

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СВЕТЛОЛОБОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
№ 6 ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИИ МУДРОВА М. И.

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
МБОУ Светлолобовская  
СОШ № 6  
Протокол от 2.12.2024 № 2

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ  
Светлолобовской СОШ № 6  
М.С. Малышкина  
Приказ от 02.12.2024 № 389



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«Атлет»**

Физкультурно – спортивная направленность

Базовый уровень

Возраст учащихся 12-18 лет

Срок реализации программы: краткосрочная 2 месяца

Составитель:  
педагог дополнительного  
образования  
Ундерберг Иван Николаевич

Светлолобово  
2024

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлет» (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

– Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, разработанные региональным модельным центром дополнительного образования детей Красноярского края, 2021 год;

– Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения Светлолобовской средней общеобразовательной школы № 6 имени героя России Мудрова М.И. от 20.10.2015 г. №472.

**Направленность:** физкультурно-спортивная. Программа предоставляет возможность ребятам на занятиях научиться технике исполнения физических упражнений с тяжёлыми спортивными снарядами: гантелями, гириями, штангой, на тренажерах. Систематические тренировки направлены на усиленное развитие мускулатуры, при помощи которой ребенок формирует внешний облик своего тела. Физические упражнения по данной Программе способствуют укреплению здоровья учащихся и их физическому развитию.

**Новизна и актуальность**

**Новизна Программы.** Программа реализуется в МБОУ Светлолобовской СОШ № 6 в краткосрочной форме для детей среднего и старшего школьного возраста.

**Актуальность** программы определяется запросом со стороны детей и их родителей и направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление учащихся.

**Отличительные особенности.** Программа базового уровня и ее отличительными особенностями является то, что основную долю программы составляет практическая учебно- тренировочная деятельность, которая проводится на каждом занятии. Большая часть времени отводится на закрепление и совершенствование классически специально-подготовительных упражнений, общей физической подготовке.

Отдельным и показательным элементом учебно-тренировочного процесса является выступление на соревнованиях, где проверяется качество подготовки воспитанника, морально-волевые качества спортсмена.

Огромное значение придается правильному и последовательному соблюдению правил личной гигиены, режиму питания - вообще всему образу жизни.

**Адресат программы**

**Категория детей:** дети среднего и старшего школьного возраста, дети с ограниченными возможностями здоровья, в том числе дети-инвалиды. В Программе могут заниматься как мальчики, так и девочки.

**Возраст детей:** 12 -18 лет.

**Наполняемость групп:** 3 группы по 13 учащихся: минимальное – 12, максимальное - 13.

**Предполагаемый состав групп:** разновозрастной.

**Условия приема детей:** система набора детей на обучение по Программе и на вакантные места осуществляется по результатам собеседования. Каждый учащийся должен иметь письменное разрешение врача-педиатра (справку).

**Срок реализации программы и объем учебных часов:** 2 месяца, 16. 2 раза в неделю по 2 часа.

**Форма обучения** – очная.

**Режим занятий:** занятия проходят 2 раза в неделю 2. Продолжительность занятия 45 мин., перемена 15 минут.

## 1.2. Цели и задачи

**Цель:** укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие личности через занятия с тяжёлыми снарядами: гантелями, гириями, штангой, на тренажерах.

### Задачи

#### Предметные:

- познакомить с видами тяжелых снарядов, тренажеров;
- научить правилам выполнения упражнений на тренажерах и с помощью тяжелых снарядов;
- научить способам контроля физических нагрузок на организм;
- научить соблюдать правила личной гигиены во время тренировок;
- научить правильному режиму питания в период между тренировками.

#### Метапредметные:

- развивать стойкий интерес к систематическим занятиям спортом.

#### Личностные:

- развивать волевые и силовые качества учащихся.

