


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА г.ЮРЮЗАНЬ»  
КАТАВ-ИВАНОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

**ОДОБРЕНО:**

Педагогическим советом  
МУ ДО «ДДТ г.Юрюзань»  
Протокол № 1  
« 03 » 09 2019г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

и.о. директора МУ ДО  
«ДДТ г.Юрюзань»  
 Куркина Т.П.  
Приказ № 80  
« 03 » 09 2019 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА»  
(для детей 10-17 лет срок реализации 3 года)**

**Составитель:** Сумбаева  
Ольга Николаевна, педагог  
дополнительного образования  
Дома детского творчества

г. Юрюзань,  
2019 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Силовая подготовка» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности и предназначена для дополнительного образования детей 10-17 лет.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Силовая подготовка» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 № 1726;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- СанПином 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Уставом и локальными актами МБОУ ДО ЦТиС.

**Уровень освоения:** стартовый.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Силовая подготовка» относится к программам **физкультурно-спортивной** направленности и предназначена для детей в возрасте 10-17 лет. Программа рассчитана на 3 года обучения.

**Направленность**-Физкультурно-спортивная, адаптирована под работу с детьми с ограниченными возможностями.

**Актуальность программы** для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

**Актуальность программы** для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

**Новизна и оригинальность** программы в том, что, **во-первых**, она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спортивной подготовки, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться активной силовой подготовкой детям школьного возраста, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

**Во-вторых**, в ее основу положены парадигма целого человека (феномен единства физического, психического, нравственного и духовного развития) и принцип природосообразности, который требует соответствия образовательной программы природным закономерностям, означает необходимость экопсихологического подхода, обращения к генетическим культуuroобразующим истокам личности.

**Отличительные особенности** данной программы от уже существующей: Развитие физических качеств школьников – одна из главных задач учителя физической культуры. Развитие такого качества как мышечная сила, от развития которой зависит здоровье человека, его внешний вид, физическая и умственная работоспособность, необходимо каждому человеку, независимо от пола и в особенности школьникам. Школьный период развития физических, умственных способностей, привития работоспособности и их совершенствования, духовного развития, период

формирования базы для успешной дальнейшей самостоятельной жизни молодого человека.

Занимаясь специальными силовыми упражнениями, можно значительно увеличить силу и исправить многочисленные недостатки своего телосложения (сутулость, узкие плечи и грудь, тонкая шея и руки, широкая талия, некрасивая форма ног, излишняя полнота, низкая работоспособность, неуверенность в своих силах и приспособленчество и т. д.). Наряду с этим, занятия силовой подготовкой положительно воздействуют на сердечно - сосудистую систему, активизируют все биологические и физиологические процессы, протекающие в организме человека.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Педагогическая целесообразность** позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Силовая подготовка», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Цель и задачи обучения**, воспитания и развития детей по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Силовая подготовка» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на

ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Силовая подготовка» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков.

**Целью** реализации дополнительной общеразвивающей программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

**Цель конкретизирована следующими задачами:**

**Первая задача** – в рамках базового физического воспитания необходимо обеспечить гармоничное развитие всех мышечных групп опорно –двигательного аппарата у мужской половины детей школьного возраста. Особое внимание следует обратить на следующие мышечные группы:

- мышцы брюшного пресса;
- мышцы туловища;

- мышцы поясничной области;
- мышцы шеи;
- мышцы плечевого пояса;
- мышцы рук и ног.

Эта задача решается путем избирательно направленного воздействия силовых упражнений и важное значение имеют объем и содержание силовых упражнений, которые должны обеспечить пропорциональное развитие различных мышечных групп, что наглядно выражается внешне в соответствующих формах телосложения и осанке. Внутренний эффект применения силовых упражнений состоит в обеспечении высокого уровня жизненно важных функций организма и двигательной активности. Скелетные мышцы являются не только органами движения, но и активно помогают кровообращению, особенно венозному.

**Вторая задача** – разностороннее развитие силовых способностей в единстве с освоением жизненно важных двигательных действий (умений и навыков). Данная задача предполагает развитие силовых способностей всех основных видов.

**Третья задача** – создание условий и возможностей (базы) для дальнейшего совершенствования силовых способностей в рамках занятий конкретным видом спортом или в плане профессионально – прикладной физической подготовки. Решение этой задачи позволяет удовлетворить личный интерес в развитии силы с учетом двигательной одаренности, виды спорта или выбранной профессии.

Воспитание силы предполагает два направления:

- общая физическая подготовка (для укрепления и поддержания здоровья, совершенствования форм телосложения, развития силы всех групп мышц человека);
- специальная физическая подготовка (воспитание различных силовых способностей тех мышечных групп, которые имеют большое значение при выполнении основных соревновательных упражнений).

Каждое из этих направлений имеет свою конкретную установку на развитие силы и задачи, которые необходимо решать, исходя из этой установки. Поэтому следует подбирать определенные методы и средства воспитания силы.

**Категории обучающихся, участвующих в реализации дополнительной общеразвивающей программы.**

Программа объединения «Силовая подготовка» адресована учащимся 5-10-х классов, проявляющих интерес к предмету физическая культура, желающих заниматься силовой подготовкой, прошедшие медицинский осмотр и по результатам осмотра имеющие допуск к физическим упражнениям.

Количество обучаемых в объединении 15 человек.

**Средний школьный возраст (12-15 лет)** характеризуется:

- интенсивный рост (4-7 см. в год);
- увеличение массы тела (3-6 кг в год);
- увеличение общей массы мышц, 2.0 за счет увеличения толщины мышечных волокон;
- преобладание силы сгибателей мускулатуры над разгибателями;
- Заметное развитие силы мышц груди.

Однако, необходимо заметить увеличение одних мышц при заметном отставании других, что может привести к искривлению позвоночника, сутулости, уменьшению подвижности грудной клетки. Поэтому задачей тренировки детей в этом возрасте должно быть предупреждение нарушения осанки, так как позвоночник в этом возрасте еще очень гибок, и исправление ее. Для этого надо усилить нагрузку на отставание в развитии мышцы, укреплять мышцы спины и шеи (например, подтягивание широким хватом до касания перекладины затылком), увеличивать подвижность грудной клетки с помощью упражнений, вызывающих потребность в глубоком дыхании:

- приседания с отягощениями;
- заведение прямых рук с гантелями за голову в положении лежа на спине;
- дыхательные упражнения.

В подростковом возрасте средствами воспитания силы являются скоростно-силовые упражнения и упражнения с небольшими и средними отягощениями с большим числом повторений, что позволяет развивать параллельно с силой и силовую выносливость.

Но не следует забывать, что в этом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоренно растет в высоту позвоночник. Поэтому чрезмерные мышечные нагрузки должны быть дозированы, в противном случае, ускорится процесс окостенения, замедляется рост трубчатых костей в длину.

**В старшем школьном возрасте (16-17 лет)** продолжается развитие организма, но уже более равномерно, чем в подростковом. По строению тела, его пропорциям юноши уже почти не отличаются от взрослых, опорно-двигательный аппарат у физически развитых ребят приспособлен к значительным нагрузкам. В этом возрасте для развития собственно силовых способностей можно использовать околопредельные и предельные отягощения, при этом избегая задержек дыхания и натуживания.

У старших школьников развитие школьного аппарата сопровождается формированием мышц, связок и сухожилий. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи с чем увеличивается мышечная масса и растет сила. В этом возрасте возможна ассиметрия в увеличении силы мышц правой и левой половины тела. Это предполагает целенаправленное воздействие (с большим уклоном на левую сторону) с целью симметричного развития мышц правой и левой сторон туловища. И еще, в этом возрасте появляются благоприятные возможности для формирования силы и силовой выносливости.



Реализовать программу смогут учителя физической культуры, имеющие или получающие высшее образование, имеющие опыт работы с детьми и опыт работы в соответствующей профессиональной сфере.

### **Логика построения программы.**

**Место проведения** занятий – актовый зал организации, стадион. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем, большую часть времени, занимает практическая часть. Формы занятий определены количеством учащихся, особенностями материала, местом и временем занятия:

- коллективная - при изучении теоретического и практического материала;

- групповая - разбор технических действий, отработка;

- индивидуальная, - при работе с инвентарём, отработка индивидуальных навыков;

- лекция, тренировка, экскурсия, просмотр видеоматериала, соревнования, сдача контрольных нормативов, мониторинг, контрольное тестирование, самостоятельная подготовка, индивидуальные занятия;

- занятие по углублению знаний, практические занятия, комбинированные формы занятий, индивидуальные занятия.

### **Форма и режим занятий:**

1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 акад. часа (144 часа в год)

2 год обучения – 2 раза в неделю по 2 акад. часа (144 часа в год)

3 год обучения – 2 раза в неделю по 2 акад. часа (144 часа в год)

### **1.2 Планируемые результаты**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Дополнительная общеобразовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Силовая подготовка» является формирование следующих умений:

- *Определять и высказывать* простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Силовая подготовка» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### 1. Регулятивные УУД:

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- *Проговаривать* последовательность действий.
- *Учить высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, *учить работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- *Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### 2. Когнитивные УУД:

- *Добывать* новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- *Перерабатывать* полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

### 3. Коммуникативные УУД:

- *Умение донести* свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других.
- *Совместно договариваться* о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- *Учиться выполнять* различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

### **1.3 Система оценки достижения планируемых результатов освоения ДОП.**

#### **Текущий контроль.**

Процесс повышения уровня физической подготовки и развития отдельных физических качеств немислим без систематического педагогического контроля. Наиболее действенным средством контроля являются контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке. Оценивая выполнение контрольных упражнений, педагог получает объективные цифровые показатели, характеризующие уровень развития отдельных качеств обучающегося. Контрольные упражнения и установленные индивидуальные нормативы облегчают перспективное, текущее и оперативное планирование общей и специальной подготовки учащихся. Анализ индивидуальных показателей в отдельных контрольных упражнениях позволяет установить нормативы в отдельных упражнениях для групп различной подготовленности. Контрольные упражнения по общей физической подготовке помогают определить, как развиты основные качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость).

## **Формы подведения итогов.**

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в 2 месяца зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений. Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной сдачи нормативов. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки. Кроме того, контрольные сдачи нормативов незаменимы при подготовке к соревнованиям.

**Итоги реализации программы:** участие в соревнованиях, сдача контрольных нормативов.

## **2.Содержательный раздел**

### **2.1.Содержание программы( 1 год обучения )**

#### **I. Основы знаний (6 час)**

*Тема №1.* Вводное занятие

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в учреждении и дома.

*Тема № 2.* Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье/

Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых

вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

## **II. Общая физическая подготовка (30 часов)**

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

## **III. Воспитание силы(100 часов)**

### ***Методы воспитания силы.***

В практике физического воспитания используют много методов на воспитание различных видов силовых способностей. Назовем наиболее распространенные из них:

- Метод максимальных усилий.
- Метод неопредельных усилий.
- Метод динамических усилий.
- «Ударный» метод развития силы.
- Метод статических (изометрических) усилий.
- Статодинамический метод.
- Метод круговой тренировки.
- Игровой метод.

• **Метод неопредельных усилий**, который предусматривает использование неопредельных отягощений с предельным числом повторений (до отказа) с обязательным учетом возраста. В физиологическом плане суть этого метода развития силовых способностей состоит в том, что степень мышечных напряжений по мере утомления приближается к максимальной (увеличивается интенсивность, частота и сумма нервно – эффекторных

импульсов, в работу вовлекается все большее число двигательных единиц, нарастает синхронизация их напряжений). Серийные повторения с непределными отягощениями содействуют высокой активизации обменно – трофических процессов в мышечной и других системах организма, способствуют повышению общего уровня функциональных возможностей организма.

