

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №17
с углубленным изучением отдельных предметов»**

623408, Свердловская область, Каменск-Уральский городской округ, улица Челябинская, 19, телефон/факс 300-196

Рассмотрено и рекомендовано к
утверждению Методическим советом
МАОУ «Средняя школа № 17»

Утверждаю
Директор МАОУ
«Средняя школа № 17

Протокол от 30.05.2023 г. № 4

Л.Г. Гареева
Приказ от 31.05.2023 г №35/2-од.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»**

Срок реализации - 1 год
Общее количество часов в год - 74 часа
Количество часов в неделю - 2 часа
Возраст обучающихся – 12-17 лет

Составитель: педагоги дополнительного образования

Юрченко Евгений Сергеевич
Закиров Андрей Михайлович

Каменск-Уральский городской округ

2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Общие положения:

Тяжелая атлетика - олимпийский вид спорта, занятие которым способствует гармоничному развитию человека, разумному сочетанию физической силы и здоровья, красоты и знаний, что в конечном счете определяет место человека в жизни общества.

Занятия тяжелой атлетикой способствуют:

- Развитию скоростно-силовой подготовки занимающихся, позволяющей в повседневной жизни преодолевать трудности, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений;
- Овладению знаниями в областях: физиологии, биохимии, психологии, биомеханики, основам гигиены, питания и спортивной тренировки.
- Развитию моральных и волевых качеств, в основе которых лежит строгая самодисциплина, основанная на высокой сознательности, здоровой оценке событий и своих действий, на подчинении своих чувств разуму.

В процессе спортивной тренировки воспитываются такие качества, как: уверенность в своих силах и возможностях, самообладание и ответственность перед командой.

Физиологические и биомеханические особенности тяжелоатлетических упражнений обуславливают психологию поведения атлета, так как во время подъема максимального веса, в любом из упражнений спортсмен учится предельно концентрировать свое внимание на подъеме веса, на проявлении максимальных мышечных усилий в каждый момент движения.

Участие в соревнованиях требует создания условий для проведения регулярных, круглогодичных занятий, направленных на постоянное совершенствование физической подготовки, технических и тактических навыков.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовой документацией:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р);
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (письмо министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Приказ Министерства спорта РФ от 21 февраля 2013 г. N 73 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика";

- -Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Устава «Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №17 с углубленным изучением отдельных предметов» утв. Приказом ОМС «Управления образования» от 01.09.2022 №407
- Положением «Об организации и осуществлению образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в муниципальном автономном общеобразовательном учреждении «Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №17 с углубленным изучением отдельных предметов» утв. приказ от 30.08.2018 №164

2. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ:

Охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения является в настоящее время одним из актуальных социальных вопросов и главных стратегических задач развития страны. Официальные данные Минздравсоцразвития России объясняют повышенный интерес к проблеме формирования здорового поколения:

- ✓ 53% школьников имеют ослабленное здоровье;
- ✓ 2/3 детей в возрасте 14 лет имеют хронические заболевания;
- ✓ лишь 10 % выпускников образовательных учреждений могут быть отнесены к категории здоровых.

Существенным фактором, ухудшающим здоровье школьников, является их низкая двигательная активность. С поступлением ребенка в школу его общая двигательная активность падает во много раз и дефицит двигательной активности уже в младших классах составляет 35–40%, а среди старшеклассников – 75–85%. Обязательные уроки физического воспитания лишь в малой степени (на 10–18%) компенсируют дефицит движений, что явно недостаточно для укрепления и сохранения здоровья. Из этого следует, что для повышения двигательного режима обучающихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре во внеурочное время. Именно это и обусловило создание секции для детей "Тренажерный зал".

Цель программы – создать условия для развития двигательной активности обучающихся, путем во влечения их в регулярные занятия физической культурой и спортом в тренажерном зале, создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к собственному здоровью.

Основными задачами реализации поставленной цели являются .

Учебные:

- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности;
- овладение основными двигательными действиями;
- приобретение навыков использования полученных знаний и умений для самостоятельных занятий;
- обучение использованию в своей речи спортивной терминологии.

Развивающие:

- развитие природного потенциала каждого ребенка;
- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности обучающихся;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- развитие мотивации и положительного отношения ребенка к занятиям;

- развитие специальных качеств (выносливости, быстроты, ловкости, силы, координации движений);
- способствование закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

- воспитание трудолюбия, сознательной дисциплины, внимания, настойчивости и волевых качеств;
- воспитание стремления к здоровому образу жизни;
- воспитание патриотизма и любви к родному краю;
- привитие стойкого интереса к занятиям физкультурой и спортом;
- воспитание духовно - нравственных качеств поведения в коллективе.

- **Режим занятий** – два раза в неделю по 1 часу.

– 74 часа, продолжительность программы один год, по учебному плану 74 часа.

- **Срок освоения программы** – один год.
- **Формы обучения** – очная, групповая.
- **Виды занятий:** лекция, тренировочные занятия, соревнования.
- **Формы подведения результатов:** опрос, соревнования, контрольное занятие.

