

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 93С3ВА26-9576-BD98-E6BF-EC9300904343

Владелец: Сорокина Елена Александровна

03.11.2022 10:06 (МСК)

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 59  
СТАНЦИИ СЕВЕРСКОЙ МО СЕВЕРСКИЙ РАЙОН  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ВОЙТЕНКО СТЕФАНА ЕФИМОВИЧА

Рассмотрено и одобрено  
на заседании Педагогического  
совета МБОУ СОШ №59  
Протокол № 1 от 30.08.2022г.

Утверждаю:  
Директор МБОУ СОШ №59  
\_\_\_\_\_ Е.А. Сорокина  
Приказ № \_\_\_\_ от 30.08.2022г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно - спортивной направленности  
«Тяжёлая атлетика»

Уровень программы: ознакомительный  
Возрастная категория: от 14 до 17 лет  
Срок реализации программы: 1 год (204 часа)  
Вид программы: модифицированная  
Форма обучения: очная  
Вид программы: модифицированная  
Программа реализуется на бюджетной основе  
ID- номер Программы в Навигаторе:

Автор - составитель:  
**Мотлах Юрий Анатольевич**  
педагог дополнительного образования

станция Северская, 2022г.

## **Оглавление**

1. Комплекс основных характеристик образования.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи дополнительной образовательной программы.....	6
1.2.1. Цель данной программы.....	6
1.2.2. Задачи программы.....	7
1.3 Содержание программы.....	7
1.3.1. Учебно - тематический план.....	8
1.3.2. Содержание учебного плана.....	11
2.2. Формы подведения итогов и оценочные материалы.....	25
2.3. Диагностические материалы.....	27
2.4. Методическое обеспечение программы.....	27
2.5. Условия реализации программы.....	30
2.6. Нормативно - правовая документация.....	30
2.7. Литература для педагога.....	31
2.8. Литература для учащихся.....	32

# **1. Комплекс основных характеристик образования**

## **1.1 Пояснительная записка**

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.

Занятия тяжелой атлетикой способствуют 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.

### **1.1.1. Направленность и вид программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ознакомительного уровня «Тяжелая атлетика» имеет физкультурно - спортивную направленность.

### **1.1.2. Новизна, актуальность и целесообразность программы**

**Новизна** данной программы состоит в привлечении учащихся к занятиям тяжелой атлетикой, всестороннее физическое развитие, овладение техникой тяжелоатлетических упражнений, привитие любви к тяжелоатлетическому спорту.

**Актуальность программы** заключается в простоте, доступности вида спорта «Тяжелая атлетика», быстрым ростом результатов и благотворным влиянием на здоровье спортсмена. Занятия способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие физические качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма.

Учащиеся должны:

- иметь представления о правильном техническом выполнении упражнений классического двоеборья и специальных вспомогательных упражнений;
- уметь выполнять данные упражнения;
- знать технику безопасности при проведении занятий в тяжелоатлетическом зале, а также при выполнении определенных, конкретных упражнений;
- выполнить один из юношеских спортивных разрядов.

Предлагаемые в программе виды деятельности являются целесообразными для детей 14-17 лет, так как учтены психологические особенности их возраста, уровень умений и навыков учащихся, а содержание отображает познавательный интерес данного возраста.

### **1.1.3. Отличительные особенности программы**

Данная программа предполагает гармоничное сочетание на занятиях различных методов обучения (метод практических упражнений и поисковых решений) в их гармоничном сочетании, раскрывая индивидуальные способности каждого учащегося, подготавливая к вступлению в жизнь, развивая логическое мышление. Поэтому большая часть занятия отводится практической работе.

#### **1.1.4. Адресат программы.**

Возраст учащихся - 14 -17 лет. Принимаются в группу, как новички, так и ребята, уже знакомые с данной тематикой.

В этот возрастной период закладываются ценностные ориентации, развивается личность. Время наиболее благоприятное для привития общественных норм поведения: приобретают навыки самостоятельности, умение жить в коллективе единомышленников, находить интересные решения, воспитания социальной активности и пропаганде здорового образа жизни. Коллектив формируется добровольно. Программа рассчитана на работу с детьми 10 – 14 лет. Набор детей производится, независимо от половой принадлежности, физических и психологических особенностей. В группы **ознакомительного** уровня обучения могут быть зачислены учащиеся, успешно прошедшие входную диагностику.

Программой предусмотрены занятия по индивидуальной программе, для мотивированных школьников, предполагается разработка индивидуальных образовательных маршрутов для детей с ОВЗ, детей с опережающим развитием творческих способностей (одаренных детей), а так же детей оказавшихся в трудной жизненной ситуации, в случае если дети этих категорий будут зачислены на программу.

Запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/>.

