

Приложение  
к основной образовательной  
программе основного общего  
образования, утверждённой  
приказом от 24.05.2024 № 68/4

Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Тяжелая атлетика»

Уровень основного общего образования: (5-9 класс)

Срок реализации: 1 год

Направление: Спортивно-оздоровительная деятельность

Составитель:  
Житихин А.С.,  
учитель

Белый Яр, 2024

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Тяжёлая атлетика» спортивной направленности является модифицированной, разработана на основе примерной учебной образовательной программы «Тяжёлая атлетика» В.Ф. Скотников, В.Е. Смирнова.

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года, N 273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573)
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831);
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. №16)

**Актуальность данной** программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения.

### **Отличительные особенности.**

состоит в том, что в программе предусмотрен спортивно-оздоровительный этап, ориентирована на возрастной период 8-15 лет. Количество часов адаптировано к нормативам дополнительного образования детей.

**Цель программы:** Привлечение учащихся к регулярным занятиям тяжёлой атлетикой, как доступным и оздоровительным видом спорта.

### **Задачи**

- Познакомить с основными видами упражнений тяжёлой атлетики.
- Учить правильно выполнять технику основных упражнений тяжёлой атлетики.
- Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.
- Воспитывать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.

### **Прогнозируемые результаты:**

#### **1 года обучения.**

К концу 1 года обучающиеся должны знать:

- гигиенические основы режима труда, питания и отдыха юного спортсмена;
- основы техники тяжелоатлетических упражнений;
- технику выполнения основных упражнений ;;
- правила и технику безопасности на занятиях ОФП, и на основных тренировках;

должны **уметь:**

- Правильно выполнять основные соревновательные упражнения. ;
- Правильно выполнять подводящие упражнения;
- правильно распределять время отдыха и время подхода во время трен ровки;

- Технику рывка, толчка и подводящих упражнений;
- Технику безопасности на тренировке:

### **Способы и формы проверки результатов**

Используются основные виды контроля:

- ✓ текущий контроль осуществляется в ходе учебных занятий и участие на соревнованиях.
- ✓ промежуточный контроль (промежуточная аттестация) проводится по полугодиям (в декабре и в мае).

### **Формы контроля:**

- ✓ Соревнования,
- ✓ Тренировочная прикидка в конце каждого месяца.

**Возраст учащихся**, которым адресована программа: 8-15 лет.

### **Возрастные особенности**

*Младший школьный возраст* (8-10 лет, 2-4 классы). В этот период происходит интенсивное, плавное и равномерное развитие детского организма. Мальчики и девочки примерно растут одинаково, но с небольшим различием, если у мальчиков длина тела увеличивается за счет роста ног, а у девочек за счет туловища.

Продолжает активно формироваться костная ткань. Наблюдается большая подвижность в суставах и эластичность мышц.

Сердце младших школьников сравнительно легко приспосабливается к нагрузкам и быстро восстанавливается.

*Средний школьный возраст* (11-14 лет, 5-8 классы - подростковый возраст).

В этом возрасте изменяется функциональное свойство мышц. Мышечная сила значительно быстрее увеличивается у мальчиков. У девочек, при увеличении абсолютной силы, относительная сила может незначительно снижаться. Это обстоятельство необходимо учитывать при занятиях легкой атлетикой.

Активно продолжается формирование скелета. Позвоночник остается довольно гибким, поэтому не включается, всякие искривления подростки быстро восстанавливаются после нагрузки. Это нужно учитывать при дозировке пауз отдыха. В этом возрасте подростки легче переносят нагрузки скоростного и скоростно-силового характера, чем с проявлением выносливости и силы.

## **II. Содержание программы**

В программе предусматривается освоение не только определенного объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся.

Личность одаренного тяжелоатлета характеризуется тем, что в основе ее творческой деятельности лежат мотивы, интересы, потребности, непосредственно связанные с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности.

Учебный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической и соревновательной. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники тяжелоатлетических упражнений, а также рассматриваются варианты ведения тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях, рассматриваются наиболее показательные моменты соревновательной борьбы ведущих тяжелоатлетов прошлого и современного этапов развития тяжелоатлетического спорта посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований. Физическая подготовка делится на общую и специальную. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими тяжелоатлетическому спорту, общая - средствами других видов деятельности. Психологическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств. Методическая подготовка содержит учебные материалы по теории и методике тяжелой атлетики и судейской практике. Раздел рекреации представлен материалами по восстановительным мероприятиям.

В нормативной части излагаются параметры зачетных требований по основным

разделам подготовки по годам обучения. Расчетно-плановая часть включает учебный план и планы-графики расчета учебных часов по годам обучения.

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить следующие задачи: образовательные, воспитательные и оздоровительные. Образовательные задачи состоят из усвоения теоретических и методических основ тяжелой атлетики, овладения двигательной культурой рывка и толчка штанги, основными принципами подготовки к соревнованиям.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных и волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

На теоретических занятиях занимающиеся тяжелой атлетикой овладевают знаниями по истории вида спорта, способами наблюдения и другими необходимыми профессиональными

навыками, осваивают методические основы планирования, методов обучения, анализа критериев и параметров тренировочных нагрузок.

Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, контрольные и модельные, а соревнования - на главные, основные, отборочные и контрольные.

На учебных занятиях изучают различные элементы техники и тактической борьбы, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники тяжелоатлетических упражнений, совершенствуют их в условиях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки уровня подготовленности тяжелоатлетов по разделам подготовки - технической, тактической, физической и морально-волевой.

Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников.

Занятия по воспитанию физических и психических качеств состоят из занятий по тяжелой атлетике и другим видам спорта. Из тяжелой атлетики используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов - круговая тренировка, тренировочные и другие типы занятий.