Планируемые результаты изучения курса

Личностные результаты:

✓ готовность и способность демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- ✓ определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- ✓ проговаривать последовательность действий;
- ✓ уметь высказывать свое предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- ✓ учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

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.

Коммуникативные УУД:

- ✓ умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- ✓ совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- ✓ учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

В итоге реализации программы учащиеся **должны знать:**

- ✓ историю возникновения и развития атлетической гимнастики в мире и России;
- ✓ название основных групп мышц и расположение их на своем теле;
- ✓ правила технического выполнения упражнений с различными отягощениями;
- ✓ основные понятия и терминологию атлетической гимнастики;

✓ способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

✓ правила и способы планирования системы индивидуальных занятий силовыми упражнениями.

Должны уметь:

✓ выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений;

✓ выполнять комплекс упражнений с применением отягощений (предельного и непредельного веса, динамического характера);

✓ составлять силовые комплексы (с гантелями, эспандерами, штангой, гирями);

✓ выполнять толчок гири одной рукой и двух гирь от груди;

✓ выполнять жим штанги от груди;

✓ выполнять толчок двух гирь по длинному циклу;

✓ выполнять приседания со штангой;

✓ выполнять упражнения с преодолением веса собственного тела (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.);

✓ выполнять упражнения с внешним сопротивлением: с отягощениями (гантелями, набивными мячами, штангой), с сопротивлением партнера, с сопротивлением упругих предметов (эспандер, резиновый жгут);

✓ выполнять упражнения на силовых тренажерах.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Материал программы разбит на 5 разделов: основы знаний, ознакомительные занятия, специальная физическая подготовка, общая физическая подготовка, игровые занятия.

I. Основы знаний – 4 часа:

✓ инструктаж по Т/Б;

✓ история возникновения и развития атлетической гимнастики;

✓ основные правила построения тренировки;

✓ самоконтроль при занятиях;

✓ гигиена спорта, анатомия человека;

✓ основы физической подготовки.

II. Ознакомительные занятия – 6 часов:

✓ знакомство с тренажерами для развития различных видов мышц.

III. Специальная физическая подготовка – 44 часов:

✓ упражнения на развитие мышц брюшного пресса;

✓ упражнения на развитие мышц предплечья;

✓ упражнения на развитие мышц бицепса;

✓ упражнения на развитие мышц трицепса;

✓ упражнения на развитие дельтовидной мышцы;

✓ упражнения на развитие мышц спины;

✓ упражнения на развитие мышц бедра;

✓ упражнения на развитие мышц голени;

✓ армреслинг.

IV. Общая физическая подготовка – 10 часов:

✓ круговая тренировка на тренажерах.

V. Подвижные игры и эстафеты – 10 часов.

Учебный план и календарный учебный график с указанием теоретических и практических часов, форма контрольных занятий

№	Тема	Форма организации	Вид деятельности обучающихся	Кол-во часов
1	Основы знаний	Секция	Теоретическая деятельность	4

2	Ознакомительные занятия	Секция	Спортивно—оздоровительная деятельность	6
3	Развитие мышц брюшного пресса	Секция	Спортивно—оздоровительная деятельность	6
	Развитие мышц спины	Секция	Спортивно—оздоровительная деятельность	6
	Развитие мышц рук	Секция	Спортивно—оздоровительная деятельность	14
	Развитие мышц ног	Секция	Спортивно—оздоровительная деятельность	14
	Армреслинг	Секция	Спортивно—оздоровительная деятельность	4
4	Общая физическая подготовка	Секция	Спортивно—оздоровительная деятельность	10
5	Подвижные игры и эстафеты	Соревнования	Игровая и познавательная деятельность	10
Итого				74 часов

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия
1–2	Инструктаж по Т/Б при проведении занятий в тренажерном зале. История возникновения и развития атлетической гимнастики в мире и России. Достижения российских спортсменов.
3–4	ОРУ. Основные правила построения тренировки. Знакомство с тренажерами для развития грудных мышц.
5–6	ОРУ. Самоконтроль при занятиях. Знакомство с тренажерами для развития мышц брюшного пресса и спины.
7–8	ОРУ. Гигиена спорта. Анатомия человека. Строение и функционирование мышечного волокна. Знакомство с тренажерами для развития мышц бедра и икроножной мышцы.
9–10	ОРУ. Основы физической подготовки. Влияние силовых упражнений на физиологическое состояние занимающихся. Знакомство с тренажерами для развития мышц рук и плечевого пояса.
11–12	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.
13–14	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств. Упражнения с амортизаторами у гимнастической стенки.
15–18	ОРУ. Упражнения на развитие брюшного пресса: для верхней и нижней части прямой мышцы. Специальные упражнения с гирей: махи, перехваты, рывок.
19–20	ОРУ. Упражнения на развитие брюшного пресса: для передней и задней части косых мышц. Специальные упражнения с гирей: толчок гири по полному циклу.
21–22	ОРУ. Упражнения для мышц предплечья: для внутренней (задней) группы мышц. Упражнения на гимнастической стенке.
23–24	ОРУ. Упражнения для мышц предплечья: для наружной (передней) группы мышц. Упражнения на гимнастической стенке.
25–26	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.
27–28	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств. Упражнения с амортизаторами у гимнастической стенки.
29–30	ОРУ. Упражнения на увеличение общей массы мышц рук: развитие бицепса. Изометрические упражнения в висячем и упоре лежа.
31–32	ОРУ. Упражнения на увеличение общей массы мышц рук: развитие трицепса. Изометрические упражнения в висячем и упоре лежа.

