Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение –
средняя общеобразовательная школа № 2

ПРИНЯТА на заседании
педагогического совета
МАОУ – СОШ № 2

Протокол №1
от 31» августа 2015г,

УТВЕРЖДЕНА:
Приказом директора
МАОУ-СОШ № 2
№ 416
от «31» августа 2015 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Силовая подготовка»**

Автор-составитель:
Богданович Ю.Н.
Педагог дополнительного образования

г. Тавда
2015г.

Пояснительная записка.

Общая физическая подготовка (ОФП) является одной из ведущих составляющих в гармоничном развитии подростков. Она направлена на всестороннее развитие юного человека, на улучшение здоровья. К окончанию школы ученики должны воспитать в себе силу воли, мужество, настойчивость в достижении поставленной цели. Достичь норм физического развития, проявляя интерес к систематическим занятиям физкультурой. На протяжении всего учебного года проводится контроль за физической активностью учеников, за их физическим развитием с учетом возрастных, медицинских и индивидуальных особенностей.

Планирование занятий в объединении дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности построено на основе базовых программных рекомендаций, учитывает возможности школы: наличие оборудования тренажерного зала.

Программа занятий разработана с учетом количества тренировок 1 раза в неделю.

Срок реализации программы: 1 год, 2015-2016г.

Расписание занятий составлено с учетом графика работы школы.

Программа рассчитана на мальчиков в возрасте от 12 до 17 лет. Занятия проводятся один раз в неделю по 1 часу. Всего в год 34 часа.

Данное планирование составлено на основе и с учетом рекомендаций

- Вайнбаум В.С. дозирование физических нагрузок школьников. М.: «просвещение» , 2005г.

- Лаптев. А.П. Минх А.А. гигиена физической культуры и спорта. М.6 «физкультура и спорт», 2011г.

Задачи:

1. Проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий.
2. Организация школы юного тренера, исходя из принципа самоуправления «умеешь сам, научи товарища»
3. Создание условий для гармоничного развития личности ученика, воспитание в себе силы воли, мужества, настойчивости в достижении поставленной цели.

Цель программы:

Оздоровление учащихся путём повышение психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

Формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни Российского

общества.

Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, работе на силовых тренажерах, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Актуальность проекта:

Занятия физической культурой и спортом имеют важное значение для жизни и непосредственно для здоровья человека. Сегодня все чаще звучит тема здорового образа жизни как неотъемлемой составляющей социального развития народа. Поговорка «В здоровом теле - здоровый дух» получает новое звучание как постулат прогрессивной нации.

Занятия в тренажерном зале станут очередным шагом к развитию массового спорта, популяризации здорового образа жизни и укреплению материально-технической базы школы.

Содержание программы.

Образовательный материал для занимающихся.

Теория.

Тема. «Техника безопасности на занятиях по ОФП, спортивными занятиями и ТБ занятий в тренажерном зале.»

Информация о поведении в зале, технике безопасности при выполнении сложно координационных упражнений и упражнений в движении, работы на

тренажерах. Правила поведения при пожаре, при травмах.

Тема. «История бодибилдинга, силового троеборья»

Краткий исторический обзор о зарождении этих направлений и их развитие в России.

Тема. «Личная и общественная гигиена занимающихся физической культурой и спортом»

Информация о гигиене тела, уход за волосами, ногтями. Гигиена одежды, спортивной формы и мест занятий.

Тема. «Распорядок дня при занятиях физической культурой и спортом», Информация о режиме сна, питания, учебного труда, отдыха. «Пассивный» и «активный» отдых.

Практика.

Общефизическая подготовка.

Порядковые упражнениями. Ходьба, ускоренная ходьба. Легкий бег, бег с ускорением. Общеразвивающие упражнения: на месте, в движении, в парах, в кругу, лежа, на гимнастической стенке; прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, упражнения на мышцы плечевого пояса и рук, туловища, ног, упражнения на расслабление.

