



**Государственное бюджетное общеобразовательное  
учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа  
с. Малая Малышевка муниципального района Кинельский Самарской области**

«Рассмотрено»  
на заседании МО  
Протокол.№ 2 от 31.08.2021 г.

«Проверено»  
Зам. директора по УВР:  О.А. Балобанова

«Утверждаю»  
Директор школы  О.В. Яловая  
Пр.№ 192/14-ОД от 31.08.2021



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по внеурочной деятельности  
для кружка «Тяжелоатлет»**

**Класс:** 10-11

**Возраст:** 16-18 лет.

**Срок реализации программы:** 2 года

**Разработчик:** Рузанов Юрий Петрович

2021 год

## Пояснительная записка

Настоящая программа кружка внеурочной деятельности «Тяжёлоатлет» для обучающихся 10-11 классов разработана на основе:

- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования.
- Основная образовательная программа среднего общего образования ГБОУ СОШ с.Малая Малышевка.
- «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха 10-11 классы», (автор В.И.Лях), Москва, «Просвещение», 2015. – (Стандарты второго поколения).
- Ким С. В. Основы безопасности жизнедеятельности. 10—11 классы: рабочая программа. — М.: Вентана-Граф, 2019.
- Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1 -11 классов В.И.Ляха ( М., «Издательство Просвещение» 2015).
- Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха 5 – 9 классов ( М., « Издательство Просвещение», 2015), материала взятого из учебника В.И.Ляха для общеобразовательных организаций, базовый уровень, М., «Просвещение» 2017, «Физическая культура 10 – 11 классы».

Программа данного вида предназначена прежде всего для обучающихся средней общеобразовательной школы с целью и задачами укрепления здоровья, содействию гармоничному физическому и психологическому развитию личности, готовности к службе в Вооружённых Силах РФ, а также для дальнейшей популяризации здорового образа жизни среди молодежи.

### Цель программы:

1. Популяризация физической культуры и спорта как необходимого условия полноценной жизни в современном обществе.
2. Всестороннее развитие и укрепление всего организма.
3. Совершенствованию навыков и умения потребности самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности на производств

### Задачи программы:

- обеспечить благоприятную адаптацию ребенка к школе;
- оптимизировать учебную нагрузку;
- улучшить условия физического и психического развития учащихся;
- учесть возрастные и индивидуальные особенности учащихся, их интересы и потребности;
- формирование и совершенствование двигательных качеств;
- формирование позитивного восприятия ценностей общего образования и более успешного освоения его содержания;
- включение в личностно-значимые творческие виды деятельности;
- формирование нравственных, духовных, эстетических ценностей;
- помощь в определении способностей к тем или иным видам деятельности;
- создание пространства для межличностного, межвозрастного, общения.
- выявление интересов, склонностей, способностей, возможностей обучающихся к различным видам деятельности;
- оказание помощи в поисках “себя”;

- создание условий для индивидуального развития ребенка в избранной сфере внеурочной деятельности;
- формирование системы знаний, умений, навыков в избранном направлении деятельности;
- развитие опыта творческой деятельности, творческих способностей;
- создание условий для реализации приобретенных знаний, умений и навыков;
- развитие опыта неформального общения, взаимодействия, сотрудничества;
- овладение обучающимися в соответствии с возрастными возможностями разными видами деятельности (учебной, трудовой, коммуникативной, двигательной, художественной), умением адаптироваться к окружающей природной и социальной среде, поддерживать и укреплять свое здоровье и физическую культуру;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- формирование уважительного отношения к России, родному краю, своей семье, истории, культуре, природе нашей страны, её современной жизни;
- формирование умений организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- формирование потребности в физическом совершенстве;
- готовности к защите своего Отечества;
- стремление к самореализации средствами полученных знаний и умений в направлении «Физическая культура».

В настоящее время гиревой спорт как один из видов в тяжёлой атлетике пользуется большой популярностью во всем мире, в том числе у многомиллионного населения нашей страны. Не секрет, что уже многие сотни лет для человечества сила и физическая красота являются символом гармонического развития, одной из гармонического развития личности.