33-34	ОРУ. Упражнения для мышц плечевого пояса: развитие дельтовидной мышцы. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.
35-36	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть бицепса. Статические упражнения.
37-38	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть трицепса. Статические упражнения.
39-40	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.
41-42	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств. Упражнения с амортизаторами у гимнастической стенки.
43-46	ОРУ. Упражнения на развитие мышц спины. Работа на тренажерах для укрепления мышц спины. Упражнения с грифом стоя и лежа.
47-48	ОРУ. Упражнения на корректировку мышц спины. Упражнения на улучшение рельефа мышц спины. Упражнения с грифом сидя и в наклоне.
49-50	ОРУ. Упражнения на развитие мышц передней части бедра. Упражнения на координацию движений с отягощением (гантели).
51-52	ОРУ. Упражнения на развитие мышц задней части бедра. Упражнения с гантелями для развития мышц кисти и предплечья.
53-54	ОРУ. Упражнения на развитие мышц внутренней части бедра. Выполнение силового комплекса с гантелями.
55-56	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.
57-58	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств. Упражнения с амортизаторами у гимнастической стенки.
59-60	ОРУ. Упражнения для мышц голени: для мышц задней поверхности голени. Упражнения с резиновыми жгутами и скакалкой.
61-62	ОРУ. Упражнения для мышц голени: для мышц передней поверхности голени. Упражнения с резиновыми жгутами и скакалкой.
63-66	ОРУ. Упражнения для мышц голени: для мышц наружной части голени. Упражнения с резиновыми жгутами и скакалкой.
67-68	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.
69-70	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств. Упражнения с амортизаторами у гимнастической стенки.
71-72	ОРУ. Армреслинг. Правила соревнований и методы тренировки. Тренировка в дожимании и удержании. Упражнения на растяжку самостоятельно и в парах.
73-74	ОРУ. Армреслинг. Тренировка в дожимании и удержании. Упражнения на растяжку самостоятельно и в парах.

Материально – техническое обеспечение

- ✓ штанга;
- ✓ гантели;
- ✓ наклонная скамья для проработки мышц пресса;
- ✓ скамья для жима от груди;
- ✓ стойка для приседаний;
- ✓ перекладина;
- ✓ эспандеры;
- ✓ тренажеры;
- ✓ набивные мячи;
- ✓ скакалки.

Список используемой литературы

- ✓ Вайнбаум Я.С., "Дозирование физической нагрузки школьников", – М.: Просвещение, 1991;
- ✓ Говердовский Ю.К., "Техника гимнастических упражнений", – М.: ФиС, 1986;
- ✓ Должиков И.И., "Планирование уроков физической культуры 1–11 классов", – М., 1998;
- ✓ Железняк Ю.Д., "Педагогическое физкультурно – спортивное совершенствование", – М., 2002;
- ✓ Зайцев Г.К., Зайцев А.Г., "Твое здоровье. Укрепление организма", – СПб.: Детствопресс, 2000;
- ✓ Зверева М.С., "Программы для ДЮСШ и образовательных школ. Спортивные кружки и секции", – М.: Просвещение, 1986;
- ✓ Иванова Н.П., "Содержание, организация и методика проведения тренировочных занятий в тренажном зале для учащихся 9–11 классов", – Южно–Сахалинск, 2010;
- ✓ Лаптев А.К., "Тайна пирамиды здоровья", – СПб.: РЕТРОС, 1998;
- ✓ Лях В.И., "Методика физического воспитания учащихся: 1–11 классы", – М.: Просвещение, 2002;
- ✓ Максименко А.М., "Основы теории и методики физической культуры и спорта", – М., 2001;
- ✓ Мейксон Г.Б., "Самостоятельные занятия учащихся по ФК", – М.: Просвещение, 1986;
- ✓ Никитин С.Е., Тришин Т.В., "Здоровье и красота вашей осанки", – М.: Сов.Спорт, 2002;
- ✓ Потанчук А.А., Спирина И.Ю., "Осанка детей", – СПб.: Комета, 1994;
- ✓ Смирнов Н.К., "Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы", – М.: Аркти, 2003;
- ✓ Соколов П.П., "Физкультура против недуга. Гипотонию можно одолеть", – М.: Сов. Спорт, 1989;
- ✓ Тяпин А.Н., "Тренажерный зал в школе", журнал "Справочник руководителя образовательного учреждения", № 3, 2008;
- ✓ Шестопапов С., "Бодибилдинг", – М., 2001;
- ✓ "Энциклопедический справочник. Здоровье детей", – М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004.