### **1.1.5. Уровень программы, объём и сроки реализации**

Продолжительность образовательного процесса - 34 недели. Данная программа реализуется на базовом уровне. Общее количество учебных часов – 204 часа. Срок освоения программы - 9 месяцев.

### **1.1.6. Форма обучения: очная**

Групповая форма обучения. Образовательные технологии: личностноориентированная, репродуктивная, здоровьесберегающие технологии.

### **1.1.7. Режим занятий**

Занятия проводятся 3 раз в неделю. Продолжительность одного занятия 45 минут.

### **1.1.8. Особенности организации учебного процесса**

В соответствии с календарным учебным графиком, в сформированных группах детей, являющихся основным составом объединения; состав группы постоянный. В программе учитываются возрастные особенности учащихся, изложение материала строится от простого к сложному.

Занятия проводятся в группах, количество обучающихся до 15 человек.

## **1.2. Цель и задачи дополнительной образовательной программы**

### **1.2.1. Цель данной программы:**

Воспитание гуманной, социально-активной личности Всестороннее физическое и духовное развитие занимающихся; Овладение техникой тяжелоатлетических упражнений; Воспитание социальной активности и пропаганда здорового образа жизни.

### **1.2.2. Задачи программы:**

По своей направленности программа решает следующие задачи:

- *Социальные:* воспитание ответственности перед командой, развитие морально-волевых качеств, сознательной дисциплины, помогает реализации своих возможностей, общению;
- *Спортивно-оздоровительные:* пропагандирует здоровый образ жизни, способствует повышению уровня всесторонней и специальной физической подготовленности приобретению знаний в технической и тактической подготовке при подготовке и выступлении на соревнованиях;
- *Прикладные:* так как в повседневной деятельности: в трудовой, во время службы возникают ситуации связанные с проявлением максимальных силовых напряжений.

-

### **1.3 Содержание программы**

Содержание данной программы способствует расширению знаний и умений по физической культуре, обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей, а именно:

пониманию роли и значения физической культуры в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья посредством тяжелой атлетики;

овладению системой знаний о физическом развитии и физической подготовленности и функциональных системах организма;

освоению умений самостоятельно организовывать занятия по тяжелой атлетике, регулировать физические нагрузки на этих занятиях, т. е., обучающиеся самостоятельно должны отбирать средства и методы занятий, организовывать занятия, определять эффективность занятий в соответствии с поставленной задачей, ориентируясь на индивидуальные показатели физического развития и физической подготовленности;

углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения в целом и тяжелой атлетикой в частности.

В результате образования в области физической культуры на базовом уровне, у обучающихся формируются умения и навыки, универсальные способы деятельности и ключевые компетенции.

В познавательной деятельности:

использование наблюдений, измерений и моделирования;

комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;

исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;

умение составлять комплексы физических упражнений для развития физических качеств, подготовительные и подводящие упражнения для тяжелой атлетики;

умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы по тяжелой атлетике.).

В рефлексивной деятельности:

самостоятельная организация учебной деятельности обучающихся на уроке физической культуры по тяжелой атлетике;

владение навыками контроля и оценки своей деятельности на занятиях по тяжелой атлетике;

соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни.

### **1.3.1. Учебно - тематический план**

*Таблица №1 Учебный план*

№	Темы занятий	Содержание занятий
1.	Вводное занятие. Введение в предмет, техника безопасности	Теория: введение в образовательную программу. Ознакомление обучающихся с программой, приёмами и

	(2 ч)	<p>формами работы.</p> <p>Вводный инструктаж по ТБ.</p>
2.	Краткий обзор развития силовых видов спорта за рубежом и в России (2 ч)	Теория: Ознакомление обучающихся о становлении и развитии тяжелой атлетики в России и за рубежом.
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся (2 ч)	Теория: Влияние физических упражнений на развитие: костно-мышечной системы, сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы и нервной деятельности занимающихся
4	Гигиена, закаливание, питание и режим занимающихся (2 ч)	Теория: Понятие о личной и общественной гигиене, об органах пищеварения и питании спортсмена, знакомство с режимом занимающегося спортом, рассказ о способах закаливания организма.
5	Врачебный контроль, первая помощь (2 ч)	Теория: Понятие о врачебном контроле, об обязательном прохождении периодических медицинских осмотров. Первая помощь пострадавшему, знакомство со способами оказания первой медицинской помощи.
6	Понятие о технике и методике тренировочного процесса (2 ч)	Теория: Теоретическое представление о технике и методике проведения тренировочных занятий с использованием фотографий, диаграмм

