Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Июсская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ "Июсская СОШ"
_____Михайлова Т.С.
Приказ № 100 от «28» августа 2026 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 21B598547E8D90C491B9AA929D0C4C3F
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ИЮССКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"
Действителен: с 12.12.2025 до 07.03.2027

Рабочая программа
Школьного спортивного клуба
«Тяжелая атлетика»
Направление «физкультурно-спортивное»
Возраст обучающихся: 14-17 лет
на 2026-2027 учебный год

Составитель:
Фатин В.В
учитель физической культуры

с. Июс, 2026

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с:

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

-Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации №678-р от 31.03.2022;

-Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 02.07.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 13.07.2021);

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

-Уставом МБОУ «Июсская СОШ»;

-Положением дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ «Июсская СОШ».

Программа «Тяжелая атлетика» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, соответствует **стартовому уровню.**

Программа «Тяжелая атлетика» направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят осваивать спортивные навыки. Направленность программы – физкультурно-оздоровительная.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся.

Цель программы: Популяризация здорового образа жизни, создание условий для развития
физических и морально-волевых качеств у детей и подростков. Привлечение детей и юношей к систематическим занятиям тяжелой атлетикой, воспитанию квалифицированных юных спортсменов. Гармоничное и всестороннее физическое развитие личности посредством занятий тяжелой атлетикой.

Задачи программы:

-приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта, тяжелой атлетики;

-обучение жизненно-важным двигательным умениям и навыкам;

-развитие и популяризация тяжелой атлетики среди детей и молодежи;

-содействие воспитанию нравственных и волевых качеств;

-систематическое проведение спортивных соревнований и активное участие детей и подростков в соревнованиях по тяжелой атлетике района, области, своего коллектива;

-привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы;

-подготовка к службе в Российской Армии, воспитание патриотических качеств.

Адресат программы. Программа предназначена для обучающихся с 14 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий общей физической подготовкой. Одна группа –8 обучающихся .

Объём и срок освоения программы

Примерное распределение часов обучения по разделам программы на 34 рабочих недель с режимом 4 часа в неделю, итого 136 часа в год. Срок обучения по программе –

один год. Одна группа, в группе 8 обучающихся.

Форма обучения: очная

Форма проведения занятий: основная форма - тренировочное занятие, предусмотрены планом открытые занятия, турниры, соревнования.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим: занятия проводятся согласно утвержденному расписанию школьного спортивного клуба МБОУ «Июсская СОШ», в котором реализуется данная программа. Количество занятий зависит от возраста обучающихся: чем выше возраст, тем больше двигательная (физическая) недельная нагрузка.

Формы контроля:

Текущий контроль успеваемости проводится по итогам обучения по разделам программы в форме итогового занятия, на котором проводится наблюдение за обучающимися.

Промежуточная аттестация проводится по окончанию года обучения в форме зачета. Зачет предполагает сдачу нормативов.

По окончании изучения программы по «Тяжелой атлетики» обучающиеся *должны знать*:

-правила безопасного поведения на тренировочных занятиях;
-правила пожарной безопасности;
-историю развития атлетизма ;
-правила страховки и само страховки;
-санитарно-гигиенические требования;
-гигиену, закаливание, режим дня, питание;
-роль физической культуры в укреплении и закаливании человека;
-краткие сведения о строении и функциях организма;
-об анатомическом строении человека;
-режим дня и личную гигиену.
-как формировать осанку с помощью отягощений;
-физиологию спортивной тренировки;
-основы методики силовой подготовки;
-методику планирования самостоятельных занятий;
-врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
-влияние различных факторов на проявление силы мышц;
-оборудование мест занятий и инвентарь;
-что входит в понятие "физическая форма";
-оценку уровня физического состояния;
-средства и методы фитнес - тренировки;
-классификацию и компоненты тренировочной нагрузки;
- краткую характеристику физических качеств;
-биомеханические основы техники выполнения упражнений;
-роль и значение закаливания организма;
-самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.

Должны уметь:

-составить и выполнять комплексы утренней гимнастики
-выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки;
-выполнять элементы спортивных игр и лёгкой атлетики;

-качественно выполнять упражнения из атлетической гимнастики.
-выполнять технические элементы из гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных игр;
-выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
-оказать первую помощь при травмах;
-совершенствовать осанку и атлетическое телосложение с помощью отягощений;
-применять знания в области физической культуры и спорта, для проведения самостоятельных занятий по атлетической гимнастике;
-применять в жизни прикладные и спортивные навыки, включая лёгкую атлетику, гимнастику, спортивные игры;
-организовать и проводить занятия по атлетической гимнастике;
-заботиться о своём физическом совершенствовании, вести здоровый образ жизни.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	6	6		тестирование
2	Общая физическая подготовка.	40		40	Вводный, текущий
3	Специальная физическая подготовка	44		44	Текущий
4	Технико-тактическая подготовка.	46		46	Текущий
	ИТОГО	**136**	**6**	**130**	