- **Метод круговой тренировки** обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы. Упражнения выполняют в определенной последовательности, как бы по кругу (по станциям), со строгим соблюдением величины нагрузки к продолжительности отдыха; их подбирают таким образом, чтобы каждое последующее силовое упражнение включало в работу новую группу мышц. Число упражнений, воздействующих на разные группы мышц, продолжительность их выполнения на «станциях» зависит от задач, решаемых в тренировочном процессе, а также от возраста, подготовленности занимающихся. Комплекс упражнений с использованием непределных отягощений занимающиеся повторяют 1-3 раза по кругу. По окончании каждого круга у занимающихся следует проверять пульс. Отдых между каждым повторением комплекса должен составлять не менее 2-3 минут, в это время выполняются упражнения на расслабление мышц.

Ориентировочная продолжительность работы на станциях и показатели частоты сердечных сокращений при работе, направленной на развитие силы и силовой выносливости по возрастным группам, согласно исследованиям В.А. Романченко и В.А. Максимовича, составляют для мальчиков 10-11 лет – 10, 20 секунд, подростков 12-15 лет – 15, 30 секунд, юношей 16-17 лет – 20, 40 секунд соответственно, а ЧСС во время работы 160,190 ударов в минуту. Приступать к повторению комплекса можно при ЧСС 100, 130 ударов в минуту. Метод круговой тренировки имеет три разновидности:

- **непрерывно-поточный метод** заключается в выполнении упражнений слитно, одно за другим, с небольшим интервалом отдыха. Особенность этого метода – постепенное

повышение индивидуальной нагрузки за счет повышения мощности работы (до 60% максимума) и увеличения числа упражнений в одном или нескольких кругах, но при одновременном сокращении продолжительности выполнения упражнений. Этот метод способствует комплексному развитию физических качеств.

- **поточно – интервальный метод** базируется на 20-40 секундном выполнении простых по технике упражнений (50% от максимальной мощности на каждой станции с минимальным отдыхом). Цель его - сокращение контрольного времени до 1-2 кругов. Такой режим развивает общую и силовую выносливость, совершенствует дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

- **интенсивно - интервальный метод** используют с ростом уровня физической подготовленности занимающихся. Мощность его задания составляет 75% от максимальной и достигается за счет увеличения интенсивности и сокращения продолжительности работы (до 10-20 секунд). Цель его – сокращение продолжительности работы при ее стандартном объеме и сохранении временных параметров отдыха (до 40-90 секунд). Подобный режим развивает максимальную и взрывную силу, обеспечивает прирост результатов в упражнениях скоростной и силовой выносливости. Подчеркиваем, выбор режима работы того или иного метода строго индивидуален для учащихся.

**Ориентировочная продолжительность работы на станциях, с, и показатели ЧСС, уд/мин,**

**(по В.А. Романченко, В.А.Максимович**



Силовые способности	Мальчики, лет			Девочки, лет			ЧСС, уд/мин.	
	10-11	12-15	16-17	10-11	12-15	16-17	во время работы	при готовности к повторной работе
Сила	10	15	20	10	10	15	160	100
Силовая выносливость	20	30	40	15	25	35	190	130

**3. Игровой метод предусматривает** воспитание силовых способностей в игровой деятельности, где различные игровые ситуации вынуждают менять режимы напряжения различных мышечных групп и бороться с нарастающим утомлением организма. При помощи подвижных игр и игровых заданий можно в увлекательной и интересной форме развивать различные виды силовых способностей: максимальную силу, скоростно-силовые качества (стартовую и взрывную силу), силовую выносливость.

Приводим некоторые из них из множества игр и силовых упражнений, все зависит от творчества и фантазии (обоснованной) педагога:

- Двое играющих становятся на черту друг против друга. Правые ноги необходимо придвинуть носок к носку, левые - отставить назад. Правые руки берутся в замок. Нажимая на руку противника или оттягивая ее на себя, каждый из играющих старается заставить противника сойти с черты хотя бы одной ногой.

- Двое играющих берутся левыми руками (лучше всего взять противника за запястье). Перед каждым на расстоянии 1-2 метра ставят булавы. Каждый из играющих старается, перетягивая противника на себя, правой рукой схватить булаву.

- На земле (полу) чертят круг диаметром 3,5-4 метра. Играющие становятся в круг, кладут руки на плечи друг другу и отставляют одну ногу для упора назад. По сигналу каждый игрок старается вытолкнуть противника за пределы круга.

- «Бой петухов». Чертят круг диаметром 3-4 метра. В круг становятся два игрока. Прыгая на одной ноге, заложив руки за спину, играющие

стараятся, толкая друг друга плечом, заставить соперника встать на обе ноги или выйти из круга. Опорные ноги через равные промежутки времени меняются.

- **«Перетягивание через линию».** Толстую веревку (ленту) связать кольцом. Двое игроков становятся спиной друг к другу во внутрь кольца и кладут его на пояс. Между ними чертится линия. Выигрывает тот, кто перетянет соперника через линию. То же самое, только кольцо-веревку держать двумя руками, находясь с внешней стороны кольца.

- **«Перетягивание через линию».** На площадке проводят линию. Игроки делятся на две команды и выстраиваются в колонны по обе стороны от линии. Соперники, стоящие друг против друга, сцепляются руками, а остальные игроки команд обхватывают друг друга на уровне пояса. По сигналу каждая команда старается перетянуть другую за линию.

- **«Перетягивание каната».** Толстую веревку или канат (3-5 метров) связывают свободными концами и кладут в середине площадки. Игроки условно распределяются по весовым категориям на четверки. Первая четверка подходит к веревке с разных сторон, поднимает ее и натягивает, как бы образуя ринг. В трех шагах за спиной каждого игрока кладут по набивному мячу. По сигналу «Тяни» каждый игрок старается первым дотянуться до мяча и коснуться его ногой. Тот, кому это удастся, побеждает и отходит в сторону, оставшаяся тройка игроков снова берет канат и тянет его уже в трех направлениях, стремясь выполнить то же задание. Победитель занимает второе место. Таким же образом разыгрывается третье место. Затем соревнуется вторая четверка, третья и т. д. В финале встречаются победители, а в утешительных поединках – остальные участники игры.

- **«Выталкивание спиной».** Игроки садятся спиной друг к другу и берутся за руки под локти. Их задача – упиравшись ногами и спиной вытолкнуть соперника за пределы круга. Вторым вариантом – можно играть в положении стоя.

- **«Выталкивание в приседе».** В круг входят два игрока, принимают положение приседа низкого и стараются вытолкнуть соперника ладонями рук или вывести из состояния равновесия. То же самое стоя друг против друга у черты.

- **«Тачка».** Один игрок принимает положение лежа в упоре с разведенными ногами на ширине плеч. Партнер держит его за ноги. Игроки каждой команды катят «тачку» до условной линии, где меняются ролями и возвращаются обратно.

- **«Каракатица».** Команды построены в колонны по одному. Направляющий в и.п. – упор сидя с согнутыми ногами. По сигналу с приподнятым тазом игроки передвигаются в упоре на руках на определенное расстояние от стартовой линии, преодолев которое возвращаются бегом и встают в конец колонны. Выигрывает команда, которая быстрее всех выполнила это упражнение.

- **«Перенеси товарища».** Команды построены у стартовой линии. По сигналу первый номер переносит второго участника (расстояние 10-15 метров) удерживая его на спине и поддерживая под бедра. После переноски сам остается в «городе», а второй номер бегом возвращается назад и повторяет то же, что и первый и т.д. Выигрывает самая быстрая команда – быстрее всех выполнив переправу.

- **«Чья пара быстрее?».** Стоя спиной друг к другу и держась за руки под локти, присесть. По команде как можно быстрее пропрыгать в приседе заданное расстояние (10-15 метров).

- а. боком вперед;

- б. лицом вперед (направляющий).

Педагог по физической культуре должен творчески подходить к выбору методов воспитания силовых способностей учащихся, учитывая природный, индивидуальный уровень их развития и требования, предусмотренные программой по физическому воспитанию и характером соревновательной деятельности.

## **Средства воспитания силы.**

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направлены стимулировать увеличение степени напряжения мышц. Такие упражнения называются силовыми. Они условно подразделяются на основные и дополнительные.

Основные средства воспитания силы.

### 1. Упражнения с массой внешних предметов:

- разборные гантели;
- гири 16,24
- масса партнера и т.д.

### 2. Упражнения, отягощенные массой собственного тела:

- упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет массы собственного тела (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе);

- упражнения, в которых собственная масса отягощается массой внешних предметов, специальные пояса, манжеты);

- ударные упражнения, в которых собственная масса увеличивается за счет инерции

- свободно падающего тела (прыжки с возвышения 25-70 см. и более с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх).

• Упражнения с использованием различных силовых тренажеров и тренажерных устройств.

### 4. Статические упражнения в изометрическом режиме:

- упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов (различных упоров, удержаний, поддержаний, противодействий и т.д.);

- упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов в самосопротивлении.

### **Дополнительные средства воспитания силы:**

- Упражнения в особых условиях внешней среды (бег, прыжки, спортивные игры по рыхлому снегу, песку; бег и прыжки в гору, через препятствия; бег против ветра и т.д.).

- Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандер, резиновые жгуты, упругие мячи и т.д.)

- Упражнения с противодействием партнера.

Силовые упражнения выбирают в зависимости от характера задач воспитания силы.

По степени избирательности воздействия на мышечные группы силовые упражнения подразделяют:

- **локальные** (с усиленным функционированием примерно 1/3 мышц двигательного аппарата);

- **региональные** (с преимущественным воздействием примерно 2/3 мышечных групп);

- **тотальные** или общего воздействия (с одновременным или последовательным активном функционированием всей скелетной мускулатуры).

Силовые упражнения могут занимать основную часть занятия, если воспитание силы является главной его задачей. В других случаях силовые упражнения ученики выполняют в конце основной части занятия, но не после упражнений на выносливость. Силовые упражнения хорошо сочетаются с упражнениями на растягивание и на расслабление.

Частота занятий силового направления не должна превышать трех раз в неделю, но для отдельных небольших групп мышц допускается применение силовых упражнений ежедневно.

При использовании силовых упражнений величину отягощения дозируют или массой поднятого груза, выраженного в процентах от максимальной величины, или числом возможных повторений

в одном подходе, что обозначается термином «ПМ» - повторный максимум. Мы используем, при наших возможностях в школьных условиях, варианты второго случая, т.е. масса может быть:

- предельной
- 1ПМ;
- околопредельной – 2,3 ПМ;
- большой – 4-7 ПМ;
- умеренно большой – 8-12 ПМ;
- малой – 19-25 ПМ;
- очень малой – свыше 25 ПМ.

### **Упражнения, отягощенные массой собственного тела.**

Упражнения, отягощенные массой собственного тела, заключаются в самосопротивлении. Отягощение создается за счет силы тяжести различных звеньев собственного тела или путем преднамеренного затруднения сокращений одних мышц направленным сопротивлением других – мышц – антигонистов.

Величина отягощений в таких упражнениях дозируется изменением исходного положения. Например, отжимание в упоре лежа на опоре различной высоты и т.д.

### **Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.**

- Упор лежа на повышенной опоре (табурет, гимнастическая скамейка). Сгибание и разгибание рук. Кисти рук можно держать вперед, внутрь, наружу. Туловище прямое. Усложнение – максимальное число отжиманий за 10,20 и т.д. секунд.

- Упор лежа на полу – отжимания. При сгибании рук касаться грудью пола, при разгибании – таз вверх не поднимать, руки на ширине плеч, локти прижаты к туловищу или в стороны.