## 1.3. Содержание Программы

### Учебный план

Таблица 1

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности при работе со спортивным инвентарем, оборудованием, тренажерами	1	1	-	Беседа. Опрос. Тестирование
2.	История развития Атлетизма. Основные понятия атлетизма. Гигиена спортсмена.	2	2	-	Беседа. Опрос
3.	Ознакомление с видами силовых видов спорта и правилами соревнований.	2	2	-	Беседа. Опрос. Тестирование
4.	Общефизическая	5	-	5	Наблюдение

	подготовка				
5.	Общеразвивающие и спец. беговые упражнения	4	-	4	Выполнение нормативов
6.	Общеразвивающие упражнения для силы мышц и специальные упражнения со штангой.	4	-	4	Наблюдение Выполнение нормативов
7.	Техника выполнения упражнений с гирями (Рывок, толчок)	6	-	6	Наблюдение. Выполнение упражнений
8.	Тактика выступления на соревнованиях.	6	-	6	Выполнение нормативов Показательные выступления
9.	<b>Итоговая аттестация:</b>	2	-	2	Выполнение нормативов Показательные выступления
	Итого часов:	32	6	26	

### Содержание учебного плана

#### **Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности при работе со спортивным инвентарем, оборудованием, тренажерами (1ч.)**

*Теория (1ч.):* Ознакомление с основными направлениями деятельности программы. Правила безопасности в тренажерном зале. Требования к использованию специального оборудования. Правила поведения на занятиях. Демонстрация работы тренажеров.

*Формы контроля:* беседа. Опрос. Тестирование.

#### **Тема 2. История развития Атлетизма. Основные понятия атлетизма. Гигиена спортсмена.(2ч.)**

*Теория (2ч.):* История зарождения и развития атлетизма. Направления атлетизма: оздоровительный, спортивный. Атлетизм, как средство развития мускулатуры тела и мышечной силы, исправления и совершенствования осанки. Личная гигиена спортсмена в процессе занятий физическими упражнениями. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

*Формы контроля:* беседа. Опрос.

#### **Тема 3. Ознакомление с видами силовых видов спорта и правилами соревнований. (2ч.)**

*Теория (2ч.):* Виды спорта, входящие в атлетизм: пауэрлифтинг, гиревой спорт, тяжелая атлетика, бенчпресс, бодибилдинг, армрестлинг. Правила соревнований.

*Формы контроля:* беседа. Опрос. Тестирование

#### **Тема 4. Общефизическая подготовка. (5 ч.)**

*Практика(5ч.)* Силовые упражнения в парах. Круговая тренировка. Специальные упражнения для развития мышц пресса. Упражнения для развития силы ног. Упражнения направленные на развитие выносливости. Легкоатлетические упражнения, бег на длинные дистанции, кросс по пересеченной местности. Комплекс упражнений направленных на развития прыгучести. Спортивные и подвижные игры.

*Формы контроля:* беседа. Опрос. Наблюдение. Выполнение нормативов

#### **Тема 5. Общеразвивающие и спец. беговые упражнения (4 ч.)**

*Практика(4ч.):* стоп и движений ног и рук в медленном беге. Ходьба и бег с изменением амплитуды и характер движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах. Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы. Обучение основам техники легкоатлетических упражнений. Специальные беговые легкоатлетические упражнения. Обучение технике высокого старта

*Формы контроля:* Наблюдение. Выполнение нормативов

#### **Тема 6. Общеразвивающие упражнения для силы мышц и специальные упражнения со штангой. (4ч.)**

*Практика(4ч.):* Упражнения для развития силы мышц на перекладине.

Упражнения для развития силы мышц на гимнастических брусьях.

Опорный прыжок через козла.

Специальные упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса с набивными мячами.

Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой.

Толчок штанги от груди, жим лежа, швунг.

*Формы контроля:* наблюдение. Выполнение нормативов.

#### **Тема 7. Техника выполнения упражнений с гирями (Рывок, толчок) (6 ч.)**

*Практика(6ч.):* Выполнения рывка гири. Толчок гири по длинному циклу.

Упражнения с гирями.

*Формы контроля:* наблюдение. Выполнение упражнений.

#### **Тема 8. Тактика выступления на соревнованиях. (6ч.)**

*Практика(6ч.):* Соревнования.

*Формы контроля:* наблюдение. Выполнение упражнений.

#### **Тема 9. Итоговая аттестация. (2ч.)**

*Практика (2ч.):* Показательные выступления

*Формы контроля:* Выполнение нормативов. Показательные выступления.

### **1.4. Планируемые результаты**

### **Предметные:**

- узнают виды тяжелых снарядов, тренажеров;
- научатся выполнять упражнения на тренажерах и с помощью тяжелых снарядов;
- научатся способам контроля физических нагрузок на организм;
- будут соблюдать правила личной гигиены во время тренировок;
- узнают о правильном режиме питания в период между тренировками.

