубное соревнование по подъему различных снарядов и количеству подходов. | Внутриклубное соревнование. | Тренажер, штанга, гантели. |
| 27. | | Тренировка в выполнении упражнения на развитие мышц рук «бицепс». | Формирование умения выполнения упражнения. | Выполнение упражнения на развитие «бицепса». | Тренажер. |
| 28. | | Тренировка в выполнении упражнения на пресс. | Формирование умения выполнения упражнения на пресс. | Упражнение на укрепление мышц живота. | Тренажер. |
| 29. | | Тренировка в выполнении упражнения на развитие мышц рук «трицепс». | Формирование умения выполнения упражнения. | Выполнение упражнения на развитие «бицепса». | Тренажер. |
| 30. | | Тренировка в выполнении упражнения приседания со штангой за спиной. | Формирование умения выполнения упражнения приседания со штангой за спиной. | Приседание со штангой за спиной. | Штанга. |
| 31. | | Тренировка в выполнении упражнения подъема штанги узким хватом стоя. | Формирование умения в подъеме штанги узким хватом. | Подъем штанги узким хватом стоя. | Штанга. |
| 32. | | Тренировка в выполнении упражнения «становая тяга». | Формирование умения в подъеме штанги и нагрузки на спину. | Подъем штанги. | Штанга. |
| 33. | | Тренировка в выполнении жим штанги широким хватом лежа на наклонной скамье. | Формирование умения выполнения упражнения. | Жим штанги широким хватом на наклонной скамье. | Штанга. |
| 34. | | Внутриклубное соревнование по | Правильное выполнение | Скорость и количество | Тренажеры, гантели. |

| | | | | | |
|-----|--|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------|
| | | отжиманию и упражнению на пресс. | упражнения. | повторений, правильность выполнения. | |
| 35. | | Внутриклубное соревнование по подъему различных снарядов и количеству подходов с разным весом. | Правильность выполнения упражнений количество подходов с разным весом. | Правильное выполнение упражнений с разной нагрузкой. | Штанга, гантели, тренажер. |

Качества личности, которые могут быть развиты у обучающихся в процессе реализации Программы

Благодаря тому, что содержание данной Программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие **качества личности** как:

- товарищество,
- уважение к старшим,
- честность,
- трудолюбие,
- бережливость,
- дисциплинированность,
- соблюдение порядка,
- любознательность,
- стремление быть сильным и ловким.

Результаты освоения программы внеурочной деятельности «Атлет»:

1. Осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, что приведет к уменьшению пропусков по причине болезни и увеличению численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия.
2. Социальная адаптация обучающихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
3. Первостепенным результатом реализации Программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