Содержание программы

Раздел 1. Теоретическая подготовка (6 часов)

Теория: Техника безопасности при занятиях «Тяжелой атлетикой(бодибилдингом)». Современные системы занятий упражнениями для корректировки телосложения. Тренировки – средство для выполнения нормативов ГТО. Теория: Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Техника безопасности при работе с оборудованием и снарядами в зале атлетической гимнастики. Современные средства занятий физическими упражнениями. Нормативы ГТО для определенного возраста. История развития атлетической гимнастики. История развития тяжелой атлетики. История развития бодибилдинга. История развития пауэрлифтинга. Выдающиеся атлеты и их спортивные достижения. Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим обучающегося. Техника выполнения жимов (лежа, сидя, стоя). Техника выполнения тяги (стоя, сидя). Техника выполнения приседаний. Гигиена спорта. Режим питания, калорийность отдельных продуктов. Питьевой режим. Закаливание. Режим дня. Вредные привычки. Конструкция тренажеров. Назначение тренажеров. Принцип и правила работы. Анатомия человека. Строение и функционирование мышечного волокна. Теория: Основные

мышечные группы и их строение. Назначение мышц. Строение мышечного волокна. Сократимость мышечного волокна. Основные правила построения тренировки. Значение разминки. Постепенное наращивание нагрузки. Проработка больших и мелких мышечных групп. Значение стрейчинга. Самоконтроль при занятиях тяжелой атлетикой (бодибилдингом). Объективный самоконтроль. Субъективный самоконтроль. Дневник самоконтроля.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (40 часов)

Теория: Общая подготовка, как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Требования к общей физической подготовке

Практика. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметом. Упражнения из акробатики. Лёгкая атлетика. Спортивные игры. Подвижные игры. Круговая тренировка

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (44 часов)

Теория: Правила выполнения упражнений, распределение нагрузки.

Практика: Освоение жима лежа на горизонтальной скамье, жима сидя из-за головы, с груди. Жим гантелей двумя руками сидя. Становая тяга. Тяга двумя руками сидя (спина). Тяга штанги к подбородку стоя. Разведение рук с гантелями лежа. Подъем гантелей через стороны (плечи). Приседания. Комплексы № 1-3

Раздел 4. Технико-тактическая подготовка (46 часов)

Теория: Изучение и закрепление техники базовых упражнений.

Практика: Техника работы со штангой, с гантелями, с тренажерами. Техника выполнения упражнений комплексов и тестов. Тактика соревновательной деятельности. Правила соревнований.

Календарно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Дата изучения	Формы контроля
		всего	теория	практика		
Раздел 1. Теоретическая подготовка (6 часов)						
1	Правила безопасного поведения История развития атлетизма Основы знаний физической культуры	2	2	-	03.09.2026	
2	Санитарно-гигиенические нормы Методика самостоятельных занятий	2	2	-	05.09.2026	
3	Здоровый образ жизни Нравственное воспитание	2	2	-	10.09.2026	Тестирование
Раздел 2. Общая физическая подготовка (40 часов)						
4	Рывок штанги с прямых ног в низкий сед	2		2	12.09.2026	
5	Подъемы штанги на грудь с виса в полуприсед	2		2	17.09.2026	
6	Наклоны на «козле»	2		2	19.09.2026	
7	Тяга верхнего блока к груди	2		2	24.09.2026	
8	Жим стоя	2		2	26.09.2026	
9	Тяга штанги к подбородку	2		2	01.10.2026	
10	Протяжка штанги на грудь	2		2	03.10.2026	
11	Рывок в полуприсед-приседания	2		2	08.10.2026	
12	Швунг жимовой из-за головы	2		2	10.10.2026	

13	Рывковая тяга с подрывом	2		2	15.10.2026	
14	Жим штанги стоя от груди	2		2	17.10.2026	
15	Подтягивания широким хватом за голову	2		2	22.10.2026	
16	Прыжки в высоту со штангой на плечах из низкого сета	2		2	24.10.2026	
17	Скручивания туловища стоя на верхнем блоке	2		2	29.10.2026	Вводный, текущий
18	Рывок штанги с виса от колен в низкий сед	2		2	31.10.2026	
19	Толчок с груди с остановкой в подседе-толчок	2		2	05.11.2026	
20	Приседания со штангой на спине	2		2	07.11.2026	
21	Тяга становая	2		2	12.11.2026	
22	Жим из-за головы широким хватом в низком седе	2		2	14.11.2026	
23	Тяга толчковая с подрывом	2		2	19.11.2026	
Раздел 3. Специальная физическая подготовка (44 часа)						
24	Прыжки на возвышение	2		2	21.11.2026	
25	Подъем штанги на грудь с виса от колен в низкий сед	2		2	26.11.2026	
26	Рывок в полуприсед	2		2	28.11.2026	

