

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №6 имени адмирала А.П.Авинова»
муниципального образования –городской округ город Касимов

Рекомендована к утверждению
(протокол заседания Методического
совета №1 от 05.09.2017г.)

Председатель МС:

 Е.В.Кондрашова

«Утверждаю»

приказ № от 5.09.2017 г.

по МБОУ «СШ №6»

Директор школы:

Голубева И.Е.



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Атлант»

для учащихся 7-9 классов

Учитель: Вохмянин О.Ю.

Год составления: 2017 г.

Пояснительная записка

Программа «Атлант» создана на основе комплексной программы физического воспитания обучающихся 1-11 классов (В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва, «Просвещение», 2014 год). В ней сделан акцент на привитие потребности в систематических занятиях силовыми упражнениями. Главными требованиями к проводимым занятиям являются: прикладная направленность, систематическое и комплексное воспитание силовых качеств, формирование необходимых навыков, воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, индивидуальный подход к учащимся.

Предусматривается проведение систематической контрольной проверки уровня физической, специальной и общей подготовленности школьников, с применением методики тестирования. Тестирование осуществляется в начале учебного года и в конце года для прослеживания мониторинга физического развития.

Срок реализации рабочей программы - 3 года. Рабочая программа рассчитана на 102 часа занятий в тренажёрном зале (1 час в неделю).

Реализация данной программы предполагает:

- воспитание силовых качеств
- приобретение навыков организации и проведения самостоятельных занятий с тренажёрами и инвентарями;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта

Цель программы: Создание условий для массового привлечения детей и подростков к спортивным занятиям.

Задачи программы

- 1) пропаганда активного здорового образа жизни;
 - 2) развитие интереса к занятиям на тренажёрах и с инвентарями;
 - 3) воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями для повышения работоспособности и укрепления здоровья;
 - 5) воспитание нравственных и волевых качеств;
- привитие навыков соревновательной деятельности

Учебно-тематический план

1-й год обучения - 35 часов

1. Основы теоретических знаний «Анатомия силовых упражнений для мальчиков и девочек»		5
1.	Роль силовых упражнений в наши дни	1
2.	Телосложение и питание	1
3.	Тренажёры и инструментари	1
4.	Техника безопасности в тренажёрном зале	1
5.	Практическое занятие. Оценка мышечной массы. Особенности своего организма	1
2. Упражнения на развитие мышц спины		14
6.	Теоретические сведения о мышцах спины. Травмы мышц	1
7.	Поясничные прогибания. Тяги гантели одной рукой	1
8.	Поясничные прогибания. Тяги гантели одной рукой	1
9.	Шаги с гантелями и штангой	1
10.	Подтягивания на специальной перекладине. Тяги верхнего блока перед собой	1
11.	Подтягивания на специальной перекладине. Тяги верхнего блока перед собой	1
12.	Тяги верхнего блока за спину	1
13.	Тяги верхнего блока узким хватом	1
14.	Тяги верхнего блока выпрямленными руками	1
15.	Тяги нижнего блока (гребля)	1
16.	Разгибание туловища на тренажёре	1
17.	Разгибание туловища на тренажёре	1
18.	Шаги на тренажёре	1
19.	Контроль за состоянием мышечной массы.	1
3. Упражнения на развитие мышц верхних конечностей		16
20.	Теоретические сведения о мышцах плеча, предплечья, кисти. Травмы мышц.	1
21.	Отжимание спиной скамье. Попеременные сгибания рук с гантелями	1
22.	Разгибание рук с гантелями лёжа, назад в наклоне	1
23.	Сгибание рук со штангой нижним хватом	1
24.	Сгибание рук со штангой верхним хватом	1
25.	Разгибание запястий со штангой верхним хватом	1
26.	Сгибание запястий со штангой нижним хватом	1
27.	Французский жим лёжа	1
28.	Занятие на тренажёре. Сгибание и разгибание рук с рукояткой верхнего блока верхним хватом	1
29.	Занятие на тренажёре. Сгибание и разгибание рук с рукояткой верхнего блока верхним хватом	1
30.	Занятие на тренажёре. Сгибание и разгибание рук с рукояткой верхнего блока нижним хватом	1
31.	Занятие на тренажёре. Сгибание и разгибание рук с рукояткой верхнего блока нижним хватом	1
32.	Разгибание одной руки с верхним блоком нижним хватом	1
33.	Контроль за развитием мышечной массы.	1
34.	Мини-соревнование. Закрепление изученных силовых упражнений	1
35.	Мини-соревнование. Закрепление изученных силовых упражнений	1