- Упор лежа на полу – отжимания с отталкиванием руками от пола и хлопком кистями рук.
- Упор лежа на полу, ноги на повышенной опоре (стул, скамейка) – отжимания. Усложнение: повышать опору ног - раз, второе - расширять постановку кистей рук и третье – отталкивание руками от пола и хлопок.
- Упор лежа на параллельных скамейках, ноги на полу-первое, второе-ноги на скамейках. Традиционно правильное положение туловища при отжиманиях с полной амплитудой.
- Упор лежа на полу, руки шире плеч. Перенос массы тела с руки на руку из стороны в сторону.
- И.п. упор лежа на полу. Постепенно расширяя постановку кистей рук, перейти в упор лежа, руки в стороны. Обратным движением вернуться в и.п.
- Сгибание и разгибание рук в упоре сзади на скамейке или на двух параллельных скамейках.
- Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки и ноги на повышенной опоре.
- Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях с полной амплитудой.
- Подтягивание на низкой перекладине; хват сверху, снизу; туловище держать прямо. Упражнение выполняется до пересечения подбородком линии перекладины.
- Подтягивание на высокой перекладине. Упражнение выполняется хватом сверху; хватом снизу без колебательных движений туловища и ног.
- Подтягивание на высокой перекладине до касания ее шеей широким хватом рук.
- Из вися на высокой перекладине подъем силой в упор хватом сверху с попеременным выходом рук после подтягивания в упор до полного разгибания рук – вернуться в и.п.-в вис.
- Лазание по канату с помощью рук в положении вися-первое и второе - из вися углом 90 градусов ноги согнуты в коленях; прямые ноги.

- На высокой перекладине хватом сверху – снизу вис на согнутых руках, второй вариант – вис на одной руке другая внизу с прямыми ногами или согнутыми.

- Ходьба на руках в различных направлениях в упоре лежа или с поддержкой партнером ног за бедра, голень. Не допускать прогибания в пояснице и проваливания в плечах.

- Ходьба на руках в упоре на брусках поочередно переставляя вперед прямые руки.

### **Упражнения для мышц туловища:**

1. Сед в упоре сзади, поднятие и опускание прямых ног.

2. Сед в упоре сзади:

- поднять ноги вверх и опустить их вправо, затем влево;

- то же, но через набивной мяч, стул, скамейку.

3. Сед в упоре сзади, поднять ноги, выполнить круговые движения обеими ногами, право, затем влево.

4. Лежа на спине, руки вдоль туловища: поднятие прямых ног до вертикального положения и опускание вниз.

5. Лежа на спине, ноги вместе, руки в стороны. Поднять прямые ноги вверх, затем медленно опустить их, разводя в стороны.

6. Сед в упоре сзади углом:

- встречные движения ногами в вертикальной плоскости;

- перекрестные движения ногами в горизонтальной плоскости («ножницы»).

7. В положении сед углом «написать» цифры прямыми ногами с большой амплитудой.

8. Лежа на спине на полу, руки в стороны или вдоль туловища выполнить круговые движения прямыми ногами с большой амплитудой.

9. Лежа на спине, руки вдоль туловища или прямые за головой. Поднять прямые ноги до касания ими пола за головой и вернуться в исходное положение



10. Лежа на спине, на полу или на наклонной скамейке. Хват снизу за рейку гимнастической стенки за головой. Поднимание прямых ног с касанием реек гимнастической стенки.

11. Лежа на спине, руки вверх, в стороны, ноги под углом 90 градусов вверх прямые. Перенос ног вправо и влево до касания пола.

12. Лежа на полу, руки вдоль туловища. Поднять туловище и, наклоняясь вперед, коснуться руками носков ног. Вернуться в исходное положение.

13. Лежа на полу, на скамейке, на наклонной скамейке, стопы ног зафиксированы, руки за головой. Поднять туловище и, наклоняя его вперед, коснуться лбом колен.

14. Лежа на наклонной скамейке, руки за головой, ноги зафиксированы за рейку гимнастической стенки. Поднимание туловища с поворотом вправо-влево с касанием правым локтем левого колена, левым - правого.

15. Лежа на полу, руки вдоль туловища. Сгибая ноги, сесть, затем медленно вернуться в исходное положение.

16. Лежа на спине, рукиверху. Выполнить сед с касанием руками носков прямых ног («высокий угол»).

17. Вис согнувшись спиной к гимнастической стенке, руки обратным хватом за рейку выше головы. Толчком ног в вис прогнувшись, опуская ноги медленно, вернуться в исходное положение.

18. Вис углом на гимнастической стенке, поднять ноги до прямого угла, развести их в стороны, прийти в исходное положение.

19. Вис спиной к гимнастической стенке, выполнить круговые движения прямыми ногами с большой амплитудой.

20. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание прямых ног с касанием носками реек за головой.

21. В висе на перекладине круговые движения прямыми ногами с большой амплитудой.

22. В висе на перекладине широким хватом сверху круговые движения прямыми левой и правой ногами одновременно: внутрь, наружу.

23. Вис на перекладине. Удержание прямого угла, ноги не сгибать.

24. Вис прогнувшись на перекладине. Поднимание согнутых ног с касанием бедрами туловища.

25. Вис на перекладине хватом сверху на ширине плеч. Поднять прямые ноги до касания носками перекладины и вернуться в исходное положение.

26. Лежа на животе, на полу, руки впереди или вдоль туловища:

- поднять прямые ноги вверх, прогнуться и вернуться в исходное положение;

- поднять прямые ноги, прогнуться и работа ног «кролем».

27. Лежа на животе, на полу, руки впереди. Выполнить «лодочку» и вернуться в исходное положение. Зафиксировать положение «лодочки» на указанное время.

28. Лежа на животе поперек гимнастической скамейки, ноги зафиксированы. Поднимание и опускание туловища с большой амплитудой и прогибанием в поясе, и высоко поднимая голову. Варианты:

- при поднимании туловища повернуться вправо и влево и посмотреть на потолок;

- круговые движения вправо, влево.

29. Стоя на коленях, руки вверх. Наклон назад, не сгибаясь в тазобедренных суставах. Медленно поднимаясь, вернуться в исходное положение.

30. В быстром темпе из упора присев толчком ног перейти в положение упора лежа, держа спину прямой, и обратно.

### **Упражнения для мышц ног.**

1. И.П. ноги шире на ширине плеч, руки вдоль туловища. Присесть, пятки от пола не отрывать, присед глубокий, руки вперед, вернуться в и.п.

2. Приседание на одной ноге:

- держась за рейку гимнастической стенки или другую опору.
- без опоры рукой;
- стоя на повышенной опоре (на гимнастической скамейке).

3. Приседание с выпрыгиванием вверх:

- толчком двумя ногами, руки за головой, спина прямая;
- толчком одной ногой, выполняя маховое движение руками вверх,

туловище прямое.

4. Поднимание и опускание на ногах:

- стоя на полу;
- стоя на рейке гимнастической стенки или другой повышенной

опоре.

Упражнения выполнять как стоя на одной ноге, так и на обеих.

5. Прыжки в приседе с продвижением вперед; руки за головой:

- грудью вперед;
- левым, правым боком вперед;
- грудью вперед «челноком» (влево, вправо).

6. Запрыгивание на возвышение (гимнастическая скамейка, конь, козел).

### **Упражнения с гантелями.**

Для детей 10-12 лет рекомендуется использовать гантели массой 1-2 кг.; для подростков 13-14 лет начальная масса гантелей не должна превышать 2кг., а через 1-2 месяца занятий может быть увеличена до 3 кг. Юноши 15-17 лет начинают с 2-3 килограммовых гантелей, постепенно увеличивая их массу до 4-5 кг. И все же выбор массы гантелей должен быть индивидуален в зависимости от физической подготовленности учащегося. Первоначально

масса гантелей должна быть такой, чтобы занимающийся мог поднять их прямыми руками через стороны вверх не менее 6 раз и не более 10 раз. Если занимающийся сможет поднять гантели менее 6 раз, то они для него будут слишком тяжелые, а если более 12 раз, то не окажут достаточного тренирующего воздействия.

Тренироваться следует 4-5 раз по 35-40 минут. Упражнения с гантелями рекомендуется выполнять в следующей последовательности:

- для мышц сгибателей и разгибателей предплечий;
- мышц плечевого пояса;
- разгибателей туловища;
- разгибателей и сгибателей голени;
- мышц брюшного пресса;
- сгибателей и разгибателей стопы.

### **Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.**

#### **1. Сгибание и разгибание кистей рук с гантелями:**

- предплечье рук на опоре (сидя опора на бедрах или опора на столе, табурете, гимнастическом коне), хват гантелей сверху;
- то же самое, только хват гантелей снизу;
- безопорное или опорное положение предплечий, но хват за шар гантели.

2. Стойка ноги врозь, гантели в прямых руках впереди (перед туловищем). Повороты кистей рук вправо и влево с полной амплитудой, руки не сгибать.

3. Стойка ноги врозь, руки с гантелями к плечам. Выпрямить руки вверх и вернуться в исходное положение, коснувшись локтями туловища.

- то же самое только и.п., лежа на скамейке, выпрямляя руки одновременно и поочередно.

#### **4. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах:**

- стоя, ноги врозь;

- сидя на стуле, локти опираются о бедра, темп медленный или средний.

5. Стоя, ноги вместе, руки в стороны на уровне плеч. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, локти вниз не опускать.

6. Стойка ноги на ширине плеч, одна рука согнута в локтевом суставе. Поочередное сгибание и разгибание рук в локтевых суставах в равномерном темпе.

7. Сидя на стуле, колени разведены (правая) левая рука с гантелью локтем опирается о (правое) левое бедро (колени). Сгибание и разгибание руки в локтевом суставе.

8. Стойка ноги врозь на ширине плеч, гантели вверху в прямых руках. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах с опусканием гантелей за голову.

Это упражнение можно выполнять сидя на стуле поочередно сгибая и разгибание руки.

9. Стойка ноги на ширине плеч, одна рука с гантелей вверху, другая внизу. Рывки назад со сменой положений рук.

10. Стойка ноги на ширине плеч, руки с гантелями внизу. Поднять прямые руки через стороны вверх и вернуться в и.п.

- и.п. прежнее. Поднять руки с гантелями вверх перед собой, прогнуться и вернуться в и.п.

11. Стойка ноги на ширине плеч, прямые руки с гантелями впереди (перед собой, угол 90 град.). Разведение и сведение прямых рук в медленном темпе.

12. Стойка ноги шире плеч, круговые движения одновременно двумя руками с гантелями вперед и назад.

Стойка ноги шире плеч, правая рука вверху, левая внизу, круговые движения правой рукой с гантелей назад, левой вперед; то же в другую сторону.

13. Стойка ноги шире плеч, руки с гантелями сзади у ягодиц. Отведение рук назад -вверх, и.п.

14. Стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты, гантели у плеча. Имитация ударов боксера.

15. Стойка ноги на ширине плеч, наклон вперед, руки с гантелями внизу. Поднять прямые руки вперед- вверх до уровня плеч, развести руки в стороны и опустить.

16. Ноги вместе, наклониться вперед до прямого угла, руки согнуты с гантелями, локти прижаты к туловищу. Не двигая локтями и не поднимание плеч разогнуть руки и ощутить в трицепсах максимальное напряжение.

17. Ноги вместе, наклониться вперед до прямого угла, руки с гантелями опущены вниз. Поочередное разведение рук прямых вперед-назад.

18. Лежа на скамейке, ноги в стороны, стопы на полу. Сведение и разведение прямых рук с гантелями в стороны с большой амплитудой.

19. Лежа на скамейке спиной, голова на весу, прямые руки с гантелями вверх. Опустить прямые руки за голову и вернуться в и.п.

20. Лежа на скамейке лицом вниз, руки с гантелями на полу. Разведение прямых рук в стороны.

21. Стойка ноги шире плеч, руки с гантелями вверх. Наклоны туловища в стороны; наклоны вперед и вниз к левой (правой) ноге, касаясь гантелями пола.