27	Толчок от груди в «ножницы»	2		2	03.12.2026	
28	Тяга толчковая с подрывом	2		2	05.12.2026	Текущий
29	Жим лежа	2		2	10.12.2026	
30	Наклоны со штангой на плечах	2		2	12.12.2026	
31	Прыжки в высоту со штангой на плечах	2		2	17.12.2026	
32	Толчок штанги со стоек	2		2	19.12.2026	
33	Рывок в полуприсед с виса ниже колен	2		2	24.12.2026	
34	Приседания со штангой на груди	2		2	26.12.2026	Выполнение норматива
35	Тяга рывковая с подрывом	2		2	14.01.2027	
36	Техника безопасности при занятиях бодибилдингом	2		2	16.01.2027	
37	История развития силовых видов спорта. Развитие общей выносливости. Круговая тренировка	2		2	21.01.2027	
38	Контрольные испытания: челночный бег; подтягивание; прыжки на скакалке; поднимание туловища	2		2	23.01.2027	
39	Комплекс атлетических упражнений, шейпинг	2		2	28.01.2027	

40	Физическая культура и спорт в России. Развитие ловкости, быстроты, скоростно-силовых качеств.	2		2	30.01.2027	
41	Анатомия человека. Строение и функционирование мышечного волокна. Направленность атлетических упражнений	2		2	04.02.2027	
42	Комплекс атлетических упражнений, шейпинг.	2		2	06.02.2027	
43	Комплекс атлетических упражнений, шейпинг	2		2	11.02.2027	
44	Гигиена спорта. Развитие общей выносливости. Круговая тренировка.	2		2	13.02.2027	
45	Развитие мышц ног и брюшного пресса. Упражнения для растяжки	2		2	18.02.2027	Текущий
Раздел 4. Технико-тактическая подготовка (46 часов)						
46	Комплекс атлетических упражнений, шейпинг	2		2	20.02.2027	
47	Правила работы с оборудованием в тренажерном зале. Техника выполнения упражнений	2		2	25.02.2027	
48	Дыхание при выполнении упражнений	2		2	27.02.2027	
49	Комплекс атлетических упражнений, шейпинг	2		2	04.03.2027	
50	Спортивные и подвижные игры	2		2	06.03.2027	
51	Комплекс атлетических упражнений, шейпинг	2		2	11.03.2027	
52	Развитие скоростно-силовых качеств.	2		2	13.03.2027	
53	Комплекс атлетических упражнений, шейпинг	2		2	18.03.2027	
54	Развитие координационных способностей	2		2	20.03.2027	

55	Комплекс атлетических упражнений, шейпинг	2		2	25.03.2027	
56	Техника выполнения базовых упражнений. Техника выполнения упражнений (практика)	2		2	27.03.2027	
57	Спортивные и подвижные игры. Тактика игры	2		2	01.04.2027	
58	Развитие общей выносливости. Круговая тренировка	2		2	03.04.2027	
59	Комплекс атлетических упражнений, шейпинг	2		2	08.04.2027	
60	Комплекс атлетических упражнений, шейпинг	2		2	10.04.2027	
61	Спортивные игры, упражнения на растяжку	2		2	15.04.2027	
62	Основные правила построения тренировки. Влияние упражнений на организм. Контроль за выполнением. Круговая тренировка	2		2	17.04.2027	
63	Развитие силы мышц спины, рук	2		2	22.04.2027	
64	Самоконтроль при занятиях тяжелой атлетикой (бодибилдингом). Контрольные испытания: челночный бег; подтягивание; прыжки на скакалке; поднимание туловища	2		2	24.04.2027	
65	Развитие общей выносливости. Круговая тренировка	2		2	29.04.2027	
66	Комплекс атлетических упражнений, шейпинг	2		2	06.05.2027	
67	Развитие икроножных и ягодичных мышц	2		2	13.05.2027	Текущий
68	Соревнования по тяжелой атлетики	2		2	15.05.2027	
	Итого	136	6	130		

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для проведения занятий по «Общей физической подготовке»

N п/п	Наименование спортивного инвентаря
1.	Тренажёрный зал
2.	Спортивный зал
3.	Тренажёры
4.	Штанги большие
5.	Штанги маленькие
7.	Диски для штаги разного веса
8.	Гири 16,24,32 кг
9.	Гантели разного веса
10.	Обручи гимнастические
11.	Скакалки гимнастические
12.	Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные
13.	Секундомер