		и устного рассказа.
7	Моральный облик спортсмена (2 ч)	Теория: понятие о чувствах коллективизма, ответственности, развитии сознательной дисциплины, чувстве долга.
8	Зачетные требования (4 ч)	Правила соревнований. Рассказ о правилах выполнения классических упражнений, об организации судейства и правил проведения соревнований.
9	Общая физическая подготовка: - общеразвивающие упражнения - занятия другими видами спорта - контрольные испытания по физической подготовке (70 ч)	Практика: Средства ОФП: подвижные игры; эстафеты; спортивные игры; футбол, баскетбол; легкая атлетика, включающая в себя: бег на короткие дистанции, различные виды прыжков, кроссы.
10	Специальная физическая подготовка: - изучение и совершенствование техники - выполнения упражнений со штангой - развитие специальных качеств - специальные восстановительные мероприятия (106 ч)	Практика: Упражнение на развитие быстроты, силы, взрывной силы, ловкости и координации движений. Средствами достижения являются: бег – 20-30 м., челночный бег, прыжки в длину и другие.
11	Участие в соревнованиях (10 ч)	Практика: Участие в

		классификационных и межгрупповых соревнованиях. Первое знакомство с организацией проведения соревнований
--	--	--

### 1.3.2. Содержание учебного плана:

### 1.3.3. Планируемые результаты.

Планируемы результаты по освоению данной программы:

Личностными результатами изучения данного курса является формирование следующих умений:

- оценивать жизненные ситуации (поступки, явления, события) с точки зрения собственных ощущений (явления, события), в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно оценить как хорошие или плохие;
- называть и объяснять свои чувства и ощущения, объяснять своё отношение к поступкам с позиции общечеловеческих нравственных ценностей;
- самостоятельно и творчески реализовывать собственные замыслы.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Познавательные УУД:*

- приобретение знаний в областях: спорт, физиология, анатомия, биохимия, биомеханика, психология, гигиена, питание и основам спортивной тренировки;
- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного.
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать предметы и их образы;

*Регулятивные УУД:*

- уметь работать по предложенным инструкциям.
- умение излагать мысли в четкой логической последовательности, отстаивать свою точку зрения, анализировать ситуацию и самостоятельно находить ответы на вопросы путем логических рассуждений.
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;

*Коммуникативные УУД:*

- умение работать в коллективе; овладение техникой тяжелоатлетических упражнений.
- эффективно распределять обязанности.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации

### 2.1. Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год 1 год обучения (204ч.)

п/п	Дата	Тема	Содержание, формы работы	Количество часов			Форма контроля
				практик	теорет.	всего	
1.		<b>Вводное занятие.</b>	Лекция. Знакомство с группой. Правила группы. Выбор актива. Ознакомление обучающихся с программой, приемами и формами работ. Вводный инструктаж по ТБ.	1	1	2	Беседа
2.		<b>Краткий обзор развития силовых видов спорта за рубежом и в России</b>		-	2	2	Пед. наблюдение, презентации.
		История развития тяжелой атлетики	Беседа: ознакомление обучающихся с историей развития силовых видов спорта и биографией известных спортсменов	-	2	2	Пед. наблюдение

3.		<b>Влияние физических упражнений на организм занимающихся</b>		-	2	2	Текущий контроль, опрос.
		Влияние физических упражнений на организм	Лекция: Влияние физических упражнений на развитие: костно-мышечной системы, сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы и нервной деятельности занимающихся	-	2	2	Опрос
4.		<b>Гигиена, закаливание, питание и режим занимающихся</b>		-	4	4	Опрос, презентация.
		Гигиена спортсмена	Понятие о личной и общественной гигиене, об органах пищеварения и питании спортсмена.	-	2	2	Опрос
		Закаливание и режим спортсмена	Знакомство с режимом занимающегося спортом, рассказ о способах закаливания	-	2	2	Презентация

			организма.				
5.		<b>Врачебный контроль, первая помощь</b>	Понятие о врачебном контроле, первая помощь пострадавшему.	-	2	2	Текущий контроль
6.		<b>Понятие о технике и методике тренировочного процесса</b>		-	2	2	Текущий контроль
		Методика тренировочного процесса	Теоретическое представление о технике и методике проведения тренировочных занятий с использованием фотографий, диаграмм и устного рассказа.	-	2	2	Текущий контроль
7.		<b>Моральный облик спортсмена</b>	Понятие о чувствах коллективизма, ответственности, развитии сознательной дисциплины, чувстве долга.	-	2	2	Текущий контроль
8.		<b>Зачетные требования</b>		-	4	4	Беседа, презентация
		Правила соревнований.	Рассказ о правилах выполнения	-	2	2	Беседа

		классических упражнений				
	Организация судейства	Организация судейства и правил проведения соревнований.	-	2	2	Презентация
9.	<b>Общая физическая подготовка</b>	Средства ОФП: подвижные игры; эстафеты; спортивные игры; футбол, баскетбол; легкая атлетика, включающая в себя: бег на короткие дистанции, различные виды прыжков, кроссы.	19	51	70	Текущий контроль, пед. наблюдение.
	Метание набивного мяча	Метание мячей разного веса	1	1	2	Текущий контроль
	Прыжок на возвышение		2	-	2	Текущий контроль
	Короткий спринт	Спринт от 30 до 100 м.	2	-	2	Текущий контроль
	Мини-футбол		-	2	2	Пед. наблюдение
	Баскетбол		-	2	2	Пед. наблюдение

