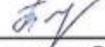


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №31 г. Ишима»

РАССМОТРЕНО  
На заседании ШМО  
Классных руководителей 5-11 классов  
Протокол №3  
От 30 августа 2023 года  
Руководитель ШМО  
 И. В. Первухина

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
 Н. А. Тяглова  
30 августа 2023 года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ СОШ №31 г. Ишима  
 В. Д. Олькин  
Приказ №333/4-од  
от 30 августа 2023 года



**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Атлетизм»  
9 класс**

***Направление:*** внеурочная деятельность, направленная на  
удовлетворение интересов и потребностей, обучающихся в творческом и физическом развитии  
Срок реализации: 1 год

Составитель:  
руководитель секции  
А. Г. Третьяков

2023- 2024 учебный год

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлетизм» имеет физкультурно- спортивную направленность. В реализации программы участвуют дети с 14 лет. Срок реализации программы 1 год. В группы зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Программа курса внеурочной деятельности для пятого класса «Кулинарная школа» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 5 июля 2022 года N ТВ 1290/03 "О направлении методических рекомендаций по организации внеурочной деятельности";
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р; СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;

### **Актуальность программы:**

Атлетизм - один из популярнейших видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия атлетизмом в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов и их физической подготовленности; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, необходимых в быту и трудовой деятельности; нравственное воспитание юных спортсменов; воспитание основных психических качеств; привитие навыков личной и общественной гигиены.

### **Цель программы:**

Содействие физическому развитию и укреплению здоровья подростков и молодежи, привитие потребности к систематическим занятиям физической культуры.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- дать базовые знания о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности, использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;

#### **Развивающие:**

- расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих упражнений, овладения современными системами физических упражнений;
- гармонизация физических и духовных сфер, формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;

#### **Воспитательные:**

- формирование адекватной самооценки личности, высокой социальной адаптации в коллективном общении и взаимодействиях.

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности в соответствии с программой по разделам и темам.

№ п/п	Содержание разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
2	Физическая культура и спорт в России	1	1	-
3	Атлетизм в России	1	1	-
4	Влияние занятий атлетизмом на настроение и функции организма спортсмена	1	1	-
5	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	1	1	-
6	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях атлетизмом	2	2	-
7	Врачебный контроль, самоконтроль	2	2	-
8	Основы техники и тактики атлетизма	2	2	-
9	Моральная и специальная подготовка	1	1	-
10	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	-
11	Оборудование и инвентарь	1	1	-
12	Промежуточная аттестация	1	1	-
13	Общая физическая подготовка	8	-	8
14	Специальная физическая подготовка	8	-	8
15	Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений	3	-	2
16	Промежуточная аттестация, выполнение контрольных нормативов	1	-	1
<b>Итого</b>		<b>34</b>	<b>15</b>	<b>19</b>

### 3. Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности

В результате освоения образовательного минимума содержания учебной программы воспитанники должны достигнуть следующего развития физической культуры:

- владение теоретическими знаниями основ организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- умение пользоваться современным спортивным инвентарем;
- умение технически правильно осуществлять двигательные действия.

#### **знать:**

- правила безопасного поведения на тренировочных занятиях;
- историю развития атлетизма в России;
- 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;
- как формировать осанку с помощью отягощений;
- физиологию спортивной тренировки;
- основы методики силовой подготовки;
- методику планирования самостоятельных занятий;
- оказание первой помощи при травмах;
- влияние различных факторов на проявление силы мышц;
- оборудование мест занятий и инвентарь;
- самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.

#### **уметь:**

- составить и выполнять комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки;
- качественно выполнять упражнения;
- оказать первую помощь при травмах;
- совершенствовать осанку и атлетическое телосложение с помощью отягощений;
- применять знания в области физической культуры и спорта, для проведения самостоятельных занятий по атлетизму;
- заботиться о своём физическом совершенствовании, вести здоровый образ жизни.