2-й год обучения - 35 часов

4. Упражнения на развитие мышц		12
1.	Теоретические сведения о мышцах плечевого пояса. Опасность травм.	1
2.	Упражнения на жим гантелей лёжа	1
3.	Упражнения на жим гантелей сидя	1
4.	Подъём рук вперёд с одной гантелью	1
5.	Жим штанги из-за головы сидя	1
6.	Жим штанги с груди лёжа	1
7.	Подъём одной руки в сторону с нижнего блока	1
8.	Подъём одной руки вперёд с нижнего блока стоя	1
9.	Перекрёстные махи руками назад с верхних и нижних блоков	1
10.	Разведение рук в стороны на тренажёре	1
11.	Махи руками назад с рукоятками тренажёра	1
12.	Закрепление изученных упражнений. Мини-соревнование	1
5. Упражнения на развитие мышц нижней конечности.		23
13.	Теоретические сведения о мышцах нижней конечности. Травмы	1
14.	Упражнения на выпады конечности	1
15.	Приседания с гантелями	1
16.	Приседания со штангой на груди, на плечах	1
17.	Широкое приседание со штангой на плечах.	1
18.	Разгибание голени сидя со штангой на коленях	1
19.	Подъём торса со штангой	1
20.	Наклонный жим ногами	1
21.	Приседания на тренажёре	1
22.	Разгибание ног на тренажёре	1
23.	Сгибание ног на тренажёре	1
24.	Разведение ног на тренажёре	1
25.	Разгибание голени сидя на тренажёре	1
26.	Подъёмы на носки стоя на наклонном тренажёре	1
27.	Махи ногами с рычагом тренажёра	1
28.	Закрепление изученных упражнений	1
29.	Закрепление изученных упражнений	1
30.	Закрепление изученных упражнений	1
31.	Практические занятия на тренажёрах. Совершенствование навыков	1
32.	Практические занятия на тренажёрах. Совершенствование навыков	1
33.	Практические занятия на тренажёрах. Совершенствование навыков	1
34.	Практические занятия на тренажёрах. Совершенствование навыков	1
35.	Контроль за состоянием мышечной массы. Подведение итогов.	1

3-й год обучения - 35 часов

4. Упражнения на развитие мышц		15
1.	Теоретические сведения о мышцах живота. Возможные травмы мышц брюшины.	1
2.	Упражнение на скручивание туловища на полу	1
3.	Подъёмы туловища	1
4.	Боковые подъёмы на римском стуле	1
5.	Подъёмы коленей в висе	1
6.	Подъёмы коленей в упоре	1
7.	Подъёмы туловища на наклонной скамье	
8.	Развороты туловища с грифом	1
9.	Скручивание туловища на тренажёре	1
10.	Скручивание туловища с верхним блоком	1
11.	Совершенствование разученных технико-тактических приёмов в упражнениях на тренажёрах	1
12.	Совершенствование разученных технико-тактических приёмов в упражнениях на тренажёрах	1
13.	Совершенствование разученных технико-тактических приёмов в упражнениях на тренажёрах	1
14.	Совершенствование разученных технико-тактических приёмов в упражнениях на тренажёрах	1
15.	Мини-соревнование	1
7. Упражнения на развитие мышц груди.		20
16.	Теоретические сведения о мышцах груди. Возможные травмы мышц груди.	1
17.	Отжимание от пола	1
18.	Сведение рук на тренажёре	1
19.	Жим гантелей в положении лёжа	1
20.	Разведение рук с гантелями лёжа	1
21.	Жим гантелей в положении лёжа на наклонной скамье	1
22.	Жим штанги в положении лёжа на наклонной скамье	1
23.	Жим штанги с помощью широкого хвата в положении лёжа на скамье с уклоном	1
24.	Жим гантелей в положении лёжа на горизонтальной скамье	1
25.	Тяга штанги «пуловер» лёжа	1
26.	Сведение верхних блоков «Кроссовер»	1
27.	Совершенствование разученных технико-тактических приёмов в упражнениях на тренажёрах	1
28.	Совершенствование разученных технико-тактических приёмов в упражнениях на тренажёрах	1
29.	Совершенствование разученных технико-тактических приёмов в упражнениях на тренажёрах	1
30.	Совершенствование разученных технико-тактических приёмов в упражнениях на тренажёрах	1
31.	Спортивные игры	1
32.	Спортивные игры	1
33.	Анкетирование. Оценка мышечной массы обучающихся кружка	1
34.	Внутришкольное соревнование	1
35.	Внутришкольное соревнование	1