

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №2 г. Никольское»

Тосненский муниципальный район

РАССМОТРЕНО  
методическим объединением учителей оборонно-  
спортивных дисциплин

\_\_\_\_\_ Дубоусов М.В.

Протокол №1  
от "28" 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_ Комарова И.В.

от "30" 08 2023 г.

Рабочая программа  
учебного курса  
внеурочной деятельности  
«Тяжёлая атлетика»

для 5-9 класса  
основного общего образования

Составитель:  
Дубоусов Михаил Викторович  
Учитель физической культуры

Никольское 2023

## 1. Содержание курса внеурочной деятельности «Тяжёлая атлетика»

### Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях

Соблюдение санитарно-гигиенических норм во время занятий. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по тяжёлой атлетике и силовых видах спорта.

### Врабатывание в тяжёлой атлетике. Изучение движений

Данный раздел включает в себя теорию тяжёлой атлетики и гиревого спорта, а также следующие упражнения:

**Общеразвивающие упражнения** для развития основных физических качеств, состоящие из разнообразных комплексов без предметов, с предметами (гимнастическими палками, грифами штанги различных весов, гантелями, гириями и штангами малых весов, собственным весом).

**Специальные упражнения** состоят из упражнений с гантелями, средних весов. Упражнений с применением штанги средних и максимальных весов, тренажёров, работу над подвижностью суставов, растяжку, ОФП. При этом, количество подходов должно быть от 4 до 6, а количество повторений 2 - 10. Применяемое усилие малой и средней интенсивности. Данная группа упражнений включает в себя работу со штангой и свободными весами: приседания со штангой на спине, фронтальные приседания, приседания со штангой над головой, вариация различных видов жимов штанги, становая тяга и тяга сумо. Также включают в себя изучение Олимпийских подъёмов штанги, рывков и толчков гири.

### Совершенствование движений в тяжёлой атлетике

Данная группа упражнений включает в себя работу с собственным весом тела на проработку отдельных и отстающих групп мышц на гимнастической стене, перекладине, вариация различных видов отжиманий, висы, подкачка с малыми весами и работа в тренажёрах, прыжки в высоту и длину. Также включает в себя отработку и совершенствование Олимпийских подъёмов штанги, рывков и толчков гири с различных позиций, с вися, с груди, с помоста. Отработки движений в рывковой и становой тяге. Нарращивание нагрузки в упражнениях, работу над техническими элементами в упражнениях.

### Рефлексия. Демонстрация прироста показателей

Данный раздел включает в себя замеры индивидуальных показателей занимающихся. Проверку изученных движений. Тестовые задания на Олимпийские подъёмы штанги в рывке и толчке по полному циклу.

### Основные упражнения в тяжёлой атлетике

- Гиперэкстензия – подъем туловища на тренажере, включая мышцы спины.
- Подтягивания – могут быть силовые, кипингом (с раскачкой) или «батерфляй».
- Подъёмы корпуса на пресс (сит-апы) – из положения лежа на спине, ноги согнуты, поднять корпус и коснуться пола или пальцев ног перед собой.
- Складка – одновременный подъем корпуса и ног на пресс из положения лежа, руки вверх.
- Сит-апы на тренажере гиперэкстензии.
- Подъёмы коленей к локтям на перекладине.
- Подъем носков к перекладине.
- L-подтягивания – подтягивание, держа прессом уголок.
- Отжимания от пола.
- Жим штанги лежа.

- Приседания со штангой на плечах.
- Взятие штанги на грудь – подъем штанги с пола в положение стоя, штанга на груди.
- Взятие на грудь и толчок штанги – аналогичное предыдущему упражнению с добавлением выброса штанги над головой.
- Кластер – взятие штанги на грудь в сед и выброс ее над головой.
- Становая тяга.
- Фронтальные приседания – приседания со штангой на груди.
- Протяжка – подъем штанги с пола, придавая ей ускорение, в положение над головой.
- Свинги – махи гирей перед собой.
- Оверхеды – приседание со штангой над головой.
- Силовой жим стоя – жим штанги с груди стоя, без подседа.
- Толчковый жим стоя (швунг) – выброс штанги с груди вверх.
- Рывок штанги – классический вариант тяжелоатлетического упражнения.
- Тяга штанги к подбородку из стойки сумо – ноги расставлены широко, руки держат гриф средним или узким хватом.
- Трастеры – выброс штанги над головой из полного приседа, штанга на груди.