Тяжелая атлетика – переводится как строительство тела, а гиревой спорт как один из видов формирования и строительства тела, в особенности развития силовой выносливости, необходимой для выполнения тяжёлой монотонной работы. Наш организм, наше тело наделено способностью изменяться. Можно сделать свою фигуру красивее: где-то убрать жировую массу, где-то наоборот прибавить мышечную массу. Первая цель этих занятий – сделать свое тело симметричным, пропорциональным с упором на «массу», силу и «рельеф». И все это достигается в тренажерном и спортивном залах посредством упражнений с гирями, со штангой, и гантелями. Ни в каких других видах спорта нельзя так развить свою мускулатуру как в тяжелой атлетике. Авторитет и внимание окружающих, самоуважение – вот немалые дивиденды, которые принесут занятия.

Содержание учебного материала каждой темы соответствуют системе научных знаний адаптированных к учащимся средней школы. После теоретической части изучения правил техники безопасности с спортивным инвентарём и оборудованием, ознакомлением учебных мест, их особенностями, где учащиеся знакомятся с порядком выполнения упражнений, принципами тренировок, выполнения упражнений на тренажерах, со штангой, гирями, гантелями, принципами планирования тренировочного цикла, объемом и интенсивности нагрузок, а также правилами отдыха, питания и сна. Затем следует практическая часть, где учащиеся выполняют упражнения на конкретные группы мышц с определенным интервалом отдыха, совершенствуют технику выполнения упражнений на тренажерах, а также со штангой и гантелями. Немаловажное значение для гармонического развития, «раскрепощения»

мышечных групп имеют занятия легкоатлетического и игрового характера: бег с разным темпом; скоростной бег на короткие дистанции; длительный бег на выносливость; прыжки со скакалкой; спортивные игры в футбол, баскетбол, волейбол.

## **2.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВД С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КРУЖКА «ТЯЖЕЛОАТЛЕТ» СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ ВНЕУЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ:**

**Содержание учебного плана** строится на следующих принципах:

- 1) Прогрессивной нагрузки
- 2) Системы подходов
- 3) Изоляции
- 4) «Шокирования» мышц
- 5) «Пирамиды»
- 6) Приоритета
- 7) Супер серий
- 8) Построения тренировочных циклов

Широко используется круговой метод и групповой, что способствует разнообразию тренировок и процессу совершенствования техники упражнений с гирями: толчок двух гирь от груди; рывок одной гири . Один раз в месяц проводятся «обзорные» испытания, где учащиеся показывают наработанные возможности своего организма за определённый период. Это жим двух гирь лёжа на скамье, приседание с гирями, выполнение упражнений № 1 и № 2 При этом количество повторений в подходе определяют сами учащиеся.

Рабочая программа предусматривает усвоение следующих **знаний** учащихся на занятиях в тренажерном и спортивном залах:

- 1) Терминология выполнения упражнений;
- 2) Разделение упражнений на «базовые» и «изоляционные»;
- 3) Организация тренировочного процесса (разминка, основная часть, заминка);
- 4) Организация тренировочных циклов;
- 5) Техника выполнения упражнений с гирями, со штангой и гантелями;
- 6) Правила безопасности и «страховки» на занятиях;
- 7) Правила питания, отдыха и восстановительных процедур;
- 8) Принципы тренировок, выполнения упражнений.

**Целесообразность:** Названного направления заключается в обеспечении спортивно - оздоровительного развития обучающихся в единстве урочной, внеурочной и внешкольной деятельности, в совместной педагогической работе образовательного учреждения, семьи и других институтов общества.

**Основные задачи:**

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- обучение технике упражнений с отягощениями (гирями 16 кг, штангой, гантелями) и их совершенствование;

- формирование устойчивого интереса к гиревому спорту;
- воспитание моральных и волевых качеств учащихся;
- развитие и совершенствование физических качеств – силы, силовой выносливости;
- обучение основам правильного питания и сна, а также восстановительным процедурам;
- формирование способности к физическому развитию, освоению и совершенствованию техники и тактики спортивной игры «Мини – баскетбол», реализации творческого потенциала в учебно-игровой, предметно-продуктивной, социально ориентированной деятельности на основе нравственных установок и моральных норм, непрерывного образования, самовоспитания и универсальной спортивно - оздоровительной компетенции – становиться лучше;
- укрепление нравственности – основанной на свободе воли и духовных отечественных традициях, внутренней установки личности школьника поступать согласно своей совести;
- формирование основ морали – осознанной обучающимся необходимости определенного поведения, обусловленного принятыми в обществе представлениями о добре и зле, должном и недопустимом; укрепление у младшего школьника позитивной нравственной самооценки и самоуважения, жизненного оптимизма;
- формирование основ нравственного самосознания личности (совести) – способности школьника формулировать собственные нравственные обязательства, осуществлять нравственный самоконтроль, требовать от себя выполнения моральных норм, давать нравственную оценку своим и чужим поступкам;
- принятие обучающимся базовых общенациональных ценностей;
- развитие трудолюбия, способности к преодолению трудностей;
- формирование основ российской гражданской идентичности;
- пробуждение веры в Россию, чувства личной ответственности за Отечество;
- формирование патриотизма и гражданской солидарности;
- развитие навыков организации и осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками, родителями, старшими детьми в решении общих проблем;