22. Стойка ноги широко в стороны, руки с гантелями вперед, опуская гантели между ногами

( «дровосек» ). При наклоне ноги не сгибать, при разгибании прогнуться в пояснице.

23. Повороты туловища вправо-влево из стойки:

- ноги врозь, руки с гантелями в стороны;

- ноги врозь, туловище наклонено вперед, руки в стороны.

24. Стойка ноги шире плеч, руки с гантелями вверх. Круговые движения туловища влево и вправо с большой амплитудой.

25. Лежа на полу, на спине руки с гантелями:

- за головой;
- вверх прямые.

Сгибая туловище -сесть, наклониться вперед, коснуться гантелями носков ног.

26. Лежа на животе, ноги вместе, руки с гантелями согнуты за головой. Поднять голову и плечи, прогнуться и вернуться в и.п.

27. Лежа поперек скамейки (на бедрах) лицом вниз, руки с гантелями за головой. Наклоны вверх, вниз. Ноги зафиксированы.

28. Сидя на скамейке, ноги зафиксированы, руки с гантелями за головой (у затылка). Наклоны туловища вниз, вверх с большой амплитудой.

#### **Упражнения для мышц ног.**

1. Стойка ноги на ширине плеч, руки с гантелями к плечам. Приседания глубокие, пятки от пола не отрывать, спина прямая.

2. Стоя на скамейке, руки с гантелями внизу. Приседания глубокие на полных ступнях, пятки не отрывать, спина прямая.

3. Стойке ноги вместе, правая (левая) рука с гантелью у плеча. Другая рука опирается на спинку стула. Приседание с полной амплитудой на правой (левой) ноге, другую ногу вытянуть вперед («пистолет»), спина прямая.

4. Стойка ноги вместе, руки с гантелями за головой. Поднимание и опускание на носках, которые стоят на полу или на повышенной, до 10 см., опоре.

5. Стойка на одной ноге, носок на повышенной опоре до 10 см, пятки на полу. Одна рука с гантелью внизу, другая опирается о спинку стула. Поднимание и опускание на передней части стопы.

6. Пружинистые подскоки вверх на обеих ногах, на одной ноге, руки с гантелями внизу.

7.Стойка ноги шире плеч, руки с гантелями к плечам. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа.

#### **IV. Контрольные испытания (8 часов)**

Контрольная сдача нормативов, участие в соревнованиях.

#### ***Итоговое занятие***

Техника безопасности во время летних каникул.

Содержание программы ( 2 год обучения )

#### **I. Основы знаний (6 час)**

*Тема №1.* Вводное занятие

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале.

Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним.

Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

*Тема № 2.* Влияние физических упражнений на организм человека.

Закаливание и здоровье/

Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

#### **II. Общая физическая подготовка (30часов)**

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

#### **III. Воспитание силы(100 часов)**



### *Методы воспитания силы.*

В практике физического воспитания используют много методов на воспитание различных видов силовых способностей. Назовем наиболее распространенные из них:

- Метод максимальных усилий.
- Метод непредельных усилий.
- Метод динамических усилий.
- «Ударный» метод развития силы.
- Метод статических (изометрических) усилий.
- Статодинамический метод.
- Метод круговой тренировки.
- Игровой метод.

• **Метод непредельных усилий**, который предусматривает использование непредельных отягощений с предельным числом повторений (до отказа) с обязательным учетом возраста. В физиологическом плане суть этого метода развития силовых способностей состоит в том, что степень мышечных напряжений по мере утомления приближается к максимальной (увеличивается интенсивность, частота и сумма нервно – эффекторных импульсов, в работу вовлекается все большее число двигательных единиц, нарастает синхронизация их напряжений). Серийные повторения с непредельными отягощениями содействуют высокой активизации обменно – трофических процессов в мышечной и других системах организма, способствуют повышению общего уровня функциональных возможностей организма.

• **Метод круговой тренировки** обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы. Упражнения выполняют в определенной последовательности, как бы по кругу (по станциям), со строгим соблюдением величины нагрузки к продолжительности отдыха; их подбирают таким образом, чтобы каждое последующее силовое упражнение включало в работу

новую группу мышц. Число упражнений, воздействующих на разные группы мышц, продолжительность их выполнения на «станциях» зависит от задач, решаемых в тренировочном процессе, а также от возраста, подготовленности занимающихся. Комплекс упражнений с использованием неопределенных отягощений занимающиеся повторяют 1-3 раза по кругу. По окончании каждого круга у занимающихся следует проверять пульс. Отдых между каждым повторением комплекса должен составлять не менее 2-3 минут, в это время выполняются упражнения на расслабление мышц.

Ориентировочная продолжительность работы на станциях и показатели частоты сердечных сокращений при работе, направленной на развитие силы и силовой выносливости по возрастным группам, согласно исследованиям В.А. Романченко и В.А. Максимовича, составляют для мальчиков 10-11 лет – 10, 20 секунд, подростков 12-15 лет – 15, 30 секунд, юношей 16-17 лет – 20, 40 секунд соответственно, а ЧСС во время работы 160,190 ударов в минуту. Приступать к повторению комплекса можно при ЧСС 100, 130 ударов в минуту. Метод круговой тренировки имеет три разновидности:

- **непрерывно-поточный метод** заключается в выполнении упражнений слитно, одно за другим, с небольшим интервалом отдыха. Особенность этого метода – постепенное повышение индивидуальной нагрузки за счет повышения мощности работы (до 60% максимума) и увеличения числа упражнений в одном или нескольких кругах, но при одновременном сокращении продолжительности выполнения упражнений. Этот метод способствует комплексному развитию физических качеств.

- **поточно – интервальный метод** базируется на 20-40 секундном выполнении простых по технике упражнений (50% от максимальной мощности на каждой станции с минимальным отдыхом). Цель его – сокращение контрольного времени до 1-2 кругов. Такой режим развивает общую и силовую выносливость, совершенствует дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

- **интенсивно - интервальный метод** используют с ростом уровня физической подготовленности занимающихся. Мощность его задания составляет 75% от максимальной и достигается за счет увеличения интенсивности и сокращения продолжительности работы (до 10-20 секунд). Цель его – сокращение продолжительности работы при ее стандартном объеме и сохранении временных параметров отдыха (до 40-90 секунд). Подобный режим развивает максимальную и взрывную силу, обеспечивает прирост результатов в упражнениях скоростной и силовой выносливости. Подчеркиваем, выбор режима работы того или иного метода строго индивидуален для учащихся.

**Ориентировочная продолжительность работы на станциях, с, и показатели ЧСС, уд/мин,**

**(по В.А. Романченко, В.А.Максимович)**

Силовые способности	Мальчики, лет			Девочки, лет			ЧСС, уд/мин.	
	10-11	12-15	16-17	10-11	12-15	16-17	во время работы	при готовности к повторной работе
Сила	10	15	20	10	10	15	160	100
Силовая выносливость	20	30	40	15	25	35	190	130

**3. Игровой метод предусматривает** воспитание силовых способностей в игровой деятельности, где различные игровые ситуации вынуждают менять режимы напряжения различных мышечных групп и бороться с нарастающим утомлением организма. При помощи подвижных игр и игровых заданий можно в увлекательной и интересной форме развивать различные виды силовых способностей: максимальную силу, скоростно-силовые качества( стартовую и взрывную силу), силовую выносливость.

Приводим некоторые из них из множества игр и силовых упражнений, все зависит от творчества и фантазии(обоснованной) педагога:

- Двое играющих становятся на черту друг против друга. Правые ноги необходимо придвинуть носок к носку, левые - отставить назад. Правые руки берутся в замок. Нажимая на руку противника или оттягивая ее на себя, каждый из играющих старается заставить противника сойти с черты хотя бы одной ногой.

- Двое играющих берутся левыми руками (лучше всего взять противника за запястье). Перед каждым на расстоянии 1-2 метра ставят булавы. Каждый из играющих старается, перетягивая противника на себя, правой рукой схватить булаву.

- На земле (полу) чертят круг диаметром 3,5-4 метра. Играющие становятся в круг, кладут руки на плечи друг другу и отставляют одну ногу для упора назад. По сигналу каждый игрок старается вытолкнуть противника за пределы круга.

- **«Бой петухов».** Чертят круг диаметром 3-4 метра. В круг становятся два игрока. Прыгая на одной ноге, заложив руки за спину, играющие стараются, толкая друг друга плечом, заставить соперника встать на обе ноги или выйти из круга. Опорные ноги через равные промежутки времени меняются.

- **«Перетягивание через линию».** Толстую веревку (ленту) связать кольцом. Двое игроков становятся спиной друг к другу во внутрь кольца и кладут его на пояс. Между ними чертится линия. Выигрывает тот, кто перетянет соперника через линию. То же самое, только кольцо-веревку держать двумя руками, находясь с внешней стороны кольца.

- **«Перетягивание через линию».** На площадке проводят линию. Игроки делятся на две команды и выстраиваются в колонны по обе стороны от линии. Соперники, стоящие друг против друга, сцепляются руками, а остальные игроки команд обхватывают друг друга на уровне пояса. По сигналу каждая команда старается перетянуть другую за линию.

- **«Перетягивание каната».** Толстую веревку или канат (3-5 метров) связывают свободными концами и кладут в середине площадки.

Игроки условно распределяются по весовым категориям на четверки. Первая четверка подходит к веревке с разных сторон, поднимает ее и натягивает, как бы образуя ринг. В трех шагах за спиной каждого игрока кладут по набивному мячу. По сигналу «Тяни» каждый игрок старается первым дотянуться до мяча и коснуться его ногой. Тот, кому это удастся, побеждает и отходит в сторону, оставшаяся тройка игроков снова берет канат и тянет его уже в трех направлениях, стремясь выполнить то же задание. Победитель занимает второе место. Таким же образом разыгрывается третье место. Затем соревнуется вторая четверка, третья и т. д. В финале встречаются победители, а в утешительных поединках – остальные участники игры.

**«Выталкивание спиной».** Игроки садятся спиной друг к другу и берутся за руки под локти. Их задача – упираясь ногами и спиной вытолкнуть соперника за пределы круга. Второй вариант – можно играть в положении стоя.

• **«Выталкивание в приседе».** В круг входят два игрока, принимают положение приседа низкого и стараются вытолкнуть соперника ладонями рук или вывести из состояния равновесия. То же самое стоя друг против друга у черты.

• **«Тачка».** Один игрок принимает положение лежа в упоре с разведенными ногами на ширине плеч. Партнер держит его за ноги. Игроки каждой команды катят «тачку» до условной линии, где меняются ролями и возвращаются обратно.

• **«Каракатица».** Команды построены в колонны по одному. Направляющий в и.п. – упор сидя с согнутыми ногами. По сигналу с приподнятым тазом игроки передвигаются в упоре на руках на определенное расстояние от стартовой линии, преодолев которое возвращаются бегом и встают в конец колонны. Выигрывает команда, которая быстрее всех выполнила это упражнение.

• **«Перенеси товарища».** Команды построены у стартовой линии. По сигналу первый номер переносит второго участника (расстояние 10-15 метров) удерживая его на спине и поддерживая под бедра. После переноски сам остается в «городе», а второй номер бегом возвращается назад и повторяет то же, что и первый и т.д. Выигрывает самая быстрая команда – быстрее всех выполнив переправу.

• **«Чья пара быстрее?».** Стоя спиной друг к другу и держась за руки под локти, присесть. По команде как можно быстрее пропрыгать в приседе заданное расстояние (10-15 метров).

а. боком вперед;

б. лицом вперед (направляющий).

Педагог по физической культуре должен творчески подходить к выбору методов воспитания силовых способностей учащихся, учитывая природный, индивидуальный уровень их развития и требования, предусмотренные программой по физическому воспитанию и характером соревновательной деятельности.

### **Средства воспитания силы.**

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направлены стимулировать увеличение степени напряжения мышц. Такие упражнения называются силовыми. Они условно подразделяются на основные и дополнительные.