Упражнения на развитие и совершенствование физических качеств: силы, быстроты, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Специальная подготовка.

Упражнения на мышцы спины и живота, грудные мышцы. Ягодичные мышцы, упражнения на мышцы ног. Основные стойки. Упражнения на развитие и совершенствование физических качеств: силы, быстроты, координационных способностей, выносливости и гибкости.

Акробатические упражнения: кувырки, стойки и страховки. Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание и опускание туловища.

Упражнения на быстроту реакции.

Техническая подготовка.

Исходное положение, схема движения, количество повторов и вес отягощений.

Отслеживание результатов педагогического процесса.

1 месяц.

Теоретический раздел.

После прослушивания теоретического курса, занимающиеся должны знать;

а) правила поведения и технику безопасности на занятиях по ОФП.

Уметь:

а) по команде педагога спокойно входить в зал в спортивной форме, быстро построиться, ожидая других команд

б) быстро покинуть помещение в случае пожара, наводнении, землетрясении, разрушениях.

Практический раздел.

Должен знать.

а) общеразвивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища, живота, ног.

- б) специальные упражнения для наращивания мышц, массы.
- в) контролировать самочувствие, знать когда и как увеличивать нагрузки.

Уметь: выполнять вышеперечисленные технические приемы без сопротивления. Прибавлять число повторов, вести дневник тренировок, контролировать дыхание.

2 полугодие.

Теоретический раздел.

Должен **знать:**

- а) свой распорядок дня.
- б) как соблюдать личную и общественную гигиену.

Материальное обеспечение:

- тренажеры,
- штанга,
- блины,
- гантели,
- турник,
- спортивный зал,
- напольное покрытие(маты).

ОСНОВЫ ЗНАНИЯ 1 год обучения

Тема 1:

- Теория. Введение в предмет
- что такое атлетическая гимнастика и ее разновидности
- краткая историческая справка развития атлетической гимнастики.
- основные цели, задачи и методы, аргументы «за» и «против» атлетическая гимнастика для школьника и взрослого человека

Тема 2:

- анатомические основы атлетической гимнастики
- основные мышечные группы, развиваемые средствами атлетической гимнастики
- характер движений используемых в тренировочных упражнениях

Тема 3:

- основы тренировки по программе атлетической гимнастики
 - как выполнять упражнения, когда и как тренироваться
 - формы выполнения упражнений, необходимое количество повторений
- Упражнения
- повышение нагрузки, психологические факторы -меры профилактики травматизма и перенапряжений

Тема 4:

- построение занятий атлетической гимнастикой
- разминка и успокаивающие упражнения
- основная часть занятия, чередование упражнений на силу
- чередование упражнений на силу и расслабление, применение стретчинга
- заключительная часть занятия

Тема 5:

- тренировка по отдельной системе
- упражнения для верхней части тела
- упражнения для нижней части тела

Тема 6:

- планирование занятий и тренировочные принципы
- первые занятия 1.2.3-й месяцы занятий
- тренировочные принципы для начинающих, для лиц со средним опытом, для самых опытных

Тема 7:

- мотивация к занятиям атлетической гимнастикой
- как сохранять мотивацию
- цели и планы тренировок
- как ставить цели и составлять планы тренировок
- формирование позитивного отношения к занятиям, как познать себя
- индивидуализация занятий атлетической гимнастикой

Тема 8:

- режим питания при интенсивных занятиях атлетической гимнастикой - группы пищевых продуктов, витамины и минеральные вещества
- примерный рацион при наращивании или сгонке веса, поддержание веса
- питание и энергетика, водно-солевой режим

Тема 9:

- самоконтроль при занятиях атлетической гимнастикой
- тесты на силу и координацию
- методика проведения замеров

Тема 10:

- соревнования на материале атлетической гимнастики
- смысл соревнований и их принципы
- подготовка к соревнованиям, их организация и проведение в условиях школы
- отжимание, удержание собственного веса тела (статическая сила) не менее 2 сек, наклон, вперед сидя (гибкость), пресс на 30сек (кол-во) - тестирование
- участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