Рекреационные занятия характеризуются малыми объемами, низкой интенсивностью, а также эмоциональной разгрузкой. Практикуются также прогулки по лесу (парку), бальнеологические процедуры, применение массажа, душа, ванн, использование бассейна, помещения для гигиенического сна, музыка и др.

На практических занятиях решаются вопросы обучения двигательным действиям и воспитанию необходимых физических качеств. В данном случае важное значение имеет разминка, включающая различные упражнения - для разных групп мышц, акробатические элементы, бег, прыжки и имитационные упражнения техники рывка и толчка с металлической палкой.

Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим, примеры трудолюбия, скромности и честности играют большую роль в спортивной биографии занимающихся тяжелой атлетикой. Равные права и единые требования к спортсменам облегчают построение педагогического обучения и повышают его эффективность.

Интеграция видов обучения позволит в большей мере индивидуализировать подготовку юных тяжелоатлетов.

Особенности организации занятий дополнительного образования:

**Формы организации занятий:** групповые.

**Форма обучения:** очная.

Программа рассчитана на 1 год обучения для работы с детьми от 8 до 15 лет.

В процессе обучения возможна корректировка содержания и форм занятий, времени прохождения материала, а так же при необходимости допускается внесение изменений в рабочую программу и проведение корректировки сложности заданий исходя из опыта детей и степени усвоения ими учебного материала. В связи с тем, что занятия совпадают с праздничными днями, количество часов было сокращено на 6 часов, путем слияния тем.

**Методическое обеспечение программы**

Вся многолетняя подготовка делится на этапы, позволяющие увеличивать

тренировочную нагрузку по мере повышения уровня физической и технической подготовленности спортсменов.

Исследования показали, что современные тяжелоатлеты достигают спортивной зрелости значительно раньше, чем это было 15-20 лет назад. Это

связано, прежде всего, с тем, что в последние годы большинство молодых тяжелоатлетов начинают заниматься спортом с 11-15 лет. Анализ повышения спортивной квалификации тяжелоатлетов на протяжении многолетних тренировок (с начального периода и до выполнения нормы мастера спорта) свидетельствует о том, что достижение более высоких спортивных результатов в юном возрасте тесно связано с продолжительностью занятий спортом.

Подготовка спортсменов высокого класса, начиная с подросткового возраста, строится строго по определенным этапам, где главное внимание уделяется выполнению тех задач, которые характерны для той или иной возрастной группы. В данной программе предусматривается два этапа подготовки. Они отличаются друг от друга как соотношением ОФП и СФП,

выполнением разрядных нормативов, так и применением определенных средств в тренировочном процессе.

На первом этапе ставится задача комплектования групп из школьников 11-12 лет предварительной подготовки в течение года с целью выявления из них числа наиболее способных к занятиям тяжелой атлетикой и перевода таких юных спортсменов в группу двухгодичной начальной подготовки. На втором этапе юные штангисты проходят спортивную подготовку в течение 3 лет в учебно-тренировочных группах. При оценке физического подготовленности с учетом нормативных требований необходимо учитывать качество техники выполнения классических упражнений, координацию движений, развитие гибкости, быстроты выполнения подъема штанги и стабильность.

Наряду с выполнением нормативов по специальной подготовке при комплектовании учебных групп следует обращать внимание на показатели общей физической подготовленности. Контрольные испытания по физической подготовке проводятся 3 раза в год: в сентябре, январе и мае. Они проходят в соревновательной обстановке, их результаты регистрируются в журнале «Итоговая аттестация».

Современный спорт предъявляет такие высокие требования к подготовке

спортсмена, что без значительных затрат времени на тренировку нельзя добиться *высоких* спортивных результатов, какими бы способностями ни обладал занимающийся. Если ставится задача подготовки спортсмена высокого класса, начиная с подросткового возраста, то необходимо больше времени уделять тренировкам уже в начальный период подготовки, т.е. в 12-15 лет. Тем самым быстрее и полноценнее будет создана необходимая база ОФП. Которая послужит затем основой для достижения высоких результатов в специальной подготовке.

Согласно исследованиям, у школьников 12-15 лет достаточно свободного времени, которое можно использовать для проведения тренировочной работы без ущерба для учебы в школе. Необходимо, чтобы тренировки были разнообразными и интересными, включали элементы из различных видов спорта.

Важное значение в тренировочной работе имеет оптимальное распределение учебных часов на общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку. Это соотношение изменяется на всем протяжении многолетних тренировок. На первом этапе ОФП отводится в среднем от 70 до 80% всего учебного времени, на втором - 45-50%, на третьем - 30-35% и на четвертом - 20-25%.

СФП по мере роста уровня тренированности спортсмена занимает все больше и больше места в тренировке. Специальную подготовку подразделяют на общую и специальную тяжелоатлетическую (ОТП и СТП). Если на первом этапе подготовки юных спортсменов соотношение ОТП и СТП составляло 50 и 50%, то на втором этапе -

соответственно 70 и 30%, на третьем - 65 и 35 % и на четвертом 60 и 40%. Следовательно, тренировка на втором и третьем этапах направлена главным образом на создание высокой специальной физической базы. На первом же этапе 50% времени отводится освоению техники классических упражнений. В практике работы тренера нередко возникают трудности при планировании нагрузки для подростков в начальный период их обучения, когда необходимо особенно строго учитывать возрастные особенности растущего организма юных спортсменов. В связи с этим ниже дается примерное распределение часов по месяцам подготовки на первом этапе, т.е. на 2 года для 13-15 летних спортсменов (см. таблицу). Тренировочную работу на этом этапе желательно разделить на три ступени: первая - 6 месяцев, вторая - 12 и третья - 6. Такое деление на ступени предусматривает постепенное повышение тренировочной нагрузки по мере роста физических и функциональных возможностей организма подростка