Основные средства воспитания силы.

1. Упражнения с массой внешних предметов:

- разборные гантели;

- гири 16,24;

-масса партнера и т.д.

2. Упражнения, отягощенные массой собственного тела:

- упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет массы собственного тела (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе);

- упражнения, в которых собственная масса отягощается массой внешних предметов (специальные пояса, манжеты);

- ударные упражнения, в которых собственная масса увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (прыжки с возвышения 25-70 см. и более с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх).

- Упражнения с использованием различных силовых тренажеров и тренажерных устройств.

#### 4. Статические упражнения в изометрическом режиме:

- упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов (различных упоров, удержаний, поддержаний, противодействий и т.д.);

- упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов в самосопротивлении.

Дополнительные средства воспитания силы:

- Упражнения в особых условиях внешней среды (бег, прыжки, спортивные игры по рыхлому снегу, песку; бег и прыжки в гору, через препятствия; бег против ветра и т.д.).

- Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандер, резиновые жгуты, упругие мячи и т.д.)

- Упражнения с противодействием партнера.

Силовые упражнения выбирают в зависимости от характера задач воспитания силы.

По степени избирательности воздействия на мышечные группы силовые упражнения подразделяют:

- локальные (с усиленным функционированием примерно 1/3 мышц двигательного аппарата);
- региональные (с преимущественным воздействием примерно 2/3 мышечных групп);
- тотальные или общего воздействия (с одновременным или последовательным активном функционированием всей скелетной мускулатуры).

Силовые упражнения могут занимать основную часть занятия, если воспитание силы является главной его задачей. В других случаях силовые упражнения ученики выполняют в конце основной части занятия, но не после упражнений на выносливость. Силовые упражнения хорошо сочетаются с упражнениями на растягивание и на расслабление.

Частота занятий силового направления не должна превышать трех раз в неделю, но для отдельных небольших групп мышц допускается применение силовых упражнений ежедневно.

При использовании силовых упражнений величину отягощения дозируют или массой поднятого груза, выраженного в процентах от максимальной величины, или числом возможных повторений в одном подходе, что обозначается термином «ПМ» - повторный максимум. Мы используем, при наших возможностях в школьных условиях, варианты второго случая, т.е. масса может быть:

- предельной
- 1ПМ;
- околопредельной – 2,3 ПМ;
- большой – 4-7 ПМ;
- умеренно большой – 8-12 ПМ;
- малой – 19-25 ПМ;
- очень малой – свыше 25 ПМ.

Упражнения, отягощенные массой собственного тела.



Упражнения, отягощенные массой собственного тела, заключаются в самосопротивлении. Отягощение создается за счет силы тяжести различных звеньев собственного тела или путем преднамеренного затруднения сокращений одних мышц направленным сопротивлением других – мышц – антигонистов.

Величина отягощений в таких упражнениях дозируется изменением исходного положения. Например, отжимание в упоре лежа на опоре различной высоты и т.д.

### **Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.**

- Упор лежа на повышенной опоре (табурет, гимнастическая скамейка). Сгибание и разгибание рук. Кисти рук можно держать вперед, внутрь, наружу. Туловище прямое. Усложнение – максимальное число отжиманий за 10,20 и т.д. секунд.

- Упор лежа на полу – отжимания. При сгибании рук касаться грудью пола, при разгибании – таз вверх не поднимать, руки на ширине плеч, локти прижаты к туловищу или в стороны.

- Упор лежа на полу – отжимания с отталкиванием руками от пола и хлопком кистями рук.

- Упор лежа на полу, ноги на повышенной опоре (стул, скамейка) – отжимания. Усложнение: повышать опору ног - раз, второе - расширять постановку кистей рук и третье – отталкивание руками от пола и хлопок.

- Упор лежа на параллельных скамейках, ноги на полу-первое, второе-ноги на скамейках. Традиционно правильное положение туловища при отжиманиях с полной амплитудой.

- Упор лежа на полу, руки шире плеч. Перенос массы тела с руки на руку из стороны в сторону.

- И.п. упор лежа на полу. Постепенно расширяя постановку кистей рук, перейти в упор лежа, руки в стороны. Обратным движением вернуться в и.п.

- Сгибание и разгибание рук в упоре сзади на скамейке или на двух параллельных скамейках.

- Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки и ноги на повышенной опоре.

- Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках с полной амплитудой.

- Подтягивание на низкой перекладине; хват сверху, снизу; туловище держать прямо. Упражнение выполняется до пересечения подбородком линии перекладины.

- Подтягивание на высокой перекладине. Упражнение выполняется хватом сверху; хватом снизу без колебательных движений туловища и ног.

- Подтягивание на высокой перекладине до касания ее шеей широким хватом рук.

- Из виса на высокой перекладине подъем силой в упор хватом сверху с попеременным выходом рук после подтягивания в упор до полного разгибания рук – вернуться в и.п.-в вис.

- Лазание по канату с помощью рук в положении виса-первое и второе - из виса углом 90градусов ноги согнуты в коленях; прямые ноги.

- На высокой перекладине хватом сверху – снизу вис на согнутых руках, второй вариант – вис на одной руке другая внизу с прямыми ногами или согнутыми.

- Ходьба на руках в различных направлениях в упоре лежа или с поддержкой партнером ног за бедра, голень. Не допускать прогибания в пояснице и проваливания в плечах.

- Ходьба на руках в упоре на брусках поочередно переставляя вперед прямые руки.

### **Упражнения для мышц туловища:**

1. Сед в упоре сзади, поднятие и опускание прямых ног.

2. Сед в упоре сзади:

- поднять ноги вверх и опустить их вправо, затем влево;

- то же, но через набивной мяч, стул, скамейку.

3. Сед в упоре сзади, поднять ноги, выполнить круговые движения обеими ногами, право, затем влево.

4. Лежа на спине, руки вдоль туловища: поднятие прямых ног до вертикального положения и опускание вниз.

5. Лежа на спине, ноги вместе, руки в стороны. Поднять прямые ноги вверх, затем медленно опустить их, разводя в стороны.

6. Сед в упоре сзади углом:

- встречные движения ногами в вертикальной плоскости;

- перекрестные движения ногами в горизонтальной плоскости («ножницы»).

7. В положении сед углом «написать» цифры прямыми ногами с большой амплитудой.

8. Лежа на спине на полу, руки в стороны или вдоль туловища выполнить круговые движения прямыми ногами с большой амплитудой.

9. Лежа на спине, руки вдоль туловища или прямые за головой. Поднять прямые ноги до касания ими пола за головой и вернуться в исходное положение.

10. Лежа на спине, на полу или на наклонной скамейке. Хват снизу за рейку гимнастической стенки за головой. Поднятие прямых ног с касанием реек гимнастической стенки.

11. Лежа на спине, руки вверх, в стороны, ноги под углом 90 градусов вверх прямые. Перенос ноги вправо и влево до касания пола.

12. Лежа на полу, руки вдоль туловища. Поднять туловище и, наклоняясь вперед, коснуться руками носков ног. Вернуться в исходное положение.

13. Лежа на полу, на скамейке, на наклонной скамейке, стопы ног зафиксированы, руки за головой. Поднять туловище и, наклоняя его вперед, коснуться лбом колен.

14. Лежа на наклонной скамейке, руки за головой, ноги зафиксированы за рейку гимнастической стенки. Поднимание туловища с поворотом вправо-влево с касанием правым локтем левого колена, левым - правого.

15. Лежа на полу, руки вдоль туловища. Сгибая ноги, сесть, затем медленно вернуться в исходное положение.

16. Лежа на спине, руки вверху. Выполнить сед с касанием руками носков прямых ног («высокий угол»).

17. Вис согнувшись спиной к гимнастической стенке, руки обратным хватом за рейку выше головы. Толчком ног в вис прогнувшись, опуская ноги медленно, вернуться в исходное положение.

18. Вис углом на гимнастической стенке, поднять ноги до прямого угла, развести их в стороны, прийти в исходное положение.

19. Вис спиной к гимнастической стенке, выполнить круговые движения прямыми ногами с большой амплитудой.

20. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание прямых ног с касанием носками реек за головой.

21. В висе на перекладине круговые движения прямыми ногами с большой амплитудой.

22. В висе на перекладине широким хватом сверху круговые движения прямыми левой и правой ногами одновременно: внутрь, наружу.

23. Вис на перекладине. Удержание прямого угла, ноги не сгибать.

24. Вис прогнувшись на перекладине. Поднимание согнутых ног с касанием бедрами туловища.

25. Вис на перекладине хватом сверху на ширине плеч. Поднять прямые ноги до касания носками перекладины и вернуться в исходное положение.

26. Лежа на животе, на полу, руки впереди или вдоль туловища:

- поднять прямые ноги вверх, прогнуться и вернуться в исходное положение;

- поднять прямые ноги, прогнуться и работа ног «кролем».

27. Лежа на животе, на полу, руки впереди. Выполнить «лодочку» и вернуться в исходное положение. Зафиксировать положение «лодочки» на указанное время.

28. Лежа на животе поперек гимнастической скамейки, ноги зафиксированы. Поднимание и опускание туловища с большой амплитудой и прогибанием в поясе, и высоко поднимая голову. Варианты:

- при поднимании туловища повернуться вправо и влево и посмотреть на потолок;

- круговые движения вправо, влево.

29. Стоя на коленях, руки вверх. Наклон назад, не сгибаясь в тазобедренных суставах. Медленно поднимаясь, вернуться в исходное положение.

30. В быстром темпе из упора присев толчком ног перейти в положение упора лежа, держа спину прямой, и обратно.

#### **Упражнения для мышц ног.**

1.И.П. ноги шире на ширине плеч, руки вдоль туловища. Присесть, пятки от пола не отрывать,

присед глубокий, руки вперед, вернуться в и.п.

2. Приседание на одной ноге:

- держась за рейку гимнастической стенки или другую опору.

- без опоры рукой;

- стоя на повышенной опоре (на гимнастической скамейке).

3. Приседание с выпрыгиванием вверх:

- толчком двумя ногами, руки за головой, спина прямая;

- толчком одной ногой, выполняя маховое движение руками вверх,

туловище прямое.

4. Поднимание и опускание на ногах:

- стоя на полу;

- стоя на рейке гимнастической стенки или другой повышенной

опоре. Упражнения выполнять как стоя на одной ноге, так и на обеих.

5. Прыжки в приседе с продвижением вперед; руки за головой:
  - грудью вперед;
  - левым, правым боком вперед;
  - грудью вперед «челноком» (влево, вправо).
6. Запрыгивание на возвышение (гимнастическая скамейка, конь, козел).

### **Упражнения с гантелями.**

Для детей 10-12 лет рекомендуется использовать гантели массой 1-2 кг.; для подростков 13-14 лет начальная масса гантелей не должна превышать 2 кг., а через 1-2 месяца занятий может быть увеличена до 3 кг. Юноши 15-17 лет начинают с 2-3 килограммовых гантелей, постепенно увеличивая их массу до 4-5 кг. И все же выбор массы гантелей должен быть индивидуален в зависимости от физической подготовленности учащегося. Первоначально масса гантелей должна быть такой, чтобы занимающийся мог поднять их прямыми руками через стороны вверх не менее 6 раз и не более 10 раз. Если занимающийся сможет поднять гантели менее 6 раз, то они для него будут слишком тяжелые, а если более 12 раз, то не окажут достаточного тренирующего воздействия.

Тренироваться следует 4-5 раз по 35-40 минут. Упражнения с гантелями рекомендуется выполнять в следующей последовательности:

- для мышц сгибателей и разгибателей предплечий;
- мышц плечевого пояса;
- разгибателей туловища;
- разгибателей и сгибателей голени;
- мышц брюшного пресса;
- сгибателей и разгибателей стопы.

## Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

1. Сгибание и разгибание кистей рук с гантелями:
  - предплечье рук на опоре (сидя опора на бедрах или опора на столе, табурете, гимнастическом коне), хват гантелей сверху;
  - то же самое, только хват гантелей снизу;
  - безопорное или опорное положение предплечий, но хват за шар гантели.
2. Стойка ноги врозь, гантели в прямых руках впереди (перед туловищем). Повороты кистей рук вправо и влево с полной амплитудой, руки не сгибать.
3. Стойка ноги врозь, руки с гантелями к плечам. Выпрямить руки вверх и вернуться в исходное положение, коснувшись локтями туловища.
  - то же самое только и.п., лежа на скамейке, выпрямляя руки одновременно и поочередно.
4. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах:
  - стоя, ноги врозь;
  - сидя на стуле, локти опираются о бедра, темп медленный или средний.
5. Стоя, ноги вместе, руки в стороны на уровне плеч. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, локти вниз не опускать.
6. Стойка ноги на ширине плеч, одна рука согнута в локтевом суставе. Поочередное сгибание и разгибание рук в локтевых суставах в равномерном темпе.
7. Сидя на стуле, колени разведены (правая) левая рука с гантелью локтем опирается о (правое)левое бедро (колени). Сгибание и разгибание руки в локтевом суставе.
8. Стойка ноги врозь на ширине плеч, гантели вверху в прямых руках. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах с опусканием гантелей за голову.

Это упражнение можно выполнять сидя на стуле поочередно сгибая и разгибая руки.

9. Стойка ноги на ширине плеч, одна рука с гантелей сверху, другая внизу. Рывки назад со сменой положений рук.

10. Стойка ноги на ширине плеч, руки с гантелями внизу. Поднять прямые руки через стороны вверх и вернуться в и.п.

- и.п. прежнее. Поднять руки с гантелями вверх перед собой, прогнуться и вернуться в и.п.

11. Стойка ноги на ширине плеч, прямые руки с гантелями впереди (перед собой, угол 90 град.). Разведение и сведение прямых рук в медленном темпе.

12. Стойка ноги шире плеч, круговые движения одновременно двумя руками с гантелями вперед и назад.

Стойка ноги шире плеч, правая рука сверху, левая внизу, круговые движения правой рукой с гантелей назад, левой вперед; то же в другую сторону.

13. Стойка ноги шире плеч, руки с гантелями сзади у ягодиц. Отведение рук назад -вверх, и.п.

14. Стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты, гантели у плеча. Имитация ударов боксера.

15. Стойка ноги на ширине плеч, наклон вперед, руки с гантелями внизу. Поднять прямые руки вперед- вверх до уровня плеч, развести руки в стороны и опустить.

16. Ноги вместе, наклониться вперед до прямого угла, руки согнуты с гантелями, локти прижаты к туловищу. Не двигая локтями и не поднимая плеч разогнуть руки и ощутить в трицепсах максимальное напряжение.

17. Ноги вместе, наклониться вперед до прямого угла, руки с гантелями опущены вниз. Попеременное разведение рук прямых вперед-назад.



18. Лежа на скамейке, ноги в стороны, стопы на полу. Сведение и разведение прямых рук с гантелями в стороны с большой амплитудой.

19. Лежа на скамейке спиной, голова на весу, прямые руки с гантелями вверх. Опустить прямые руки за голову и вернуться в и.п.

20. Лежа на скамейке лицом вниз, руки с гантелями на полу. Разведение прямых рук в стороны.

21. Стойка ноги шире плеч, руки с гантелями вверх. Наклоны туловища в стороны; наклоны вперед и вниз к левой (правой) ноге, касаясь гантелями пола.

22. Стойка ноги широко в стороны, руки с гантелями вперед, опуская гантели между ногами («дровосек»). При наклоне ноги не сгибать, при разгибании прогнуться в пояснице.

23. Повороты туловища вправо-влево из стойки:

- ноги врозь, руки с гантелями в стороны;

- ноги врозь, туловище наклонено вперед, руки в стороны.

24. Стойка ноги шире плеч, руки с гантелями вверх. Круговые движения туловища влево и вправо с большой амплитудой.

25. Лежа на полу, на спине руки с гантелями:

- за головой;

- вверх прямые.

Сгибая туловище - сесть, наклониться вперед, коснуться гантелями носков ног.

26. Лежа на животе, ноги вместе, руки с гантелями согнуты за головой. Поднять голову и плечи, прогнуться и вернуться в и.п.

27. Лежа поперек скамейки (на бедрах) лицом вниз, руки с гантелями за головой. Наклоны вверх, вниз. Ноги зафиксированы.

28. Седя на скамейке, ноги зафиксированы, руки с гантелями за головой (у затылка). Наклоны туловища вниз, вверх с большой амплитудой.

## **Упражнения для мышц ног.**

1. Стойка ноги на ширине плеч, руки с гантелями к плечам. Приседания глубокие, пятки от пола не отрывать, спина прямая.

2. Стоя на скамейке, руки с гантелями внизу. Приседания глубокие на полных ступнях, пятки не отрывать, спина прямая.

3. Стойке ноги вместе, правая (левая) рука с гантелью у плеча. Другая рука опирается на спинку стула. Приседание с полной амплитудой на правой (левой) ноге, другую ногу вытянуть вперед («пистолет»), спина прямая.

4. Стойка ноги вместе, руки с гантелями за головой. Поднимание и опускание на носках, которые стоят на полу или на повышенной, до 10 см., опоре.

5. Стойка на одной ноге, носок на повышенной опоре до 10 см, пятки на полу. Одна рука с гантелью внизу, другая опирается о спинку стула. Поднимание и опускание на передней части стопы.

6. Пружинистые подскоки вверх на обеих ногах, на одной ноге, руки с гантелями внизу.

7. Стойка ноги шире плеч, руки с гантелями к плечам. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа.

### **IV. Контрольные испытания (8 часов)**

Контрольная сдача нормативов, участие в соревнованиях

### **Содержание программы( 3 год обучения )**

#### **I. Основы знаний (6 час)**

*Тема №1.* Вводное занятие

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в учреждении и дома.

*Тема № 2.* Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье/

Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

## **II. Общая физическая подготовка (30 часов)**

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

## **III. Воспитание силы(100 часов)**

### **Методы воспитания силы.**

В практике физического воспитания используют много методов на воспитание различных видов силовых способностей. Назовем наиболее распространенные из них:

- Метод максимальных усилий.
- Метод неопредельных усилий.
- Метод динамических усилий.
- «Ударный» метод развития силы.
- Метод статических (изометрических) усилий.
- Статодинамический метод.
- Метод круговой тренировки.
- Игровой метод.

- **Метод непредельных усилий**, который предусматривает использование непредельных отягощений с предельным числом повторений (до отказа) с обязательным учетом возраста. В физиологическом плане суть этого метода развития силовых способностей состоит в том, что степень мышечных напряжений по мере утомления приближается к максимальной (увеличивается интенсивность, частота и сумма нервно – эффекторных импульсов, в работу вовлекается все большее число двигательных единиц, нарастает синхронизация их напряжений). Серийные повторения с непредельными отягощениями содействуют высокой активизации обменно – трофических процессов в мышечной и других системах организма, способствуют повышению общего уровня функциональных возможностей организма.

- **Метод круговой тренировки** обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы. Упражнения выполняют в определенной последовательности, как бы по кругу (по станциям), со строгим соблюдением величины нагрузки к продолжительности отдыха; их подбирают таким образом, чтобы каждое последующее силовое упражнение включало в работу новую группу мышц. Число упражнений, воздействующих на разные группы мышц, продолжительность их выполнения на «станциях» зависит от задач, решаемых в тренировочном процессе, а также от возраста, подготовленности занимающихся. Комплекс упражнений с использованием непредельных отягощений занимающиеся повторяют 1-3 раза по кругу. По окончании каждого круга у занимающихся следует проверять пульс. Отдых между каждым повторением комплекса должен составлять не менее 2-3 минут, в это время выполняются упражнения на расслабление мышц.

Ориентировочная продолжительность работы на станциях и показатели частоты сердечных сокращений при работе, направленной на развитие силы и силовой выносливости по возрастным группам, согласно исследованиям В.А. Романченко и В.А. Максимовича, составляют для мальчиков 10-11 лет – 10, 20 секунд, подростков 12-15 лет – 15, 30 секунд,

юношей 16-17 лет – 20, 40 секунд соответственно, а ЧСС во время работы 160,190 ударов в минуту. Приступать к повторению комплекса можно при ЧСС 100, 130 ударов в минуту. Метод круговой тренировки имеет три разновидности:

- **непрерывно-поточный метод** заключается в выполнении упражнений слитно, одно за другим, с небольшим интервалом отдыха. Особенность этого метода – постепенное повышение индивидуальной нагрузки за счет повышения мощности работы (до 60% максимума) и увеличения числа упражнений в одном или нескольких кругах, но при одновременном сокращении продолжительности выполнения упражнений. Этот метод способствует комплексному развитию физических качеств.

- **поточно – интервальный метод** базируется на 20-40 секундном выполнении простых по технике упражнений (50% от максимальной мощности на каждой станции с минимальным отдыхом). Цель его – сокращение контрольного времени до 1-2 кругов. Такой режим развивает общую и силовую выносливость, совершенствует дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

- **интенсивно - интервальный метод** используют с ростом уровня физической подготовленности занимающихся. Мощность его задания составляет 75% от максимальной и достигается за счет увеличения интенсивности и сокращения продолжительности работы (до 10-20 секунд). Цель его – сокращение продолжительности работы при ее стандартном объеме и сохранении временных параметров отдыха (до 40-90 секунд). Подобный режим развивает максимальную и взрывную силу, обеспечивает прирост результатов в упражнениях скоростной и силовой выносливости. Подчеркиваем, выбор режима работы того или иного метода строго индивидуален для учащихся.

**Ориентировочная продолжительность работы на станциях, с, и показатели ЧСС, уд/мин,**

**(по В.А. Романченко, В.А.Максимович)**

Силовые способности	Мальчики, лет			Девочки, лет			ЧСС, уд/мин.	
	10-11	12-15	16-17	10-11	12-15	16-17	во время работы	при готовности к повторной работе
Сила	10	15	20	10	10	15	160	100
Силовая выносливость	20	30	40	15	25	35	190	130

**3. Игровой метод предусматривает** воспитание силовых способностей в игровой деятельности, где различные игровые ситуации вынуждают менять режимы напряжения различных мышечных групп и бороться с нарастающим утомлением организма. При помощи подвижных игр и игровых заданий можно в увлекательной и интересной форме развивать различные виды силовых способностей: максимальную силу, скоростно-силовые качества (стартовую и взрывную силу), силовую выносливость.

Приводим некоторые из них из множества игр и силовых упражнений, все зависит от творчества и фантазии(обоснованной) педагога:

- Двое играющих становятся на черту друг против друга. Правые ноги необходимо придвинуть носок к носку, левые - отставить назад. Правые руки берутся в замок. Нажимая на руку противника или оттягивая ее на себя, каждый из играющих старается заставить противника сойти с черты хотя бы одной ногой.

- Двое играющих берутся левыми руками (лучше всего взять противника за запястье). Перед каждым на расстоянии 1-2 метра ставят булавы. Каждый из играющих старается, перетягивая противника на себя, правой рукой схватить булаву.

- На земле (полу) чертят круг диаметром 3,5-4 метра. Играющие становятся в круг, кладут руки на плечи друг другу и отставляют одну ногу для упора назад. По сигналу каждый игрок старается вытолкнуть противника за пределы круга.

- **«Бой петухов».** Чертят круг диаметром 3-4 метра. В круг становятся два игрока. Прыгая на одной ноге, заложив руки за спину, играющие стараются, толкая друг друга плечом, заставить соперника встать на обе ноги или выйти из круга. Опорные ноги через равные промежутки времени меняются.