	Челночный бег	3x10, 10x10	-	2	2	Пед. наблюдение
	Встречные эстафеты		-	2	2	Пед. наблюдение
	Совершенствование ранее изученных элементов		-	2	2	Пед. наблюдение
	Контрольные нормативы		-	2	2	Пед. наблюдение
	Толкание ядра	Толкание ядра 3, 5, 7кг.	1	1	2	Текущий контроль
	Приседание со штангой на плечах		1	1	2	Текущий контроль
	Приседание со штангой на груди		1	1	2	Текущий контроль
	Совершенствование ранее изученных элементов		-	2	2	Пед. наблюдение
	Контрольные нормативы		-	2	2	Пед. наблюдение
	Приседание со штангой на выпрямленных вверх руках		1	1	2	Текущий контроль
	Упражнения для развития					Пед. наблюдение

	выносливости		-	2	2	
	Упражнение с гирей 8кг.		1	1	2	Текущий контроль
	Упражнение с гирей 10кг.		1	1	2	Текущий контроль
	Упражнение с гирей 12кг.		1	1	2	Текущий контроль
	Упражнение с гирей 16кг.		1	1	2	Текущий контроль
	Упражнение на развитие гибкости		-	2	2	Пед. наблюдение
	Встречные эстафеты		-	2	2	Пед. наблюдение
	Упражнения на перекладине		-	2	2	Пед. наблюдение
	Контрольные нормативы Ходьба назад, боком		-	2	2	Пед. наблюдение
	Упражнения для развития выносливости		-	2	2	Пед. наблюдение
	Упражнения для развития гибкости		-	2	2	Пед. наблюдение
	Упражнения для развития					Пед. наблюдение

	силы		-	2	2	
	Рывок гири 12 кг.		1	1	2	Текущий контроль
	Толчок гири 12 кг.		1	1	2	Текущий контроль
	Рывок гири 16 кг.		1	1	2	Текущий контроль
	Толчок гири 16 кг.		1	1	2	Текущий контроль
	Рывок гири 24 кг.		1	1	2	Текущий контроль
	Толчок гири 24 кг.		1	1	2	Текущий контроль
	Совершенствование ранее изученных элементов		-	2	2	Пед. наблюдение
	Контрольные нормативы		-	2	2	Пед. наблюдение
<b>10.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	Упражнение на развитие быстроты, силы, взрывной силы, ловкости и координации	<b>59</b>	<b>47</b>	<b>106</b>	Беседа, текущий контроль, пед. наблюдение

		движений.				
	Техника безопасности на занятиях по тяжелой атлетике		-	2	2	Беседа
	Обучение технике рывка		1	1	2	Текущий контроль
	Рывок в стойку		1	1	2	Текущий контроль
	Закрепление техники рывка		1	1	2	Текущий контроль
	Толкание ядра		1	1	2	Текущий контроль
	Обучение опорному подседу и вставанию		1	1	2	Текущий контроль
	Закрепление техники опорного подседа		1	1	2	Текущий контроль
	Обучение безопорному подседу		1	1	2	Текущий контроль
	Закрепление техники безопорного подседа		1	1	2	Текущий контроль
	Тяга рывковая		1	1	2	Текущий контроль
	Обучение подготовки к подседу		1	1	2	Текущий контроль
	Рывок с вися		1	1	2	Текущий контроль
	Обучение технике подрыва		1	1	2	Текущий контроль
	Закрепление техники					Текущий контроль

	подрыва		1	1	2	
	Совершенствование ранее изученных элементов		2	-	2	Пед.наблюдение
	Контрольные нормативы		2	-	2	Пед.наблюдение
	Обучение техники подведения коленей		1	1	2	Текущий контроль
	Закрепление техники подведения коленей		1	1	2	Текущий контроль
	Уходы и приседания со штангой на выпрямленных вверх руках		1	1	2	Текущий контроль
	Обучение подъему до уровня коленей		1	1	2	Текущий контроль
	Приседание со штангой на плечах		1	1	2	Текущий контроль
	Приседания со штангой на груди		1	1	2	Текущий контроль
	Закрепление техники подъема до уровня колен		1	1	2	Текущий контроль
	Совершенствование ранее изученных элементов		2	-	2	Пед.наблюдение
	Контрольные нормативы		2	-	2	Пед.наблюдение
	Обучение технике подъема штанги на грудь		1	1	2	Текущий контроль
	Подъем штанги на грудь в стойку		1	1	2	Текущий контроль