**Формы организации** – практическая отработка приёмов и способов в технике и тактике учебных игровых ситуаций, беседы, обсуждения действий каждого игрока.

отношению к человеку умственного, творческого и физического труда; героическому прошлому наших предков и старшего поколения; в формировании социальных, коммуникативных и конфликтологических компетенций, необходимых для эффективного взаимодействия в социуме современного мира.

**Формы организации:** спортивные игры, тренировки, комплексы, олимпиады по физической культуре.

- формирование психологической культуры и коммуникативной компетенции для обеспечения эффективного и безопасного взаимодействия в социуме современного мира; становление устойчивого мировоззрения;
- формирование способности обучающегося сознательно анализировать и оценивать действительную ситуацию в своей стране и мире, быть готовым встать на защиту своего отечества;
- становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

- формирование основы культуры межэтнического общения как гаранта стабильности и процветания общества;
- формирование отношения к семье как к основе российского общества;
- воспитание почтительного отношения к родителям, осознанного, заботливого отношения к старшему поколению;
- формирование навыков оказания помощи пожилым, младшим.

### **Результаты внеучебной деятельности:**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым, оканчивающим среднюю школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

### **Личностные результаты:**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры. В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и

непринужденно. В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. В рамках **когнитивного компонента** будут сформированы:
- ориентация в системе моральных норм и ценностей и их иерархизация, понимание конвенционального характера морали;

• основы социально-критического мышления, ориентация в особенностях социальных отношений и взаимодействий, установление взаимосвязи между общественными и политическими событиями;

- знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий; правил поведения в чрезвычайных ситуациях. В рамках **ценностного и эмоционального компонентов** будут сформированы:
- гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;
- уважение к личности и её достоинству, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам

насилия и готовность противостоять им;

- признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира;
- потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании;
- позитивная моральная самооценка и моральные чувства — чувство гордости при следовании моральным нормам,

переживание стыда и вины при их нарушении.

В рамках **деятельностного (поведенческого) компонента** будут сформированы:

- готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;
- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты;
- готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности;
- потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения, общественно полезной деятельности;
- устойчивый познавательный интерес и становление смыслообразующей функции познавательного мотива;
- готовность к выбору профильного образования.

Выпускник получит возможность для формирования:

- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к учению;
- готовности к самообразованию и самовоспитанию;
- адекватной позитивной самооценки и Я-концепции;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций участников дилеммы, ориентации на их мотивы и чувства; устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам других, выражающейся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

### **Метапредметные результаты:**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных знаниях областях культуры. В области познавательной культуры:

по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития.
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их,

соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи. В области физической культуры:
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **1. Регулятивные универсальные учебные действия:**

Выпускник научится:

- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;
- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;
- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;
- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;
- основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса. Выпускник получит возможность научиться:
- самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;
- построению жизненных планов во временной перспективе;
- при планировании достижения целей самостоятельно, полно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;

- выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ;
- основам саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;
- осуществлять познавательную рефлексию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;
- адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи;
- адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;
- основам саморегуляции эмоциональных состояний;
- прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.

## **2. Коммуникативные универсальные учебные действия:**

Выпускник научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;
- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание;
- организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
- осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;
- работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- основам коммуникативной рефлексии;
- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;
- отображать в речи (описание, объяснение) содержание совершаемых действий как в форме громкой социализированной речи, так и в форме внутренней речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);
- оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;
- осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований собственных действий и действий партнёра;
- в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументировать свою позицию, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;
- следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого, адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнёрам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;
- устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;
- в совместной деятельности чётко формулировать цели группы и позволять её участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.

