

Отдел образования администрации Кировского муниципального района
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования «Детско-юношеская спортивная школа «Патриот» п. Кировский»

Принята
на заседании
педагогического совета
МБОУ ДО «ДЮСШ
«Патриот» п. Кировский»

Протокол № 1 от 25.08.2025г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО «ДЮСШ
«Патриот» п. Кировский»



М.С. Чужаков

28 2025г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«АТЛЕТИЗМ»

Возраст учащихся: 12-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Чужаков Михаил Сергеевич
педагог дополнительного образования

п. Кировский
2025г.

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Атлетизм – это система упражнений, направленная на развитие силовых качеств и способностей ими «пользоваться», сочетающая упражнения оздоровительно - развивающей направленности, силовую тренировку и упражнения, связанные со значительными мышечными напряжениями соответствующей нагрузкой.

Актуальность программы обусловлена тем, что занятия атлетизмом несут положительный оздоровительный эффект, являются компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формируют и совершенствуют двигательные умения и навыки, улучшают функциональные возможности организма, воспитывают нравственно-волевые качества.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Язык реализации программы: русский.

Уровень освоения: стартовый.

Адресат программы: программа «Атлетизм» предназначена для учащихся образовательных учреждений Кировского муниципального района в возрасте от 12-17 лет.

Условия формирования групп, количество детей в группе: набор в группы проводится на основании заявления родителей (законных представителей), и медицинского допуска к занятиям спортом. Группы комплектуются без предварительного отбора, с учетом возраста и уровня физической подготовленности обучающегося.

Срок реализации программы – 1 год.

Особенности организации образовательного процесса.

Учебный процесс рассчитан на 36 недель - 540 часов в год. И делится на три возрастных категории:

Младшая – дети 12-13 лет;

Средняя – подростки 14-15 лет;

Старшая – подростки 16-17 лет.

Расписание занятий составляется с учетом занятости обучающихся в общеобразовательных организациях.

Количество часов в неделю для младшей возрастной категории – 3 часа, для средней и старшей по 6 часов.

Формы проведения занятий по программе: фронтальная, групповая, индивидуальная. Практические занятия составляют большую часть программы.

Методы обучения - учебные занятия, лекции, беседы, просмотр обучающего материала, спортивно-массовые мероприятия, индивидуальная работа, работа в парах.

Цель программы: развитие личностного потенциала обучающихся и их физической формы посредством занятий атлетизмом.

Задачи программы.

Воспитательные:

- воспитание потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом, культуры здорового образа жизни;
- воспитание настойчивости, воли, умения работать в коллективе, стремление к самостоятельным занятиям в тренажерном зале.

Развивающие:

- развитие общей спортивной подготовленности, двигательной активности, координации, выносливости, физических способностей;
- расширение представления об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования;

Обучающие:

- обучение технике атлетизма, через усвоение упражнений силовой и двигательной активности;

- обучение самостоятельному составлению комплексов упражнений, направленных на тренировку и развитие определенных групп мышц.
- обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

1.3 Содержание программы

Учебный план для младшей возрастной категории

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	-	2	Опрос
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	2	1	3	Наблюдение
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	3	3	6	Опрос
4.	ОФП	1	7	8	Выполнение нормативов
5.	Упражнения с преобладанием собственного веса	2	6	8	Выполнение нормативов
6.	Гимнастические упражнения	2	6	8	Наблюдение
7.	Упражнения на тренажерах	2	8	10	Выполнение нормативов
8.	Упражнения со штангой	2	16	18	Выполнение нормативов
9.	Выполнение индивидуальных комплексов упражнений на тренажерах	2	14	16	Опрос
10.	Упражнения на ковриках и матах	2	10	12	Выполнение нормативов
11.	Упражнения с	2	6	8	Опрос

	приспособлениями и спортивным инвентарем				
12.	Контрольные испытания и соревнования.	2	5	7	Опрос
13.	Итоговое занятие	2	-	2	Выполнение нормативов
	Итого:	26	82	108	

Учебный план для средней и старшей возрастной категории

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
5.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	-	2	Опрос
6.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	2	1	3	Наблюдение
7.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	3	3	6	Опрос
8.	ОФП	3	17	20	Выполнение нормативов
5.	Упражнения с преобладанием собственного веса	3	18	21	Выполнение нормативов
6.	Гимнастические упражнения	6	15	21	Наблюдение
7.	Упражнения на тренажерах	6	15	21	Выполнение нормативов
8.	Упражнения со штангой	3	27	30	Выполнение нормативов
9.	Выполнение индивидуальных комплексов упражнений на тренажерах	3	27	30	Опрос
10.	Упражнения на ковриках и матах	3	12	15	Выполнение нормативов

11.	Упражнения с приспособлениями и спортивным инвентарем	3	12	30	Опрос
12.	Контрольные испытания и соревнования.	3	10	13	Опрос
13.	Итоговое занятие	3	-	3	Выполнение нормативов
	Итого:	40	176	216	

Содержание учебного плана

1. Раздел: Вводное занятие.

Теория. Формирование групп. Работа с родителями, классными руководителями, запись детей в секцию «Атлетизм», знакомство в группах, правила поведения в спортивном зале, расписание занятий. Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

2. Раздел: Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.

Теория. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды.

Практика. Упражнения на тренажерах.

3.Раздел: Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Теория. Правила проведения соревнований. Места занятий. Правила поведения на стадионе, подсобных помещениях: (раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря).

Практика. Оборудование и инвентарь для занятий атлетизмом.

4.Раздел: ОФП

Теория. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях тяжелой атлетики. Правила разминки;

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях тяжелой атлетикой;

Практика. Общеподготовительные упражнения; ОРУ, бег.