	Совершенствование техники подъема штанги на грудь		1	1	2	Текущий контроль
	Подъем штанги на грудь с полуприседом		1	1	2	Текущий контроль
	Подъем штанги на грудь с виса		1	1	2	Текущий контроль
	Приседание с поднятой вверх штангой «Ножницами»		1	1	2	Текущий контроль
	Подъем штанги на грудь с плинтов		1	1	2	Текущий контроль
	Рывок с полуприседом		1	1	2	Текущий контроль
	Тяга толчковая (быстрая)		1	1	2	Текущий контроль
	Тяга толчковая (медленная)		1	1	2	Текущий контроль
	Приседания со штангой на выпрямленных вверх руках		1	1	2	Текущий контроль
	Приседания со штангой от груди		1	1	2	Текущий контроль
	Обучение техники подрыву		1	1	2	Текущий контроль
	Закрепление техники					Текущий контроль

	подрыву		1	1	2	
	Совершенствование изученных материалов		2	-	2	Пед.наблюдение
	Контрольные нормативы		2	-	2	Пед.наблюдение
	Тяга рывковая		1	1	2	Текущий контроль
	Обучение техники подседу		1	1	2	Текущий контроль
	Закрепление техники подседу		1	1	2	Текущий контроль
	Рывок с полуприседом		1	1	2	Текущий контроль
	Приседания со штангой от груди		1	1	2	Текущий контроль
	Швунг. Полутолчок		1	1	2	Текущий контроль
	Закрепление техники подседу		1	1	2	Текущий контроль
	Обучение вставанию со штангой из подседа и фиксации		1	1	2	Текущий контроль
	Закрепление техники вставания со штангой из подседа с фиксацией		1	1	2	Текущий контроль
	Обучение опорному подседу и вставанию		1	1	2	Текущий контроль
	Обучение технике подрыва		1	1	2	Текущий контроль
	Контрольные нормативы		2	-	2	Пед.наблюдение

	<b>Участие в соревнованиях</b>	Участие в классификационных и межгрупповых соревнованиях. Первое знакомство с организацией проведения соревнований	<b>8</b>	-	<b>8</b>	
<b>11.</b>	Квалификационный турнир		<b>2</b>	-	<b>2</b>	
	Квалификационный турнир		<b>2</b>	-	<b>2</b>	
	Квалификационный турнир		<b>2</b>	-	<b>2</b>	
	Квалификационный турнир		<b>2</b>	-	<b>2</b>	
<b>Итого:</b>			<b>87</b>	<b>117</b>	<b>204</b>	

## 2.2. Формы подведения итогов и оценочные материалы

1. **Формы отслеживания образовательных результатов:** беседа, наблюдение, соревнования, проекты, практические работы.

2. **Формы фиксации образовательных результатов:** грамоты, дипломы, дневник наблюдения, протоколы диагностики, фото, отзывы родителей и педагогов, свидетельство (сертификаты).

3. **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** конкурсы, праздники, спортивные мероприятия, отчёты, открытые занятия.

*Таблица №3 Подведение итогов/аттестация*

<b>Время проведения</b>	<b>Цель проведения</b>	<b>Формы контроля</b>
<b>Входная диагностика.</b> В начале учебного года года (с занесением результатов в диагностическую карту)	Определение уровня развития способностей и остаточных знаний.	Беседа, опрос, тестирование.
<b>Текущий контроль.</b> В течение всего учебного года.	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности в обучении. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и	Педагогическое наблюдение, устный опрос. Диагностические игры, самостоятельная работа.

	средств обучения.	
<p><b>Промежуточная аттестация.</b></p> <p>В середине учебного года (с занесением результатов в диагностическую карту). По окончании изучения темы или раздела (без занесения результатов в диагностическую карту).</p>	<p>Определение степени усвоения обучающимися учебного материала.</p> <p>Определения результатов обучения.</p> <p>Диагностика развития способностей к творческой деятельности.</p>	<p>Зачет. Участие в конкурсах, исследовательская работа, самостоятельная работа, диагностические игры, тестирование.</p>
<p><b>Итоговая аттестация.</b></p> <p>В конце учебного года (с занесением результатов в диагностическую карту).</p>	<p>Определение изменения уровня развития детей, их творческих и интеллектуальных способностей.</p> <p>Диагностика развития способностей к творческой деятельности.</p> <p>Определение результатов обучения.</p> <p>Ориентирование учащихся на дальнейшее ( в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для</p>	<p>Зачет. Участие в конкурсах, концертах, праздниках. Творческая работа, отзыв, коллективный анализ работ, самоанализ, тестирование, диагностические карты.</p>

	<p>совершенствования образовательной программы и методов обучения. Выявление уровня сформированности познавательной мотивации у обучающихся.</p>	
--	--	--