### **3. Познавательные универсальные учебные действия:**

Выпускник научится:

- основам реализации проектно-исследовательской деятельности;
- проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- давать определение понятиям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия;

- обобщать понятия — осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объёмом к понятию с большим объёмом;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;
- основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения;
- структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий;
- работать с метафорами — понимать переносный смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов.

Выпускник получит возможность научиться:

- основам рефлексивного чтения;
- ставить проблему, аргументировать её актуальность;
- самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента;
- выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов;
- организовывать исследование с целью проверки гипотез;
- делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации.

### **Требования к успеваемости учащихся**

1. Выполнение объема тренировочной нагрузки предусмотренной для уровня подготовленности учащегося.
2. Участие в районных соревнованиях в течение года по гиревому спорту.
3. Наличие положительной динамики спортивного результата на протяжении прохождения всего года обучения.
4. Выполнение разрядных требований избранному виду спорта предусмотренные учебным планом для выпускников средней общеобразовательной школы.

### **Требования к спортивной подготовленности учащихся**

№	ТРЕБОВАНИЯ К СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ
1	<p>Уметь технически правильно выполнять основные базовые силовые упражнения.</p> <p>Иметь правильное представление о технике основных соревновательных упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• жим двух гирь лежа на горизонтальной скамье.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• приседание с гирями на плечах.</li> <li>• Выполнение упражнений толчок и рывок.</li> </ul> <p>Выполнять данные упражнения сохраняя правильную основу техники. Развивать максимальную силу и выносливость.</p>
2	<p>В процессе систематической тренировки добиться стабильной техники основных соревновательных упражнений.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• жим двух гирь лежа на горизонтальной скамье.</li> <li>• приседание с гирями на плечах.</li> <li>• Выполнение упражнений толчок и рывок.</li> </ul> <p>Совершенствовать технику данных упражнений приближая ее к индивидуальным особенностям. Развивать максимальную силу и выносливость.</p>
3	Выполнить норматив третьего спортивного разряда по силовому троеборью в своей весовой категории.

### **Основы знаний о физической культуре**

1. Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой
2. Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств
3. Оказание первой помощи при травмах
4. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по общей профессионально-прикладной подготовке и по формированию телосложения

### **Межпредметные связи**

1. Законы Ньютона
2. Энергия
3. Устойчивость равновесия тел
4. Сила и импульс
5. Работа мышц
6. Органы равновесия
7. Органы мышечного чувства

### **Атлетическая гимнастика**

1. Обучать комплексу упражнений с гирями:
2. Физические упражнения локального воздействия:

– внешнее сопротивление, создаваемое за счет веса предметов (гантели, штанга, гири – 16 кг);
– упражнения с отягощением, равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, отжимание от пола и в упоре на брусьях);
– статистические упражнения на основных гимнастических снарядах: угол в вися на перекладине и в упоре на брусьях; горизонтальный вис сзади и спереди на кольцах или на перекладине сначала в простых, а затем и в сложных вариантах, горизонтальный упор на брусьях или на полу, высокий угол в упоре;
– упражнения на тренажерах
<b>Развитие двигательных качеств</b>
<b>1. Координационные способности:</b>
– полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений;
<b>2. Силовые способности и силовую выносливость:</b>
– лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши);
– подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки);
– сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку;
– упражнения в висах и упорах (юноши);
– упражнения со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами (юноши);
– упражнения в висах и упорах (девушки);
– упражнения для укрепления мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке (юноши и девушки)
<b>3. Скоростно-силовых способностей:</b>
– прыжки со скакалкой;
– метание набивного мяча (1–5 кг) из-за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), ногами (прыжком), от груди двумя руками или одной рукой, сбоку одной рукой;
<b>4. Гибкость:</b>
– общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов;
– упражнения с партнером;
– в положении «мост» покачивания вперед и назад;
– из упора присев выпрямление ног, не отрывая рук от пола;
<b>4. Проведение общеразвивающих упражнений и умение оказывать страховку товарищам</b>

<b>Самостоятельные занятия</b>
1. Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений
2. Комплексы атлетической гимнастики
3. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями

## Формы контроля

1. Входной контроль – с целью объективной проверки первоначального уровня знаний, умений и навыков учащихся.
2. Текущий контроль в виде рейтингового контроля.
3. Итоговый контроль в конце учебного года в виде итогового теста, включающего базовые упражнения: толчок двух гирь от груди (количество подъёмов вверх над головой); рывок одной гири вверх над головой (количество подъёмов с одним перехватом)жим штанги лежа, приседание со штангой, становая тяга.

