

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение гимназия № 99

Приложение
к основным образовательным
программам основного общего
образования

**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Пауэрлифтинг»**

Возраст обучающихся: 11-15 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Пагина Юлия Константиновна,
учитель

**Екатеринбург
2024**

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий пауэрлифтингом;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь);
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- достижение учащимся максимально возможного уровня индивидуального физического развития, рост показателей здоровья и физического развития, правильный выбор спортивной специализации.

Метапредметные результаты

- приобретение необходимых сведений о строении и функциях организма человека;
- приобретение гигиенических знаний, умений и навыков;
- соблюдение режима дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- формирование и развитие спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональная ориентация.

Предметные результаты

- знакомство с историей развития избранного вида спорта;
- определение места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знакомство с основами спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- знакомство с основами законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила соревнований по пауэрлифтингу, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов; федеральный стандарт спортивной подготовки по пауэрлифтингу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями);
- знакомство с основами спортивного питания;
- знакомство с основами с требованиями к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- знакомство с основами с требованиями к техники безопасности при занятиях пауэрлифтингом;
- овладение основами техники и тактики в пауэрлифтинге;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов по пауэрлифтингу.

Содержание рабочей программы внеурочной деятельности

Введение

Теория: «Пауэрлифтинг». Цели, задачи и основное содержание программы. Особенности организации тренировочной деятельности и режим занятий. Техника безопасности на занятиях.

Практика: входная диагностика – оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Раздел 1. Общая физическая подготовка

1.1. Тема «Ходьба»

Теория: Понятие «общая физическая подготовка». Компоненты здоровья. Роль ходьбы в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

Практика: Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы.

1.2. Тема «Бег»

Теория: Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль бега в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

Практика: Бег на носках, с высоким подниманием бедра, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом.

1.3. Тема «Общеразвивающие упражнения»

Теория: Назначение общеразвивающих упражнений Гигиена занимающегося. Техника выполнения упражнений.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками, кеглями и др.

1.4. Тема «Самостоятельная работа по общефизической подготовке»

Теория: Роль самостоятельной работы для физического развития.

Практика: Сочетание ходьбы и бега до 6 минут, метание малого мяча на дальность правой и левой рукой

Раздел 2. Специальная физическая подготовка

2.1. Тема «Прыжки»

Теория: Техника выполнения прыжков. Меры безопасности при выполнении прыжков.

Практика: Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места.

2.2. Тема «Ориентирование в пространстве и строевые упражнения»

Теория: Понятия «ориентирование» и «строевые упражнения». Техника выполнения упражнений.

Практика: Ориентирование в пространстве и строевые упражнения (ориентирование в спортивном зале). Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием. Строевые команды: «Становись!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!».

2.3. Тема «Акробатика»

Теория: Роль акробатических упражнений в подготовке пауэрлифтеров. Техника выполнения акробатических упражнений.

Практика: Группировки из положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекат назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад.

2.4. Тема «Висы и упоры»

Теория: Техника выполнения висов и упоров.

Практика: вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках.

2.5. Тема «Подтягивание»

Теория: Техника выполнения подтягивания.

Практика: Подтягивание узким и широким хватом.

2.6. Тема «Равновесия»

Теория: Роль равновесия и координации. Техника выполнения упражнений на равновесие.

Практика: Упражнения на равновесия: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке.

2.7. Тема «Подвижные игры»

Теория: Правила проведения подвижных игр.

Практика: Подвижные игры для развития быстроты, ловкости.

Раздел 3. Основы техники пауэрлифтинга

3.1. Тема «Техника гиперэкстензии»

Теория: Понятие «Гиперэкстензия». Техника выполнения.

Практика: Освоение техники выполнения техники гиперэкстензии.

3.2. Тема «Жим лежа»

Теория: Техника выполнения жима лежа. Жим лежа узким хватом. Жим лежа широким хватом.

Практика: Освоение техники выполнения жима лежа. Страховка. Техника безопасности.

3.3. Тема «Французский жим»

Теория: понятие «Французский жим»

Практика: Техника выполнения «Французский жим». Страховка. Техника безопасности.

Раздел 4. Медицинский контроль

4.1 Тема «Углубленный медицинский осмотр»

Теория: Назначение медицинских осмотров учащихся. Правила поведения в медицинском учреждении.

Практика: Углубленное медицинское обследование.

Раздел 5. Педагогический контроль

5.1 Тема «Промежуточная или итоговая аттестация»

Теория: Требования к результатам освоения программы. Контрольные нормативы. Техника выполнения контрольных упражнений.

Практика: Тестирование по общей и специальной физической подготовке. Оценка теоретических знаний. Оценка техники. Психолого-педагогическое наблюдение и диагностика психологического состояния и уровня мотивации к занятиям.

Итоговое занятие

Теория: Результаты освоения программы. Рекомендации по спортивной специализации.

Практика: Оценка техники выполнения упражнений.

Формы организации занятий и виды деятельности

Перечень форм обучения: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Перечень видов занятий: мастер-классы, консультации, тренировки, групповые занятия.

Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы: соревнования.

Тематическое планирование

| № п/п | Наименование раздела, темы занятия | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
|----------|---|------------------|--------------|-----------|---|
| | | Всего | В том числе: | | |
| | | | Теория | Практика | |
| | Введение | 2 | 1 | 1 | Входная диагностика психологического состояния и уровня мотивации |
| I | Раздел Общая физическая подготовка | 32 | 6 | 26 | |
| 1.1 | Ходьба | 6 | 1 | 5 | Наблюдение |
| 1.2 | Бег | 6 | 1 | 5 | Сдача контрольных испытаний |
| 1.3 | Общеразвивающие упражнения | 16 | 3 | 13 | Сдача контрольных испытаний |

| | | | | | |
|-------------|---|------------|-----------|------------|---|
| 1.4 | Самостоятельная работа по общей физической подготовке | 4 | 1 | 3 | Наблюдение |
| II. | Раздел Специальная физическая подготовка | 40 | 8 | 32 | |
| 2.1 | Прыжки | 6 | 1 | 5 | Сдача контрольных испытаний |
| 2.2 | Ориентирование в пространстве и строевые упражнения | 6 | 1 | 5 | Сдача контрольных испытаний |
| 2.3 | Акробатика | 6 | 2 | 4 | Наблюдение |
| 2.4 | Висы и упоры | 6 | 1 | 5 | Наблюдение |
| 2.5 | Подтягивания | 6 | 1 | 5 | Наблюдение |
| 2.6 | Равновесия | 6 | 2 | 4 | Наблюдение |
| 2.7 | Подвижные игры | 4 | 0 | 4 | Наблюдение |
| III. | Раздел Основы техники | 62 | 12 | 50 | |
| 3.1 | Изучение техники гиперэкстензии | 16 | 4 | 12 | Соревнования |
| 3.2 | Изучение жима лежа (широкий, узкий хват) | 30 | 4 | 26 | Соревнования |
| 3.3 | Изучение «Французский жим» | 16 | 4 | 12 | Соревнования |
| IV. | Раздел Медицинский контроль | 4 | 2 | 2 | Медицинское исследование |
| V. | Раздел Педагогический контроль (промежуточная или итоговая аттестация) | 4 | 1 | 3 | Контрольные испытания |
| | Итоговое занятие | 4 | 1 | 3 | Оценка техники выполнения упражнения |
| | ИТОГО | 148 | 16 | 132 | |

Тематическое планирование с учетом Рабочей программы воспитания.