9. Раздел: Упражнения с преобладанием собственного веса

Теория. Физические упражнения со снарядами (гантели, гири и пр.);

Упражнения, выполняемые на тренажерных устройствах; упражнения, выполняемые методом круговой тренировки.

Практика. Занятия с гантелями, гирями, штангой, а также собственным весом (отжимания, подтягивание на турнике).

6. Раздел: Гимнастические упражнения

Теория. Физические упражнения со штангой

Практика. Упражнения, выполняемые на тренажерных устройствах, упражнения, выполняемые методом круговой тренировки.

7. Раздел: Упражнения на тренажерах

Теория. Оборудование места занятий, инвентарь.

Практика. Упражнения, выполняемые на тренажерных устройствах;

Упражнения, выполняемые методом круговой тренировки.

8. Раздел: Упражнения со штангой

Теория. Влияние физических упражнений на организм занимающихся;

Практика. Жим со штангой лежа на горизонтальной скамье широким хватом до 81 см, жим штанги лежа на наклонной скамье средним хватом;

9. Раздел: Выполнение индивидуальных комплексов упражнений на тренажерах

Теория. Сведения и разведения рук на тренажере «бабочка»;

сгибание и разгибание рук на тренажере «параллельные брусья»;

Практика. Тяга верхнего блока за голову на тренажере, сидя;

тяга нижнего блока к поясу на тренажере, сидя; подтягивание на тренажере «перекладина»;

10. Раздел: Упражнения на ковриках и матах

Теория. Гигиена, врачебный контроль на занятиях тяжелой атлетикой;

Практика. Подъем туловища, сидя на «римском стуле»,
подъем туловища из положения лежа, руки с гантелью за головой, ступни закреплены;

11. Раздел: Упражнения с приспособлениями и спортивным инвентарем

Теория. Основы совершенствования технической подготовки.

Практика. Общеподготовительные упражнения;

12. Раздел: Контрольные испытания и соревнования.

Теория. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)

Практика. Занятия с гантелями, гирями, штангой, а также собственным весом (отжимания, подтягивание на турнике), упражнения на специальных тренажерах способствует достижению высокого уровня силы, развитию выносливости, укреплению нервной системы, исключению или резкому снижению вредного воздействия на организм так называемых факторов риска.

13. Раздел: Итоговое занятие

Практика. Занятия с гантелями, гирями, штангой, а также собственным весом (отжимания, подтягивание на турнике), упражнения на специальных тренажерах.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

- представлять спортивные занятия как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
 - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
 - организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

Для проведения занятий по атлетизму требуется наличие спортивного зала (для проведения спортивных игр, беговых упражнений), наличие тренажерного зала (для выполнения упражнений с утяжелителями и упражнений с собственным весом), наличие кабинета для теоретических занятий. Для демонстрации презентаций – наличие компьютера и интерактивной доски.

Перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования:

секундомер, свисток, скакалки, гантели, турник, гимнастические маты, фитболы, гимнастические коврики, тренажеры

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

мультимедийные учебники, сетевые образовательные ресурсы, слайд-фильмы, видеофильмы.

Нормативно-правовая база:

Нормативно-правовыми и экономическими основаниями проектирования и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, утвержденные Приказом Министерства образования Приморского края от 31.03.2022 № 23а-330;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Формы аттестации

Аттестация обучающихся проходит 1 раз в год в форме соревнований. Аттестация подтверждается грамотами за участие в спортивных мероприятиях.

Формы контроля освоения образовательной программы

- Текущий: наблюдение, тестирование.
- Итоговый: соревнования.

Контрольные испытания:

1. Бег 30, 60 м на скорость. Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с низкого старта.
- 2.1. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек. Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову,

лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.

2.2. Отжимания. Выполняется без учета времени. Руки на ширине плеч. Сгибание происходит до прикосновения с кубиком.

3.1. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

3.2. Прыжок в длину с разбега. Выполняется разбег 8-10 шагов и отталкивание от планки. Из трех попыток учитывается лучший результат.

3.3. Многоскоки – прыжки, которые выполняются попеременно с одной ноги на другую. Всего 8 прыжков.

4. Кросс 3 км. Бег выполняется в группе без учета времени.

5. Акробатическая комбинация. Выполняется на гимнастических матах. Кувырок, стойка на лопатках, ласточка, мост, кувырок назад.

6. Подвижные игры. Выбор подвижной игры и самостоятельное ее проведение.

7. Спортивные игры. Ведение баскетбольного, футбольного мяча. Передача мяча в парах. Бросок в баскетбольное кольцо, удар по воротам, бросок мяча через сетку.

Оценочные материалы: Контрольные нормативы для обучающихся

Определение итогов реализации программы:

- контрольные срезы
- контрольно-переводные испытания
- соревнования различного масштаба
- выполнение квалификационных разрядов

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год		
Продолжительность учебного года, неделя		36		
Количество учебных дней		108		
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	15.09.2025- 30.12.2025		
	2 полугодие	12.01.2026- 29.05.2026		
Возраст детей, лет		12-13	13-14	15-16
Продолжительность занятия, час		1	2	2
Режим занятия		3раза/нед.	3раза/нед.	3раза/нед.
Годовая учебная нагрузка, час		108	216	216

Список литературы

1. Настольная книга тренера. Наука побеждать. Н. Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астель»: ООО «Издательство АСТ», 2022
2. Прикладная Физическая подготовка: 10-11 класс: Учебно-методическое пособие.-М.: Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, 2023
3. Гармаев А. «Нравственная педагогика и психология» изд. Макариево-Решемской Обители, Выпуск 49, 2021, 132с.

Интернет источники:

- 4 .<http://atletizm.com.ua/novichku/trenirovki-doma/4-bazovye-uprazhneniya-bodibildinga>