

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение лицей № 7

г. Томска

С О Г Л А С О В А Н О

на заседании научно-
методического совета
протокол № 10

«24» июня 2024 г.

У Т В Е Р Ж Д А Ю

Директор муниципального
автономного общеобразовательного
учреждения лицей №7

_____ Д.В. Смолякова
«24» июня 2024 г.

**Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности**

(начальное общее образование)

Общая физическая подготовка

3 класс

Количество часов: 34

**2024 – 2025
учебный год**

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по силовой подготовке для 3-х классов составлена и реализуется на основе следующих документов:

Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 01.05.2017, с изм.);

ФГОС НОО (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 г. № 732)

Федеральная образовательная программа начального общего образования" (Приказ Министерства просвещения РФ от 23 ноября 2022 г. N 1014)

СанПиН СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях", утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020.

ООП начального общего образования МАОУ лицея №7 г.Томска.

Программа рассчитана на 34 часа в год (по 1 ч в неделю).

Общая физическая подготовка, спланированная с учетом возрастных физиологических особенностей, благоприятно влияет на развитие всех функциональных систем организма, включает в себя упражнения динамического и изометрического характера, способствовать развитию мышечной силы, формированию правильной осанки, развитию силовой выносливости, эффективно решает задачи коррекции телосложения, играет большую роль в укреплении здоровья и предупреждений многих заболеваний.

Основу общей физической подготовки составляют комплексы упражнений с отягощениями и на тренажерах.

Силовые упражнения являются неотъемлемой частью не только на уроках физической культуры во всех его частях, но и в любой спортивной дисциплине. В общих чертах занятия по силовой тренировке для юношей и для девушек отличается незначительно.

Целью программы является: привлечение детей и подростков к систематическим занятиям общей физической подготовкой.

Задачи программы:

1. Сохранение и укрепление здоровья
2. Развитие двигательных качеств
3. Повышение работоспособности
4. Приобретение знаний, необходимых положений и теоретических знаний по силовой подготовке
5. Воспитание у учащихся высоких нравственных качеств и волевых способностей
6. Ознакомление школьников с техникой безопасности при работе с отягощениями и на тренажерах
7. Обучение школьников основам построения учебно-тренировочного занятия, сочетанию упражнений силовой направленности и упражнений на гибкость.

Раздел 1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Вводная часть

Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и инвентарю, режиму занятий. Техника безопасности на занятиях. Чистота, аккуратность, практичность спортивной формы, закрытая спортивная обувь, обращение со спортивным инвентарем. Инструктаж по технике безопасности в тренажерном зале. Физическая культура как средство воспитания организованности, силы воли и уважения к товарищу. Важность посещения каждого занятия, зависимость вложенного труда и получаемого результата, важность целенаправленного движения в достижении поставленной цели. Основные группы мышц: их название и расположение.(1 час) Основные группы мышц, на которые выполняются упражнения, как они называются и их расположение на частях тела.

Упражнения на основные группы мышц.

Упражнения на мышцу-сгибатель плеча (бицепс): с гантелями, с прямым грифом, с кривым грифом, изолированно с 1 гантелей.(2 часа)

Упражнения на сгибание рук с различными отягощениями. Каждое упражнение выполняется на 3-4 подхода по 10-12 раз. Сгибание руки с 1 гантелей, поочередно на каждую руку одинаковое количество раз.

Упражнения на мышцу-разгибатель плеча (трицепс): французский жим (кривой гриф), жим из-за головы с прямым грифом, разгибание рук на тренажере, жим узким хватом, с 1 гантелей, брусья.(3 часа).

Упражнения на разгибание рук с различными отягощениями. Каждое упражнение выполняется на 3-4 подхода по 10-12 раз. Разгибание руки из-за головы с 1 гантелей, поочередно на каждую руку одинаковое количество раз.

Грудные мышцы: разведение рук с гантелями, жим гантелей (сидя, лежа), жим лежа под углом, жим штанги (стоя, сидя), подъем штанги к подбородку, брусья, подтягивание на перекладине.(3 часа). Комплекс упражнений на грудь, различные жимы, подъемы штанги и гантелей, все упражнения выполняются по 3-4 подхода на 8-10 раз в зависимости от самочувствия занимающегося.

Дельтовидные мышцы (задние, средние, передние): подъем рук в сторону с гантелями, подъем рук перед собой с гантелями, вертикальная тяга за голову (тренажер), разведение рук в наклоне с гантелями. (3 часа). Упражнения на три пучка плечевых мышц (дельты), различные подъемы гантелей и использование блочного тренажера, 3-4 подхода на 10-12 раз.

Широчайшие мышцы спины: вертикальная тяга на грудь (тренажер), тяга в наклоне, подтягивание за голову. (3 часа). Упражнения на верхнюю часть спины, использование блочного тренажера, штанги и перекладины, 3-4 подхода на 10-12 раз. Прямые мышцы спины: наклоны со штангой, жим штанги сидя. (3 часа). Упражнения на нижнюю часть спины со штангой 3-4 подхода, 10-12 раз.

Упражнения на мышцы бедра: жим ногами (тренажер), разгибание ног сидя (тренажер), сгибание ног лежа (тренажер), «ножницы» с гантелями. (3 часа). Комплекс упражнений на мышцы ног с использованием тренажеров; выпад одной ногой, затем другой с гантелями. 3-4 подхода, 10-12 раз.