## Перечень заданий индивидуальной работы со школьниками:

- Установка на обязательное выполнение задания.
- Развитие инициативы у школьника.
- Ведение дневника самоконтроля, его проверка и анализ.
- Повышение теоретических знаний через посещение библиотек, работу в Интернете.

## 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КРУЖКА СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ «ТЯЖЕЛОАТЛЕТ» ВНЕУЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10 и 11 КЛАССОВ

№	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	Кол-во часов	
		10 кл.	11 кл.
1	Первоначальное усвоение основ техники безопасности с спортивными снарядами и инвентарём. Разминка, её значение и особенности.	1	1
2	Овладение основами техники при различных отягощениях	1	1
3	Использование идеомоторной тренировки.	1	1
4	Использование специальной экипировки в ходе тренировок и соревнований.	1	1
5	Кроссовая подготовка.	1	1
6	Упражнения на развитие сопряженных силовых способностей: <ul style="list-style-type: none"><li>• силовой выносливости;</li><li>• скоростной силы.</li></ul>	1	1
7	Использование средств отягощения для развития силы и выносливости.	1	1
8	Развитие силовой выносливости в гиревом спорте.	1	1
9	Упражнения с массой собственного тела, в самосопротивлении и с сопротивлением партнера.	1	1

10	Освоение базовых упражнений атлета. Техника упражнения № 1: толчок двух гирь от груди вверх над головой, правила соревнований.	1	1
11	Подъём одной гири на грудь и жим с груди стоя	1	1
12	«Протяжка» гири узким хватом к подбородку, локти- в стороны	1	1
13	Подъём штанги 10 кг на бицепс в строгом стиле	1	1
14	Приседания с гирями на плечах	1	1
15	Жим штанги 20 -30 кг лёжа Техника упражнения №2: рывок одной гири вверх над головой с нижней позиции за одно движение с правом одного перехвата, правила соревнований.	1	1
16	Тяга гири в наклоне	1	1
17	Пресс: поднятие туловища лёжа на спине	1	1
18	Подтягивания на перекладине	1	1
19	Тяга двух гирь в наклоне	1	1
20	Жим штанги из-за головы сидя	1	1
21	Приседания со штангой 20 -25 кг на плечах	1	1
22	Рывок гири 16 кг, техника упражнения.	1	1
23	Рывок гири с одним перехватом.	1	1
24	Толчок двух гирь 16 кг. Техника упражнения.	1	1
25	Отжимания от пола и брусьев	1	1
26	Упражнения с гантелями.	1	1
27	Лежа на скамье жим двух гирь	1	1
28	Рывок гири 16 кг от 3 до 5 подходов.	1	1
29	Жим с груди стоя штанги до 20 кг	1	1
30	Толчок двух гирь по 16 кг от 3 до 5 подходов.	1	1
31	Прыжки со штангой ( 10 кг) на плечах.	1	1
32	Упражнение №1: толчок двух гирь на максимальный результат.	1	1
33	Упражнение №2: рывок одной гири на максимальный результат.	1	1
34	Участие в соревнованиях по гиревому спорту.	1	1

#### 4. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА ВНЕУЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

##### Список используемой литературы:

1. Бельский И.В. Система эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. / Под ред. Бельского И.В. – 2-е изд. испр. и перераб.- Мн.: Вида-Н, 2003.

2. Вейдер Дж. Строительство тела по системе Джо Вейдера. - М.: Физкультура и спорт, 1991..
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Дикуль В.И., Зиновьева А.А. Как стать сильным / Под ред. Дикуль В.И., Зиновьевой А.А.- М.: Знание, 1990.
5. Каленикова Н.Г., Бойко Е.С., Грачёв Ю.С. Пауэрлифтинг.- М., 2000.
6. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике М.: Физкультура и спорт, 1986.
7. Муравьев В.Л. Пауэрлифтинг - путь к силе.- М.: Светлана П, 1998.
8. Роман Р.А. Тренировка тяжелоатлета.- М, 1986.
9. Уайдер Д. Система строительства тела.- М, 1984.
10. Фомин А.И., Павлов Л.В. Силовая подготовка.- М., 1984.
11. Основы силовой подготовки юношей. Курьсь.В.Н. М. 2004г.

**Учебно-лабораторное оборудование:**

- штанга;
- гантели;
- гири;
- персональный компьютер;
- проектор.