### **2.3. Диагностические материалы (Приложение №2)**

#### **2.4. Методическое обеспечение программы**

##### **1. Особенности организации образовательного процесса – очно.**

##### **2. Методы обучения:**

В ходе проведения занятий используются разнообразные методы обучения:

- игровой метод, включающий в себя развивающие, познавательные игры;
- метод проблемного обучения, позволяющий учить детей доказывать свою точку зрения, искать самостоятельно ответ на поставленную проблему;
- метод развивающего обучения, ориентирующийся на потенциальные возможности детей и их реализацию через вовлечение в различные виды деятельности;
- метод творческого обучения, способствующий раскрытию внутреннего потенциала детей;
- метод мозговой атаки – коллективное решение проблемы, возникновение новых и оригинальных решений проблемных ситуаций;
- метод синектики (от греч. «объединение разнородных элементов») - поиск аналогий (представление себя в той ситуации, в которой возникла проблема, применение фантазийных ситуаций);

- метод контрольных вопросов – с помощью наводящих вопросов подведение к решению поставленной задачи;
- метод фокальных объектов – придумывание чего – либо нового, видоизменение или улучшение привычного вида объекта;
- метод творческих преобразований - изменения, которые произойдут в изучаемом действии при применении к нему того или иного преобразования;
- практический метод связан с применением знаний в практической деятельности, овладение умениями и навыками посредством упражнений;

**3. Формы организации образовательного процесса:** подгрупповая, групповая, индивидуальная.

**4. Формы организации учебного процесса.** Программой предусмотрены теоретические и практические занятия, ориентированные на освоение информации по изучению экологии.

**5. Педагогические технологии:** технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология блочно-модульного обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения (Кейс-метод), технология исследовательской деятельности, технология проектной деятельности, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, технология решения изобретательских задач (ТРИЗ), здоровьесберегающие технологии, информационно-коммуникационные технологии.

**6. Алгоритм учебного занятия:**

- I этап - организационный.

Задача: подготовка детей к работе на занятии,

Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроения на учебную деятельность и активизация внимания.

- II этап - подготовительный (подготовка к восприятию нового содержания).

Задача: мотивация и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей.

- III этап - основной. В качестве основного этапа могут выступать следующие:

- 1 Усвоение новых знаний.

Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в предмете изучения. Целесообразно при усвоении новых знаний использовать упражнения, которые активизируют познавательную деятельность детей.

2. Первичная проверка понимания.

Задача: установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление неверных представлений, их коррекция и анализ.

- 3 Закрепление знаний

Тренировочные упражнения, задания, выполняемые детьми самостоятельно или в микрогруппах.

- 4.Обобщение и систематизация знаний.

Задача: формирование целостного представления знаний по теме. Распространенными способами работы являются беседа и практические задания.

- IV этап – контрольный.

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

Используются тестовые задания, виды устного опроса, вопросы и задания различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково-исследовательского).

Основные виды занятий тесно связаны и дополняют друг друга, проводятся с учетом интересов детей.

**7. Дидактические материалы:**

- гири 8 кг., 10 кг., 12 кг., 16 кг., 24 кг.;

- штанга, ядро, набивные мячи.

## **2.5. Условия реализации программы**

Для успешной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тяжёлая атлетика» необходимо:

### Материально-техническое обеспечение:

- помещение для проведения занятий;
- спортивный инвентарь;
- учебно-методический комплекс (экран, компьютер, доска)
- принтер
- раздаточный наглядный материал
- книги, брошюры, газетные материалы;
- фотографии;
- тесты, кроссворды по темам;
- компьютерные презентации по темам;

### Информационное обеспечение:

- специальные современные технические средства обучения (компьютер, монитор, принтер).

В зависимости от поставленных задач на занятия используются различные методы обучения (словесные, наглядные, практические), чаще всего их сочетание.

## **2.6. Нормативно - правовая документация.**

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Конвенция о правах ребенка;
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;
3. Национальный проект «Образование» утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018г. №16.)

4. Приоритетный проект "Доступное дополнительное образование для детей» в редакции протокола президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 19. 09. 2017г. №66.
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в редакции протокола заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018г.
6. Региональный проект «Успех каждого ребенка» в редакции протокола проектного комитета от 9 апреля 2019г.
7. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
8. Распоряжение от 26 марта 2016 года №516-р. В рамках госпрограммы «Развитие образования» на 2013–2020 годы;
9. Указ президента Российской Федерации от 7 мая 2018г. №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024г.
10. Проект Федеральной целевой программы «Развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года»;

## **2.7. Литература для педагога**

1. М. Л. Аптекарь. Тяжёлая атлетика. Справочник. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 416 с.
2. Л.С. Дворкин. Подготовка юного тяжелоатлета. М.: Советский спорт, 2006.- 452 с.