### **Метапредметные:**

- развивается интерес к систематическим занятиям спортом.

### **Личностные:**

- развиваются волевые и силовые качества у учащихся.

## **Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график**

Таблица 2

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	1	09.12.2024	31.01.2025	8	16	32	2 раза в неделю по 2	Итоговая 27.01.2025-31.01.2025

### **2.2. Условия реализации Программы**

#### **Материально-технические условия:**

- тренажерный зал: площадь - 13,1м<sup>2</sup>;
- оборудование: скамья для пресса, гантели, скакалки гимнастические, эспандер двойного действия, штанга тренировочная, велотренажер, тренажер силовой, беговая дорожка, пояс тяжелоатлетический, упор для отжимания, ролик гимнастический.

#### **Информационное обеспечение:**

- учебно-методическая литература;
- инструкции по технике безопасности;
- таблицы, плакаты, схемы;

Имеются видеоматериалы с документальными фильмами о знаменитых атлетах.

**Кадровое обеспечение Программы:** Программа реализуется педагогом дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности Петровым Андреем Герасимовичем

Образование: - ООО «Инфоурок» профессиональная переподготовка по программе «Педагогика дополнительного образования детей и взрослых», специальность: «Педагог дополнительного образования».

### **2.3. Формы аттестации и оценочные материалы**

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** протокол промежуточной и итоговой аттестации, карта отслеживания результатов, журнал по технике безопасности, журнал учета работы педагога дополнительного образования.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** показательные выступления.

**Оценочные материалы:**

- **входной контроль** – проводится в начале года в форме: собеседования
- **текущий контроль** проводится в течение года в форме: наблюдение, опрос; тестирование, выполнение спортивных нормативов;
- **итоговый контроль** проводится в конце года в форме: выполнение спортивных нормативов, показательные выступления.

**Уровни освоения содержания программы**

**Высокий уровень:** ребенок выполняет все упражнения самостоятельно.

**Средний уровень:** ребенок частично выполняет упражнения самостоятельно.

**Низкий уровень:** ребенок не может выполнить все упражнения.

### **2.4. Методические материалы**

**Особенности организации образовательного процесса:** очно.

**Методы обучения:** словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный **и воспитания:** метод примера, педагогическое требование, создание воспитательных ситуаций, соревнование, поощрение, анализ результатов.

**Формы организации образовательного процесса:** индивидуальная.

**Формы организации учебного занятия:** ознакомительное занятие, практическое занятие, комбинированное занятие, тренировочное занятие.

**Педагогические технологии:** здоровьесберегающая технология.

**Алгоритм учебного занятия:** вводная часть, основная часть, заключительная часть.

**Дидактические материалы:** учебно-методическая литература, инструкции по технике безопасности, глоссарий (перечень терминов и выражений с толкованием), справочно-информационные материалы.

### **2.5. Список литературы**

**Список литературы, рекомендованный педагогам**

1. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки [текст]: учебник для высших учебных заведений/Г.П.Виноградов.– М.: Советский спорт, 2009–328с.
2. Годик М.А., Брамедзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг: подвижность, гибкость, элегантность. – М.: «Советский спорт», 1991. – 96 с.
3. Дворкин Л.С. Силовые единоборства Ростов-н /Д. 2001. – 383 с.
4. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки. 2-е издание. – М.: «Советский спорт», 1990. – 63 с.
5. Курьсь В.Н. Основы познания физического упражнения. – Ставрополь, 1998. – 129 с.

#### **Список литературы, рекомендованной родителям**

1. Альциванович К.К. 1000 +1 совет о питании при занятии спортом. Мн.: Современный литератор, 2001. – 288 с.
2. Малютин С., Самарин С. Академия спортивного питания. Том 1. Подготовительное отделение. М.1997. – 72 с. .
3. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения. С. – Петербург, 1999.– 72 с.

#### **Список литературы, рекомендованный учащимся**

1. Альциванович К.К. 1000 +1 совет о питании при занятии спортом. Мн.: Современный литератор, 2001. – 288 с.
2. Малютин С., Самарин С. Академия спортивного питания. Том 1. Подготовительное отделение. М.1997. – 72 с. .
3. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения. С. – Петербург, 1999.– 72 с.