Тематическое планирование курса атлетической гимнастики Двигательные действия и умения

Тема 1:

- упражнения «первого курса» по Джо Вейдеру-
- жим лежа,
- разведение рук с отягощением лежа,
- подъем рук в стороны, стоя (для отводящих мышц),
- жим из-за головы сидя,
- приседания со штангой (штанга за головой),
- выпрямление ног (сидя в тренажере),
- сгибание ног (сидя в тренажере)

Тема 2:

- продолжение упражнений «первого курса» по Джо Вейдеру -напряженные движения головой вперед и назад (руки за голову, движение головой для мышц шеи с сопротивлением руками),
- тяга в наклоне (из положения наклона вперед подтягивание штанги вверх до груди),
- сгибание рук стоя (поднимание штанги до отказа хватом снизу за гриф),
- французский жим, лежа (поднимание штанги над грудью движением рук из за головы),
- сгибание рук на наклонной опоре (из положения, лежа наклонно поднимание тяжелых гантелей снизу вверх до предела за счет сгибания рук в локтях)
- подъем туловища из положения, лежа на спине руки за головой, согнутые ноги пятками на приподнятой опоре, поднимание и опускание туловища вверх-вниз, работа над мышцами брюшного перса в тренажере
- подъем ног на наклонной скамейке
- икроножные мышцы в тренажере (подъем на носки сидя)

Тема 3:

- упражнения второго курса по Джо Вейдеру
- подъем штанги на грудь
- тяга гантелей в наклоне (для каждой руки поочередно)
- «пуловер» (из положения лежа на скамейке поднимание штанги из-за головы и ее опускание до живота)
- жим штанги стоя
- тяга штанги к подбородку (из положения стоя узким хватом)
- разведение рук с гантелями из наклона вперед
- концентрированное сгибание рук (из положения полу наклона вперед, опираясь одной рукой о колено, движения другой руки с гантелью в лицевой плоскости со сгибанием в локте)
- выпрямление руки назад в наклоне (одна рука на скамейке, другая поднимает и опускает гантель движением назад повыше за спину и обратно)
- сгибание рук в запястьях (сидя на скамейке, движение кистями вверх-вниз со штангой в руках)
- подъем туловища (из положения лежа на спине руки за головой, согнутые ноги пятками на приподнятой опоре, поднимание и опускание туловища вверх-вниз)
- подъем на носки, стоя в тренажере
- выпады со штангой на спине поочередно каждой ногой
- приседание в тренажере
- жим платформы ногами (в тренажере)

Тема 4:

- упражнения третьего курса по Джо Вейдеру
- приседания со штангой
- А) укрепление общего физического состояния организма Б) освоение необходимых двигательных навыков
- В) вера в свои силы

- на занятиях в тренажерном зале каждый учащийся имеет возможность удовлетворить свои познавательные потребности, а также получить физическую подготовку
- занятия в тренажерном зале позволит значительной части учащихся, особенно тем, поведение которых не соответствует школьным требованиям, неуспевающих в учебе получить социально значимый опыт деятельности и взаимодействия, испытать - ситуацию успеха, научиться само утверждаться социально одобряемым способом.
- занятия в тренажерном зале стало неотъемлемой частью жизни, средством укрепления здоровья и развития силы
- занятия в тренажерном зале помогает детям совершенствовать свои силовые качества и делает человека физически гармоничным, воспитывается воля, настойчивость и целеустремленность, заставят школьника творчески мыслить, раскрыть свою индивидуальность
- тренировка с отягощениями увеличивает мышечную силу, повышает выносливость, увеличивает прочность костей и связок, улучшает здоровье, помогает ослаблять стресс и напряжение повседневной жизни, прививает дисциплинированность, укрепляет сердце, помогает предотвратить многие проблемы типа остеопороза, плоскостопия, искривление позвоночника. - неправильная осанка это поза усталости и слабых мышц
- Обучение проходит после занятий в школе
- Продолжительность занятия - 1 академический час три раза в неделю