3. Г.Б. Барчукова. Тяжелая атлетика. Справочник.- М.: Советский спорт, 2006.- 436 с.
4. С.А. Чередниченко. Культуризм и пауэрлифтинг. Донецк: Малое предприятие "Абрис", 1992.- 181 с.
5. Л. С. Дворкин. Тяжелая атлетика. М.: Советский спорт, 2005.- 600 с.

## **2.8. Литература для учащихся**

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
3. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
4. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
5. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
6. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
8. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону,2002.
- 9.Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2001

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1 «КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК»

Дата начала и окончания учебного периода	1 сентября 2021г.	до 31 мая 2022г.
Количество учебных недель	36	
Продолжительность каникул	<u>Каникулы с 01.01 по 09.01 и с 01.06. по 31.08.</u>	
Место проведения занятия	МБОУ СОШ №59 ст.Северская	Спортивный зал
Время проведения занятия	группа 1	
Перемены - 5 минут		
Форма занятий	Групповая	
Сроки контрольных процедур	Начальная диагностика (сентябрь-октябрь), текущая диагностика (январь-февраль), итоговая диагностика (май)	
Сроки выездов, экскурсий, походов...	группа 1	
Участие в массовых мероприятиях (соревнованиях, конкурсах, фестивалях, праздниках)	Спортивные соревнования	

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2 «ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ»

## **Подвижные игры по проявлению физических качеств (быстрота)**

### **«Быстро по местам»**

По первому сигналу тренера игроки команд разбегаются в разные стороны, по второму – все должны построиться в указанном месте.

Варианты построения:

- а) в общей шеренге или отдельных шеренгах;
- б) в общем круге или отдельных кругах;
- в) в отдельных колоннах в виде квадрата.

Команда, сумевшая быстрее занять свое место, побеждает. Заранее следует познакомить играющих с сигналами, исходным положением, формой строя и местом, где необходимо находиться. При недостаточной площади построение команд выполняется раздельно и борьба идет за сокращение времени построения.

### **Эстафета с преодолением препятствий**

Инвентарь и оборудование: веревочки для прыжков или гимнастические скамейки. Подготовка: играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в колонны на расстоянии 3 м одна от другой. Перед носками впереди стоящих проводится стартовая черта от неё чертятся две параллельные черты, образующие коридор шириной от 1 до 1,5 м. В конце зала натягивается веревочка для прыжков или ставится гимнастическая скамейка.

Описание игры: по сигналу «Внимание марш!» впереди стоящие бегут вперед, перепрыгивают через коридор, далее выполняют прыжок в высоту через верёвочку и возвращаются обратно бегом, становятся в конец своей колонны.

Правила игры: когда последний игрок прибегает в свою колонну, он подает своей команде «Смирно!». Побеждает команда, которая раньше других выполнит задание.

## **Подвижные игры по проявлению физических качеств (скоростно-силовые)**

### **«Прыжок за прыжком»**

Игроки в колоннах разделяются на пары, имеющие одну короткую скакалку. Команды встают в 3-4 шагах друг от друга, расстояние в них между игроками один шаг. Пара игроков держит скакалку за ручки, натянув в 50-60 сантиметрах от пола. По сигналу первые пары кладут скакалку на землю и оба игрока бегут (один налево, другой направо) в конец своей колонны, а затем последовательно перепрыгивают через скакалки всех впереди стоящих пар. Добежав до своих мест, оба игрока останавливаются и снова берут свою скакалку за концы. Как только первая скакалка поднята с земли, вторая пара кладет свою скакалку на землю, прыгает через скакалку первой пары, бежит мимо колонны в ее конец и перепрыгивает через скакалки до своего места. Затем в игру вступает третья пара и т. д. Эстафета продолжается до тех пор, пока все игроки в командах не закончат прыжки. Побеждает команда, игроки которой закончили прыжки первыми и без нарушения правил.

### **«Бег в обруче»**

Игроки выстраиваются парами, как в предыдущей игре. У первой пары в руках гимнастический обруч, а перед командами - предмет (набивной мяч, флажок, городок), который надо обегать. По сигналу два первых игрока в командах продвигаются вперед внутри обруча, держа его двумя руками. Обежав предмет, первая пара вручает обруч следующей паре, а сама встает в конец колонны. Эстафета заканчивается, когда упражнение выполнили все игроки, и обруч снова оказался в руках у первой пары. Если желающих играть много, можно устроить бег в обручах тройками, при этом последовательность смены троек остается такой же.