Упражнения на пресс: сгибание туловища (тренажер), наклоны с гантелями в стороны, сгибание туловища с поворотами (тренажер), поднимание ног лежа на лавке. (3 часа). Упражнения на мышцы живота (вверх, низ и боковые) с использованием тренажера, который фиксирует ноги и поднимание прямых ног. 3 подхода, 14-15 раз. Упражнения на

растяжку мышц спины: выполнение «моста» с опорой о стену, растяжка мышц спины в парах. (3 часа).

Растяжка мышц спины для прогиба при выполнении жима лежа: «мост» стоя спиной к стене, максимальный прогиб назад; в парах: прямые руки наверху в замке, партнер тянет их назад. Упражнения на растяжку мышц ног: поперечный и продольный шпагат, махи ногами. (3 часа). Растяжка внутренней поверхности бедра, для широкой постановки ног при выполнении приседа и тяги становой. Упражнения на мышцы предплечья: сгибание рук со штангой обратным хватом, сгибание и разгибание кистей рук с гантелями. (3 часа). Комплекс упражнений на мышцы предплечья со штангой и гантелями 3 подхода, 10-12 раз.

Раздел 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты

В результате обучения учащиеся должны научиться:

- саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура», знанию истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе спортивной деятельности;
- способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- умению предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- пониманию ценности здорового и безопасного образа жизни;
- умению использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. получить возможность научиться:
- знаниям об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- знаниям об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знаниям по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

Метапредметные результаты

В результате обучения учащиеся должны научиться:

- владению умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их

использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владению способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий. получить возможность научиться:

- умению соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- владению основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умению организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умению работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умению формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умению осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

Ученик научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- составлять и проводить комплексы физических упражнений силовой направленности;

- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Раздел 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема	Кол-во часов	Электронные ресурсы	Форма занятий	Воспитательная работа
Вводная часть	1ч.	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	Реализация воспитательного потенциала занятия предполагает следующее: •установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; •побуждение лицеистов соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
Упражнения с малыми и большими набивными мячами.	1ч.	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Упражнения с эспандером и гантелями, совершенствование упражнений с малыми и большими набивными мячами.	1ч.	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Упражнения со штангой, совершенствование упражнений с эспандером и гантелями.	1ч.	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Совершенствование упражнений с малыми и большими набивными мячами, эспандером, гантелями, штангой.	1ч.	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Совершенствование упражнений с малыми и большими набивными мячами, эспандером, гантелями, штангой.	1ч.	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Упражнения со штангой, совершенствование упражнений с эспандером и гантелями.	1ч.	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Подтягивание с разным хватом.	1ч.	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Сгибание и разгибание рук в различных упорах. Совершенствование подтягивания с разным хватом.	1ч.	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Подтягивание с разным хватом. Сгибание и разгибание рук в различных упорах.	1ч.	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Лазание по канату с помощью и без помощи ног.	1ч.	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	

Лазание по канату с помощью и без помощи ног.	1ч.	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	Реализация воспитательного потенциала занятия предполагает следующее: • применение на уроке интерактивных форм работы обучающихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию лицеистов; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссиях, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат лицеистов командной работе и взаимодействию с другими 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.
Лазание по канату с помощью и без помощи ног.	1ч.	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Упражнения со штангой, совершенствование упражнений с эспандером и гантелями.	1ч.	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Изучение техники выполнения базовых и изолирующих упражнений. Изучение техники выполнения упражнения на спину, бицепс и пресс.	1ч.	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Изучение техники выполнения упражнения для мышц ног и трицепса.	1ч.	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Изучение техники выполнения упражнения на грудь, плечи и трицепс.	1ч.	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Совершенствование техники выполнения упражнения на спину, бицепс и пресс.	1ч.	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Совершенствование техники выполнения упражнения для мышц ног и трицепса.	1ч.	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Совершенствование техники выполнения упражнения на грудь, плечи и трицепс.	1ч.	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Совершенствование техники выполнения упражнения на спину, бицепс и пресс.	1ч.	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Совершенствование техники выполнения упражнения для мышц ног и трицепса.	1ч.	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Совершенствование техники выполнения упражнения на грудь, плечи и трицепс.	1ч.	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Совершенствование техники выполнения упражнения на спину, бицепс и пресс.	1ч.	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Совершенствование техники выполнения упражнения для мышц ног и трицепса.	1ч.	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Совершенствование техники выполнения упражнения на грудь, плечи и трицепс.	1ч.	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Упражнения с малыми и большими набивными мячами.	1ч.	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Упражнения с эспандером и гантелями, совершенствование	1ч.	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	

упражнений с малыми и большими набивными мячами.				
Упражнения со штангой, совершенствование упражнений с эспандером и гантелями.	1 ч.	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	Реализация воспитательного потенциала занятия предполагает следующее: • 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 обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего лицеистам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.
Подтягивание с разным хватом.	1 ч.	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Сгибание и разгибание рук в различных упорах. Совершенствование подтягивания с разным хватом.	1 ч.	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Лазание по канату с помощью и без помощи ног.	1 ч.	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Упражнения со штангой, совершенствование упражнений с эспандером и гантелями.	1 ч.	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Упражнения со штангой, совершенствование упражнений с эспандером и гантелями.	1 ч.	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	

Материально – технического обеспечения учебного курса

Для реализации представленной программы необходимо:

- Тренажерный зал;
- Тренажеры;
- Гриф тяжелоатлетический;
- Диски;
- Гантели;
- Гири;
- Набивные мячи;
- Гимнастическая скамейка;
- Перекладина;
- Гимнастические маты.