### 4. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Количество часов	Дата	Форма проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие	1		Групповая	Цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, видеоуроки, презентации
2	Атлетизм в России	1		Групповая	
3	Влияние занятий атлетизмом на строение и функции организма спортсмена	1		Групповая	
4-5	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	2		Групповая	
6-7	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях атлетизмом	2		Групповая	
8-9	Врачебный контроль, самоконтроль	2		Групповая	
10-11	Основы техники и тактики атлетизма	2		Групповая, соревнования	
12	Моральная и специальная подготовка	1		Групповая, соревнования	
13	Правила соревнований, их организация и проведение	1		Групповая, соревнования	
14	Оборудование и инвентарь	1		Групповая, соревнования.	
15	Судейство, организация соревнований	1		Групповая	
	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>8</b>			
16	Отжимание от пола. Прыжки по длинному циклу	1		Групповая	
17	Подтягивание на перекладине. Упражнение на пресс.	1		Групповая	
18	Обратное отжимание от лавки. Приседания.	1		Индивидуальная	
19	Выпады вперед. Упражнение на пресс.	1		Групповая	
20	Прыжки на лавку. Отжимания на брусьях. Отжимание от пола. Прыжки по длинному циклу	1		Групповая, индивидуальная, соревнования	
21	Приседание на одной ноге. Хлопки перед грудью в упоре лежа. Прыжки на	1		Групповая	

	лавку. Отжимания на брусьях.				
22	Отжимание от пола. Прыжки по длинному циклу. Выпады вперед. Упражнение на пресс	1		Групповая, соревнования	
23	Подтягивание на перекладине. Упражнение на пресс. Обратное отжимание от лавки. Приседания.	1		Групповая	
	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>8</b>			
24	Жим лежа со штангой (70% веса). Упражнение на силу ног на тренажерах	2		Групповая	
25	Тяга к груди на тренажерах. Пресс на наклонной лавке	2		Групповая	
26	Упражнение на бицепсы с гантелями. Приседания на тренажерах.	2		Групповая	
27	Упражнения на трицепсы с гантелями. Упражнения на пресс на тренажерах.	2		Групповая	
28	Приседания с гирей. Жим гантелей сидя на лавке.	2		Групповая	
29	Тяга за голову на тренажере. Упражнение на спину. Становая тяга. Упражнения на трицепсы с гантелями. Упражнения на пресс на тренажерах.	2		Групповая	
30	Жим лежа со штангой (70% веса). Упражнение на силу ног на тренажерах	2		Групповая, соревнования.	
31	Тяга к груди на тренажерах. Пресс на наклонной лавке. Упражнение на бицепсы с гантелями. Приседания на тренажерах.	2		Групповая, соревнования.	
	<b>Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений</b>	<b>3</b>			
32	Жим лежа со штангой (70% веса). Упражнение на силу ног на тренажерах	1		Групповая	
33	Тяга к груди на тренажерах. Пресс на наклонной лавке. Упражнение на бицепсы с гантелями. Приседания на тренажерах.	1		Групповая	

34	Промежуточная аттестация, выполнение контрольных нормативов	1		Групповая, соревнования.	
----	--	---	--	-----------------------------	--





спортивной этики участников соревнований. Основные документы, необходимые для проведения соревнований, их значение и оформление.

1. Оборудование и инвентарь

Оборудование места для занятий в летнее и зимнее время. Площадка для занятий (размеры, защищенность от ветра, дождя и солнца). Зал (размеры, освещение, пол, окраска, вентиляция, температура). Тренажеры и спец.оборудование (назначение, технические характеристики, исправность).

2. Промежуточная аттестация

Проверяются знания, усвоенные спортсменами по теории физической культуры и спорта, ведению здорового образа жизни, врачебному самоконтролю.

3. Общая физическая подготовка

Гимнастика. Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, акробатика, гимнастические упражнения на снарядах: подтягивание, подъем переворотом, подъем силой.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции до 400 м. Кросс на 1 000 м и 3 000 м. Челночный бег 10x10 м. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Эстафетный бег.

Подвижные игры. Пионербол, футбол, баскетбол, эстафеты.

4. Специальная физическая подготовка

Развитие силы и силовой выносливости. Развитие различных групп мышц без предметов и с предметами, с различными отягощениями, на станках и специальных приспособлениях, выполняемые индивидуально, в парах и в группах. Тест Купера. Развитие скорости и взрывной силы.

5. Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений

Развитие различных групп мышц с различными отягощениями, на станках и специальных приспособлениях, выполняемые индивидуально.

6. Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях по гиревому спорту, пауэрлифтингу. Силовому многоборью.

7. Промежуточная аттестация: переводные испытания, выполнение контрольных нормативов

По окончании учебно-тренировочного процесса спортсмены сдают комплекс контрольных нормативов и демонстрируют навыки и умения, полученные в ходе обучения.

### Методическое обеспечение общеобразовательной программы

№	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательн	Дидактическ ий материал. Техническое оснащение занятий	Формы подведен ия итогов
---	---------------------------	---------------	---	--	--------------------------

			ого процесса		
1.	Физическая культура и спорт в России	Групповая	Словесный, объяснение, рассказ, беседа	Справочные материалы, презентация	опрос
2.	История развития атлетизма (Бодибилдинга) в России и зарубеьем	Групповая	Словесный, объяснение, рассказ, беседа	Фотографии, картинки, плакаты, презентация	опрос
3.	Влияние занятий Атлетизмом на строение и функции организма спортсмена	Групповая	Словесный, объяснение, рассказ, беседа	Специальная литература, справочные материалы, фотографии, картинки, плакаты.	опрос
4.	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	Групповая	Словесный, объяснение, рассказ, беседа	Специальная литература, справочные материалы	опрос

5.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Атлетизмом.	Групповая	Словесный, наглядный показ, практические занятия, тренинг.	Схемы, плакаты, специальная литература, спортивные снаряды и оборудование	контроль занятия
6.	Врачебный контроль, самоконтроль	Групповая	Словесный, наглядный показ, практические занятия, тренинг.	Схемы, плакаты, памятки, специальная литература	контроль занятия
7.	Основы техники и тактики Атлетизма	Групповая, соревнования	Словесный, наглядный показ, практические занятия, тренинг.	Схемы, плакаты, фотографии, дидактические карточки, памятки,	контроль занятия
				специальная литература, спортивные снаряды и оборудование,	
8.	Моральная и специальная подготовка	Групповая, соревнования	Словесный, наглядный показ, практические занятия, тренинг.	Специальная литература, спортивные снаряды и оборудование,	Контроль занятия

9.	Правила соревнований, их организация и проведение	Групповая, соревнования.	Словесный, наглядный показ, практические занятия, соревнования	Фотографии, , правила соревнований, положение по соревнованиям, спортивные снаряды и оборудование	Соревнования
10.	Оборудование и инвентарь	Групповая	Словесный, наглядный показ, практические занятия, тренинг.	Схемы, плакаты, фотографии, специальная литература, справочные материалы, спортивные снаряды и оборудование,	Контрольное занятие
11.	Промежуточная аттестация	Групповая	Репродуктивный	Специальная литература, спортивные снаряды и оборудование,	Тестирование, зачет, контрольное занятие.

12.	Общая физическая подготовка	Групповая	Словесный, наглядный показ, практические занятия, тренинг.	Специальная литература, спортивные снаряды и оборудование,	Контрольное занятие, соревнования.
13.	Специальная физическая подготовка	Групповая	Словесный, наглядный показ, практические занятия, тренинг.	Специальная литература, спортивные снаряды и оборудование,	Контрольное занятие, соревнования.
				снаряды и оборудование,	
14.	Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений	Групповая	Словесный, наглядный показ, практические занятия, тренинг.	Схемы, плакаты, фотографии, специальная литература, спортивные снаряды и оборудование,	Контрольное занятие, соревнования.
15.	Участие в соревнованиях	Групповая, индивидуальная, соревнования	Репродуктивный	Правила соревнований, положение по соревнованиям, спортивные снаряды и	Соревнования.

				оборудование,	
16.	Промежуточная аттестация: переводные испытания, выполнение контрольных нормативов	Групповая	Репродуктивный	Контрольные нормативы по видам спорта, специальная литература, спортивные снаряды и оборудование,	Тестирование, зачет, контрольное занятие.