### **«Веревочка под ногами»**

Из играющих составляют три или четыре колонны, которые выстраиваются параллельно. Расстояние между ними 2 м, а между игроками в колоннах - один шаг. Головные игроки в колоннах получают по короткой скакалке. По сигналу они передают один конец скакалки стоящим сзади, оба игрока проносят

скакалку под ногами всей колонны (верёвочка почти касается земли). Стоящие в колонне прыгают через верёвочку. Головной игрок колонны остаётся сзади, а помогавший пронести скакалку (второй номер) бежит вперёд. Он подаёт свободный конец скакалки третьему, и верёвочка опять проводится под ногами всех стоящих детей. Теперь в конце колонны остаётся второй номер, а третий бежит вперёд и т.д. В ходе игры все игроки должны провести скакалку под ногами своих товарищей по команде. Игру заканчивает (поднимая скакалку вверх) игрок, который в начале игры стоя первым. Он заканчивает игру на том же месте. Победу одерживает команда, закончившая игру первой, при условии, что её игроки меньшее число раз задели верёвочку.

Правила игры:

1. Игрокам запрещается задевать верёвочку ногами.
2. Каждый игрок должен перепрыгнуть через скакалку.
3. За каждое нарушение правил командам начисляются штрафные очки.

### **Подвижные игры по проявлению физических качеств (выносливость)**

#### **«Встречная эстафета»**

Играющие делятся на несколько команд. Каждая, в свою очередь, делится пополам. Команды выстраиваются друг против друга за линиями. Игрокам, возглавляющим команды на одной стороне площадки, даётся по эстафетной палочке (теннисному мячу). По команде "Марш!" игроки с палочкой начинают бег. Подбежав к головным игрокам противостоящих команд, передают им эстафету и встают сзади. Получивший эстафету бежит вперёд и передаёт её следующему игроку, стоящему напротив, и т.д. Эстафета заканчивается, когда команды поменяются местами на площадке. Выигрывают те, кто закончил перебежки раньше.

Правила игры:

1. Эстафета начинается по команде.
2. Необходимо обегать колонну справа налево и после этого передавать эстафету игроку, который вышел на полшага вправо.

3. Чтобы увеличить нагрузку, можно проводить игру с двойными перебежками: игрок, оказавшийся на противоположной стороне, после передачи ему эстафеты снова бежит туда, откуда начинал бег.

### **«Мяч среднему»**

Для проведения игры требуются два баскетбольных или волейбольных мяча. Играющие делятся на две равные команды, и каждая из них выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых рук или шире. Первые номера становятся в середину своих кругов с мячом в руках. По сигналу руководителя центральные игроки, находящиеся в кругах, бросают мяч вторым номерам, получают от них обратно, бросают третьим, также получают обратно и т.д. Когда центральный игрок получит мяч от последнего (по нумерации) игрока, он передаёт его второму игроку и меняется с ним местом. Второй игрок становится в середину круга и также начинает игру: перебрасывает мяч третьему игроку, получает от него, передаёт четвёртому и т.д. Игра заканчивается, когда все побывают в роли центрального игрока. Побеждает команда, первой закончившая переброску мяча.

Правила игры:

1. Передавать мяч можно любым заранее установленным способом: одной или двумя руками, снизу, от груди, из-за головы, с ударом мяча о землю, волейбольным пасом, передачей мяча ногой по земле.
2. Мяч перебрасывается всем игрокам в строгой последовательности.
3. Тот, кто уронит мяч или не поймает его, должен сам его поднять и продолжить игру.
4. Очередной центральной игрок может начинать передачу мяча, как только поймает его от предыдущего центрального.

### **Подвижные игры по проявлению физических качеств (сила)**

#### **«Тяни в круг»**

Очерчивают два концентрических круга (один в другом) диаметром 1 и 2 метра. Играющие окружают большой круг, берутся за руки и по команде идут вправо или влево. По второму сигналу (свистку) все останавливаются и стараются

втянуть за черту большого круга своих соседей (руки не разъединять!). Кто попадет в пространство между кругами одной или двумя ногами, выходит из игры. Разъединившие руки оба выбывают из игры. Затем по сигналу игра возобновляется. Когда играющих останется мало, они становятся вокруг меньшего круга и продолжают соревнования. Оставшиеся последние два-три игрока считаются победителями.

### **«Перетягивание каната»**

Вдоль площадки кладут канат. Середина его отмечается цветной ленточкой. На земле в 2 метрах от середины поля проводят две параллельные линии. Две команды становятся вдоль каната с разных сторон. По сигналу играющие берутся руками за канат, поднимают с земли и по сигналу начинают тянуть его в свою сторону. Когда канат будет перетянут за линию одной из команд (ее пересечет цветная ленточка), игра останавливается. Игроки меняются сторонами площадки. Поединок повторяется. Побеждает команда, которая большее количество раз сумела перетянуть канат на свою сторону. Правила запрещают играющим отпускать канат. Перед игрой капитан команды может по своему усмотрению расставлять участников справа и слева от каната. Руки игроков, стоящих впереди, не должны быть ближе, чем на 50- 60 сантиметров от центральной ленточки.