## **2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Тяжёлая атлетика»**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные, универсальные учебные действия.

**Предметные** результаты освоения обучающимися в ходе изучения курса, опыт специфической области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

**Личностными** результатами освоения курса внеурочной деятельности «Тяжёлая атлетика» является формирование следующих умений:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию,
- сформированность мотивации к занятиям спортом, ведению здорового образа жизни;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности; ориентированность на общие для всех людей правила поведения при занятии спортом;
- сотрудничество (этические нормы).

**Метапредметными** результатами освоения курса внеурочной деятельности «Тяжёлая атлетика» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### **Регулятивные УУД:**

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- Проговаривать последовательность действий;
- Уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### **Познавательные УУД:**

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;
- Устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов;
- Устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

#### **Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- Выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- Описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения;
- Изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

#### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- Социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром;
- Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

### 3. Тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Кол-во часов	Форма проведения	Деятельность учителя с учётом рабочей программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. «Врабатывание в тяжёлой атлетике. Изучение движений» 60 часов</b>				<ul style="list-style-type: none"> <li>• установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</li> <li>• побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</li> <li>• привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</li> <li>• использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;</li> <li>• применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими</li> </ul>	<p><a href="http://rfwf.ru">Федерация Тяжелой Атлетики России - ФТАР. (rfwf.ru)</a>;</p> <p><a href="https://vk.com/tyazelaya-atletika">Тяжелая атлетика (vk.com)</a>;</p> <p><a href="http://fvtar.ru">Федерация Ветеранов Тяжелой Атлетики России (fvtar.ru)</a>;</p> <p><a href="http://vfgs.ru">Всероссийская федерация гиревого спорта (vfgs.ru)</a>;</p> <p><a href="http://rosgiri.ru">ветераны — Российский союз гиревого спорта (rosgiri.ru)</a></p>
1.1	Основы тренировочного процесса в тяжёлой атлетике и гиревом спорте	1	Показ учителем. Беседа.		
1.2	Освоение двигательных навыков в тяжёлой атлетике	10	Показ учителем. Изучение движений. Практика.		
1.3	Наработка изучаемых движений тяжёлой атлетики	10	Практика.		
1.4	Рефлексия. Корректировка ошибок движений тяжёлой атлетики	9	Показ учителем. Практика		
1.5	Основы гиревого спорта	1	Показ учителем. Беседа.		
1.6	Освоение двигательных навыков гиревого спорта	6	Показ учителем. Изучение движений. Практика.		
1.7	Наработка двигательных навыков с гириями	6	Практика.		
1.8	Рефлексия. Корректировка ошибок упражнений с гириями	5	Показ учителем. Практика.		
1.9	Растяжка	6	Лёгкая тренировка. Показ учителем		
1.10	ОФП	6	Лёгкая тренировка. Показ учителем		
<b>Раздел 2. «Совершенствование движений в тяжёлой атлетике.» 60 часов</b>					<p><a href="http://rfwf.ru">Федерация Тяжелой Атлетики России - ФТАР. (rfwf.ru)</a>;</p> <p><a href="https://vk.com/tyazelaya-atletika">Тяжелая атлетика (vk.com)</a>;</p> <p><a href="http://fvtar.ru">Федерация Ветеранов Тяжелой Атлетики России (fvtar.ru)</a></p>
2.1	Тренировка средней нагрузки	20	Практика. Показ учителем. Исправление ошибок.		
2.2	Тренировка	20	Практика.		

	приближённая к максимальной нагрузке		Показ учителем. Исправление ошибок.	детьми; • включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; • организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; • инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.	<a href="http://fvtar.ru">Тяжелой Атлетики России (fvtar.ru);</a>
2.3	Растяжка в тяжёлой атлетике	10	Лёгкая тренировка. Показ учителем.		
2.4	ОФП	10	Лёгкая тренировка. Показ учителем.		
<b>Раздел 3. «Рефлексия. Демонстрация прироста показателей» 16 часа</b>					
3.1	Демонстрация изученных навыков. Замеры показателей. Растяжка.	16	Практика.		