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Факторы, обуславливающие необходимость силовой тренировки

1. предотвращение сокращения объема мышечной ткани - силовые упражнения позитивно влияют на уровень подготовленности сердечно-сосудистой системы
2. увеличение мышечной массы
3. повышения уровня метаболизма
4. предотвращение снижения уровня обменных процессов
5. сокращение жировых запасов - многие дети страдают избыточной массой тела
6. увеличение плотности костной ткани
7. нормализация глюкозного обмена
8. улучшение моторной функции желудочно-кишечного тракта
9. снижение кровяного давления, нормализация уровня липидов, снижение вероятности травм
10. снижение вероятности боли в суставах, улучшение психического состояния, помогает ослабить стресс и напряжение в повседневной жизни
11. укрепляет сердце, мышцы спины, помогает предотвратить многие проблемы типа остеопороз, лордоз, кифоз, сколиоз, плоскостопие

В конце года подведение итогов. Подготовка к соревнованиям внутри школы, районным и окружным соревнования по силовому троеборью.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название разделов /тем	Теория кол-во часов	Практика кол-во часов	Всего часов
1.	Знакомство с правилами поведения в зале. Техника безопасности в тренажерном зале. Первая медицинская помощь	1	1	2
2.	Вводное занятие общие принципы понимания организма человека и управление воздействием на него при помощи физ. нагрузок	1	1	2
3.	Демонстрация работы на тренажерах	0	2	2
4.	Основы личной гигиены, лекция по питанию История атлетизма. Дыхательная гимнастика	1	2	3
5.	Практические занятия в тренажерном зале ОФП		18	18
6.	Сочетание аэробной и силовой тренировки в тренажерном зале		2	2
7.	Разминка и успокаивающие упражнения Стретчинг		1	1
8.	Силовая тренировка, варианты упражнения		2	2
9.	Тестирование		2	2
	Итого:	3	31	34

Итого часов 34 часа

Программа по предмету "Силовая подготовка" на основе ОФП-тренажерный зал обучающихся 6-11 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения и для обучающихся 9-11, которая соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования (Пр. №1089 Минобразования РФ от 5 марта 2004), отвечает положениям Закона "Об образовании" в части духовно-нравственного развития учащихся, основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры (2001), Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ, в котором отмечается, что организация физического воспитания в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ (гл.3 ст. 28. п.2.). Содержание программы основано на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

требования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре» основного общего образования (ГОС и ФГОС);

•

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;

•

Поручение Президента Российской Федерации от 02.10.2007г. №ПР-1766 «О развитии физической культуры и спорта в образовательных учреждениях России»;

•

Положение «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года» в отношении модернизации системы физического воспитания детей, подростков, молодежи, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 07.08.2009года №1101 -ф.

•

Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010г. №889

•

Методические рекомендации при подготовке учебных программ по предмету «Физическая культура» приказ Министерства образования и науки России от 29 июля 2011г №1560;

Информационно-методическое обеспечение:

1 Система строительства тела - Джо Вейдер

2 Фитнес тренинг - учебник по фитнесу Роберт Кеннеди и Гринвуд-Робинсон

3 Фитнес конвенции Планеты Фитнес

4 Видео материалы

5 Специализированная силовая тренировка - учебник Вейн Весткотт и Сюзи Рэмсен

6 Учебник простые программы для тренировок с отягощением Стефени Керони

7 Методические пособия и методические разработки по пройденным темам

8 Рекомендации ведущих атлетов страны

9 постановление правительства по развитию физической культуры и спорта в школах.

11.Физическая культура 10 - 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6 -е издание, Москва «Просвещение» 2011.

12.«Об утверждении нормативов ГТО», приказ №471 от 11.06.2014г.