- **«Перетягивание через линию».** Толстую веревку (ленту) связать кольцом. Двое игроков становятся спиной друг к другу во внутрь кольца и кладут его на пояс. Между ними чертится линия. Выигрывает тот, кто перетянет соперника через линию. То же самое, только кольцо-веревку держать двумя руками, находясь с внешней стороны кольца.

- **«Перетягивание через линию».** На площадке проводят линию. Игроки делятся на две команды и выстраиваются в колонны по обе стороны от линии. Соперники, стоящие друг против друга, сцепляются руками, а остальные игроки команд обхватывают друг друга на уровне пояса. По сигналу каждая команда старается перетянуть другую за линию.

- **«Перетягивание каната».** Толстую веревку или канат (3-5 метров) связывают свободными концами и кладут в середине площадки. Игроки условно распределяются по весовым категориям на четверки. Первая четверка подходит к веревке с разных сторон, поднимает ее и натягивает, как бы образуя ринг. В трех шагах за спиной каждого игрока кладут по набивному мячу. По сигналу «Тяни» каждый игрок старается первым дотянуться до мяча и коснуться его ногой. Тот, кому это удастся, побеждает и отходит в сторону, оставшаяся тройка игроков снова берет канат и тянет его уже в трех направлениях, стремясь выполнить то же задание. Победитель занимает второе место. Таким же образом разыгрывается третье место. Затем соревнуется вторая четверка, третья и т. д. В финале встречаются победители, а в утешительных поединках – остальные участники игры.

- **«Выталкивание спиной».** Игроки садятся спиной друг к другу и берутся за руки под локти. Их задача – упиравшись ногами и спиной вытолкнуть

соперника за пределы круга. Второй вариант – можно играть в положении стоя.

- **«Выталкивание в приседе».** В круг входят два игрока, принимают положение приседа низкого и стараются вытолкнуть соперника ладонями рук или вывести из состояния равновесия. То же самое стоя друг против друга у черты.

- **«Тачка».** Один игрок принимает положение лежа в упоре с разведенными ногами на ширине плеч. Партнер держит его за ноги. Игроки каждой команды катят «тачку» до условной линии, где меняются ролями и возвращаются обратно.

- **«Каракатица».** Команды построены в колонны по одному. Направляющий в и.п. – упор сидя с согнутыми ногами. По сигналу с приподнятым тазом игроки передвигаются в упоре на руках на определенное расстояние от стартовой линии, преодолев которое возвращаются бегом и встают в конец колонны. Выигрывает команда, которая быстрее всех выполнила это упражнение.

- **«Перенеси товарища».** Команды построены у стартовой линии. По сигналу первый номер переносит второго участника (расстояние 10-15 метров) удерживая его на спине и поддерживая под бедра. После переноски сам остается в «городе», а второй номер бегом возвращается назад и повторяет то же, что и первый и т.д. Выигрывает самая быстрая команда – быстрее всех выполнив переправу.

- **«Чья пара быстрее?».** Стоя спиной друг к другу и держась за руки под локти, присесть. По команде как можно быстрее пропрыгать в приседе заданное расстояние (10-15 метров).

- а. боком вперед;

- б. лицом вперед (направляющий).

Педагог по физической культуре должен творчески подходить к выбору методов воспитания силовых способностей учащихся, учитывая природный, индивидуальный уровень их развития и требования,



предусмотренные программой по физическому воспитанию и характером соревновательной деятельности.

### **Средства воспитания силы.**

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направлены стимулировать увеличение степени напряжения мышц. Такие упражнения называются силовыми. Они условно подразделяются на основные и дополнительные.

#### **Основные средства воспитания силы.**

##### **1. Упражнения с массой внешних предметов:**

- разборные гантели;
- гири 16,24;
- масса партнера и т.д.

##### **2. Упражнения, отягощенные массой собственного тела:**

- упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет массы собственного тела (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе);

- упражнения, в которых собственная масса отягощается массой внешних предметов (специальные пояса, манжеты);

- ударные упражнения, в которых собственная масса увеличивается за счет инерции

свободно падающего тела (прыжки с возвышения 25-70 см. и более с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх).

##### **4. Статические упражнения в изометрическом режиме:**

- упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов (различных упоров, удержаний, поддержаний, противодействий и т.д.);

- упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов в самосопротивлении.

### Дополнительные средства воспитания силы:

- Упражнения в особых условиях внешней среды (бег, прыжки, спортивные игры по рыхлому снегу, песку; бег и прыжки в гору, через препятствия; бег против ветра и т.д.).
- Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандер, резиновые жгуты, упругие мячи и т.д.)
- Упражнения с противодействием партнера.

Силовые упражнения выбирают в зависимости от характера задач воспитания силы.

По степени избирательности воздействия на мышечные группы силовые упражнения подразделяют:

- **локальные** (с усиленным функционированием примерно 1/3 мышц двигательного аппарата);
- **региональные** (с преимущественным воздействием примерно 2/3 мышечных групп);
- **тотальные** или общего воздействия (с одновременным или последовательным активным функционированием всей скелетной мускулатуры).

Силовые упражнения могут занимать основную часть занятия, если воспитание силы является главной его задачей. В других случаях силовые упражнения ученики выполняют в конце основной части занятия, но не после упражнений на выносливость. Силовые упражнения хорошо сочетаются с упражнениями на растягивание и на расслабление.

Частота занятий силового направления не должна превышать трех раз в неделю, но для отдельных небольших групп мышц допускается применение силовых упражнений ежедневно.

При использовании силовых упражнений величину отягощения дозируют или массой поднятого груза, выраженного в процентах от максимальной величины, или числом возможных повторений

в одном подходе, что обозначается термином «ПМ» - повторный максимум. Мы используем, при наших возможностях в школьных условиях, варианты второго случая, т.е. масса может быть:

- предельной
- 1ПМ;
- околопредельной – 2,3 ПМ;
- большой – 4-7 ПМ;
- умеренно большой – 8-12 ПМ;
- малой – 19-25 ПМ;
- очень малой – свыше 25 ПМ.

#### **Упражнения, отягощенные массой собственного тела.**

Упражнения, отягощенные массой собственного тела, заключаются в самосопротивлении. Отягощение создается за счет силы тяжести различных звеньев собственного тела или путем преднамеренного затруднения сокращений одних мышц направленным сопротивлением других – мышц – антигонистов.

Величина отягощений в таких упражнениях дозируется изменением исходного положения. Например, отжимание в упоре лежа на опоре различной высоты и т.д.

#### **Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.**

- Упор лежа на повышенной опоре (табурет, гимнастическая скамейка). Сгибание и разгибание рук. Кисти рук можно держать вперед, внутрь, наружу. Туловище прямое. Усложнение – максимальное число отжиманий за 10,20 и т.д. секунд.
- Упор лежа на полу – отжимания. При сгибании рук касаться грудью пола, при разгибании – таз вверх не поднимать, руки на ширине плеч, локти прижаты к туловищу или в стороны.

- Упор лежа на полу – отжимания с отталкиванием руками от пола и хлопком кистями рук.
- Упор лежа на полу, ноги на повышенной опоре (стул, скамейка) – отжимания. Усложнение: повышать опору ног - раз, второе - расширять постановку кистей рук и третье – отталкивание руками от пола и хлопок.
- Упор лежа на параллельных скамейках, ноги на полу-первое, второе-ноги на скамейках. Традиционно правильное положение туловища при отжиманиях с полной амплитудой.
- Упор лежа на полу, руки шире плеч. Перенос массы тела с руки на руку из стороны в сторону.
- И.п. упор лежа на полу. Постепенно расширяя постановку кистей рук, перейти в упор лежа, руки в стороны. Обратным движением вернуться в и.п.
- Сгибание и разгибание рук в упоре сзади на скамейке или на двух параллельных скамейках.
- Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки и ноги на повышенной опоре.
- Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях с полной амплитудой.
- Подтягивание на низкой перекладине; хват сверху, снизу; туловище держать прямо. Упражнение выполняется до пересечения подбородком линии перекладины.
- Подтягивание на высокой перекладине. Упражнение выполняется хватом сверху; хватом снизу без колебательных движений туловища и ног.
- Подтягивание на высокой перекладине до касания ее шеей широким хватом рук.
- Из вися на высокой перекладине подъем силой в упор хватом сверху с попеременным выходом рук после подтягивания в упор до полного разгибания рук – вернуться в и.п.-в вис.

- Лазание по канату с помощью рук в положении виса-первое и второе - из виса углом 90 градусов ноги согнуты в коленях; прямые ноги.
- На высокой перекладине хватом сверху – снизу вис на согнутых руках, второй вариант – вис на одной руке другая внизу с прямыми ногами или согнутыми.
- Ходьба на руках в различных направлениях в упоре лежа или с поддержкой партнером ног за бедра, голень. Не допускать прогибания в пояснице и проваливания в плечах.
- Ходьба на руках в упоре на брусьях поочередно переставляя вперед прямые руки.

### **Упражнения для мышц туловища:**

1. Сед в упоре сзади, поднятие и опускание прямых ног.
2. Сед в упоре сзади:
  - поднять ноги вверх и опустить их вправо, затем влево;
  - то же, но через набивной мяч, стул, скамейку.
3. Сед в упоре сзади, поднять ноги, выполнить круговые движения обеими ногами, право, затем влево.
4. Лежа на спине, руки вдоль туловища: поднятие прямых ног до вертикального положения и опускание вниз.
5. Лежа на спине, ноги вместе, руки в стороны. Поднять прямые ноги вверх, затем медленно опустить их, разводя в стороны.
6. Сед в упоре сзади углом:
  - встречные движения ногами в вертикальной плоскости;
  - перекрестные движения ногами в горизонтальной плоскости («ножницы»).
7. В положении сед углом «написать» цифры прямыми ногами с большой амплитудой.
8. Лежа на спине на полу, руки в стороны или вдоль туловища выполнить круговые движения прямыми ногами с большой амплитудой.

9. Лежа на спине, руки вдоль туловища или прямые за головой. Поднять прямые ноги до касания ими пола за головой и вернуться в исходное положение
10. Лежа на спине, на полу или на наклонной скамейке. Хват снизу за рейку гимнастической стенки за головой. Поднимание прямых ног с касанием реек гимнастической стенки.
11. Лежа на спине, руки вверх, в стороны, ноги под углом 90 градусов вверх прямые. Перенос ног вправо и влево до касания пола.
12. Лежа на полу, руки вдоль туловища. Поднять туловище и, наклоняясь вперед, коснуться руками носков ног. Вернуться в исходное положение.
13. Лежа на полу, на скамейке, на наклонной скамейке, стопы ног зафиксированы, руки за головой. Поднять туловище и, наклоняя его вперед, коснуться лбом колен.
14. Лежа на наклонной скамейке, руки за головой, ноги зафиксированы за рейку гимнастической стенки. Поднимание туловища с поворотом вправо-влево с касанием правым локтем левого колена, левым - правого.
15. Лежа на полу, руки вдоль туловища. Сгибая ноги, сесть, затем медленно вернуться в исходное положение.
16. Лежа на спине, руки вверх. Выполнить сед с касанием руками носков прямых ног («высокий угол»).
17. Вис согнувшись спиной к гимнастической стенке, руки обратным хватом за рейку выше головы. Толчком ног в вис прогнувшись, опуская ноги медленно, вернуться в исходное положение.
18. Вис углом на гимнастической стенке, поднять ноги до прямого угла, развести их в стороны, прийти в исходное положение.
19. Вис спиной к гимнастической стенке, выполнить круговые движения прямыми ногами с большой амплитудой.

20. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание прямых ног с касанием носками реек за головой.
21. В висе на перекладине круговые движения прямыми ногами с большой амплитудой.
22. В висе на перекладине широким хватом сверху круговые движения прямыми левой и правой ногами одновременно: внутрь, наружу.
23. Вис на перекладине. Удержание прямого угла, ноги не сгибать.
24. Вис прогнувшись на перекладине. Поднимание согнутых ног с касанием бедрами туловища.
25. Вис на перекладине хватом сверху на ширине плеч. Поднять прямые ноги до касания носками перекладины и вернуться в исходное положение.
26. Лежа на животе, на полу, руки впереди или вдоль туловища:
- поднять прямые ноги вверх, прогнуться и вернуться в исходное положение;
  - поднять прямые ноги, прогнуться и работа ног «кролем».
27. Лежа на животе, на полу, руки впереди. Выполнить «лодочку» и вернуться в исходное положение. Зафиксировать положение «лодочки» на указанное время.
28. Лежа на животе поперек гимнастической скамейки, ноги зафиксированы. Поднимание и опускание туловища с большой амплитудой и прогибанием в поясе, и высоко поднимая голову. Варианты:
- при поднимании туловища повернуться вправо и влево и посмотреть на потолок;
  - круговые движения вправо, влево.
29. Стоя на коленях, руки вверх. Наклон назад, не сгибаясь в тазобедренных суставах. Медленно поднимаясь, вернуться в исходное положение.
30. В быстром темпе из упора присев толчком ног перейти в положение упора лежа, держа спину прямой, и обратно.

## **Упражнения для мышц ног.**

1.И.П. ноги шире на ширине плеч, руки вдоль туловища. Присесть, пятки от пола не отрывать,

присед глубокий, руки вперед, вернуться в и.п.

2. Приседание на одной ноге:

- держась за рейку гимнастической стенки или другую опору.

- без опоры рукой;

- стоя на повышенной опоре (на гимнастической скамейке).

3. Приседание с выпрыгиванием вверх:

- толчком двумя ногами, руки за головой, спина прямая;

- толчком одной ногой, выполняя маховое движение руками вверх, туловище прямое.

4. Поднимание и опускание на ногах:

- стоя на полу;

- стоя на рейке гимнастической стенки или другой повышенной опоре.

Упражнения выполнять как стоя на одной ноге, так и на обеих.

5.Прыжки в приседе с продвижением вперед; руки за головой:

- грудью вперед;

- левым, правым боком вперед;

- грудью вперед «челноком» (влево, вправо).

6. Запрыгивание на возвышение (гимнастическая скамейка, конь, козел).

## **Упражнения с гантелями.**

Для детей 10-12 лет рекомендуется использовать гантели массой 1-2 кг.; для подростков 13-14 лет начальная масса гантелей не должна превышать 2кг., а через 1-2 месяца занятий может быть увеличена до 3 кг. Юноши 15-17 лет начинают с 2-3 килограммовых гантелей, постепенно увеличивая их массу до 4-5 кг. И все же выбор массы гантелей должен быть индивидуален в зависимости от физической подготовленности учащегося. Первоначально



масса гантелей должна быть такой, чтобы занимающийся мог поднять их прямыми руками через стороны вверх не менее 6 раз и не более 10 раз. Если занимающийся сможет поднять гантели менее 6 раз, то они для него будут слишком тяжелые, а если более 12 раз, то не окажут достаточного тренирующего воздействия.

Тренироваться следует 4-5 раз по 35-40 минут. Упражнения с гантелями рекомендуется выполнять в следующей последовательности:

- для мышц сгибателей и разгибателей предплечий;
- мышц плечевого пояса;
- разгибателей туловища;
- разгибателей и сгибателей голени;
- мышц брюшного пресса;
- сгибателей и разгибателей стопы.

#### **Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.**

1. Сгибание и разгибание кистей рук с гантелями:

- предплечье рук на опоре (сидя опора на бедрах или опора на столе, табурете, гимнастическом коне), хват гантелей сверху;

- то же самое, только хват гантелей снизу;

- безопорное или опорное положение предплечий, но хват за шар гантели.

2. Стойка ноги врозь, гантели в прямых руках впереди (перед туловищем).

Повороты кистей рук вправо и влево с полной амплитудой, руки не сгибать.

3. Стойка ноги врозь, руки с гантелями к плечам. Выпрямить руки вверх и вернуться в исходное положение, коснувшись локтями туловища.

- то же самое только и.п., лежа на скамейке, выпрямляя руки одновременно и поочередно.

4. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах:

- стоя, ноги врозь;

- сидя на стуле, локти опираются о бедра, темп медленный или средний.

5. Стоя, ноги вместе, руки в стороны на уровне плеч. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, локти вниз не опускать.

6. Стойка ноги на ширине плеч, одна рука согнута в локтевом суставе. Поочередное сгибание и разгибание рук в локтевых суставах в равномерном темпе.

7. Сидя на стуле, колени разведены (правая) левая рука с гантелью локтем опирается о (правое) левое бедро (колени). Сгибание и разгибание руки в локтевом суставе.

8. Стойка ноги врозь на ширине плеч, гантели вверху в прямых руках. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах с опусканием гантелей за голову.

Это упражнение можно выполнять сидя на стуле поочередно сгибая и разгибание руки.

9. Стойка ноги на ширине плеч, одна рука с гантелей вверху, другая внизу. Рывки назад со сменой положений рук.

10. Стойка ноги на ширине плеч, руки с гантелями внизу. Поднять прямые руки через стороны вверх и вернуться в и.п.

- и.п. прежнее. Поднять руки с гантелями вверх перед собой, прогнуться и вернуться в и.п.

11. Стойка ноги на ширине плеч, прямые руки с гантелями впереди (перед собой, угол 90 град.).

Разведение и сведение прямых рук в медленном темпе.

12. Стойка ноги шире плеч, круговые движения одновременно двумя руками с гантелями вперед и назад. Стойка ноги шире плеч, правая рука вверху, левая внизу, круговые движения правой рукой с гантелей назад, левой вперед; то же в другую сторону.

13. Стойка ноги шире плеч, руки с гантелями сзади у ягодиц. Отведение рук назад -вверх, и.п.

14. Стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты, гантели у плеча. Иммитация ударов боксера.

15. Стойка ноги на ширине плеч, наклон вперед, руки с гантелями вниз. Поднять прямые руки вперед- вверх до уровня плеч, развести руки в стороны и опустить.
16. Ноги вместе, наклониться вперед до прямого угла, руки согнуты с гантелями, локти прижаты к туловищу. Не двигая локтями и не поднимая плеч разогнуть руки и ощутить в трицепсах максимальное напряжение.
17. Ноги вместе, наклониться вперед до прямого угла, руки с гантелями опущены вниз. Поочередное разведение рук прямых вперед-назад.
18. Лежа на скамейке, ноги в стороны, стопы на полу. Сведение и разведение прямых рук с гантелями в стороны с большой амплитудой.
19. Лежа на скамейке спиной, голова на весу, прямые руки с гантелями вверх. Опустить прямые руки за голову и вернуться в и.п.
20. Лежа на скамейке лицом вниз, руки с гантелями на полу. Разведение прямых рук в стороны.
21. Стойка ноги шире плеч, руки с гантелями вверх. Наклоны туловища в стороны; наклоны вперед и вниз к левой (правой) ноге, касаясь гантелями пола.
22. Стойка ноги широко в стороны, руки с гантелями вперед, опуская гантели между ногами ( «дровосек»). При наклоне ноги не сгибать, при разгибании прогнуться в пояснице.
23. Повороты туловища вправо-влево из стойки:
- ноги врозь, руки с гантелями в стороны;
  - ноги врозь, туловище наклонено вперед, руки в стороны.
24. Стойка ноги шире плеч, руки с гантелями вверх. Круговые движения туловища влево и вправо с большой амплитудой.
25. Лежа на полу, на спине руки с гантелями:
- за головой;
  - вверху прямые.

Сгибая туловище -сесть, наклониться вперед, коснуться гантелями носков ног.

26. Лежа на животе, ноги вместе, руки с гантелями согнуты за головой.

Поднять голову и плечи, прогнуться и вернуться в и.п.

27. Лежа поперек скамейки (на бедрах) лицом вниз, руки с гантелями за головой. Наклоны вверх, вниз. Ноги зафиксированы.

28. Сидя на скамейке, ноги зафиксированы, руки с гантелями за головой (у затылка). Наклоны туловища вниз, вверх с большой амплитудой.

### **Упражнения для мышц ног.**

1. Стойка ноги на ширине плеч, руки с гантелями к плечам. Приседания глубокие, пятки от пола не отрывать, спина прямая.

2. Стоя на скамейке, руки с гантелями внизу. Приседания глубокие на полных ступнях, пятки не отрывать, спина прямая.

3. Стойке ноги вместе, правая (левая) рука с гантелью у плеча. Другая рука опирается на спинку стула. Приседание с полной амплитудой на правой (левой) ноге, другую ногу вытянуть вперед («пистолет»), спина прямая.

4. Стойка ноги вместе, руки с гантелями за головой. Поднимание и опускание на носках, которые стоят на полу или на повышенной, до 10 см., опоре.

5. Стойка на одной ноге, носок на повышенной опоре до 10см, пятки на полу. Одна рука с гантелью внизу, другая опирается о спинку стула. Поднимание и опускание на передней части стопы.

6. Пружинистые подскоки вверх на обеих ногах, на одной ноге, руки с гантелями внизу.

7. Стойка ноги шире плеч, руки с гантелями к плечам. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа.

### **IV. Контрольные испытания (8 часов)**

Контрольной сдача нормативов, участие в соревнованиях.

### 3. Организационный раздел

#### 3.1 Учебный план

##### Учебно-тематический план 1 год обучения

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе:	
			теоретических	Практических
<b>I</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
1	Вводное занятие	3	2	1
2	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	3	1	2
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>
1	Гимнастические упражнения	15	1	14
2	Лёгкоатлетические упражнения	15	1	14
<b>III</b>	<b>Воспитание силы</b>	<b>100</b>	<b>10</b>	<b>90</b>
1	Упражнения отягощенные массой собственного тела	20	2	18
2	Упражнения с гантелями	20	2	18
3	Тренировка с методом непредельных усилий	20	2	18
4	Круговая тренировка	20	2	18
5	Игровые упражнения	20	2	18
<b>V</b>	<b>Контрольные испытания и соревнования</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
	Итоговое занятие	1	1	-
<b>Итого часов:</b>		<b>В течение года</b>		
		<b>144</b>	<b>24</b>	<b>120</b>

## Учебно-тематический план 2 год обучения

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе:	
			теоретических	Практических
<b>I</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
1	Вводное занятие	3	2	1
2	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	3	2	1
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>
1	Гимнастические упражнения	14	2	14
2	Лёгкоатлетические упражнения	15	2	14
<b>III</b>	<b>Воспитание силы</b>	<b>100</b>	<b>10</b>	<b>90</b>
1	Упражнения отягощенные массой собственного тела	20	2	18
2	Упражнения с гантелями	20	2	18
3	Тренировка с методом непредельных усилий	20	2	18
4	Круговая тренировка	20	2	18
5	Игровые упражнения	20	2	18
<b>V</b>	<b>Контрольные испытания и соревнования</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
	Итоговое занятие	1	1	-
<b>Итого часов:</b>		В течение года		
		<b>144</b>	<b>24</b>	<b>120</b>

### Учебно-тематический план 3 год обучения

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе:	
			теоретических	практических
<b>I</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
1	Вводное занятие	3	2	1
2	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	3	1	2
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>
1	Гимнастические упражнения	14	1	14
2	Лёгкоатлетические упражнения	15	1	14
<b>III</b>	<b>Воспитание силы</b>	<b>100</b>	<b>10</b>	<b>90</b>
1	Упражнения отягощенные массой собственного тела	20	2	18
2	Упражнения с гантелями	20	2	18
3	Тренировка с методом непредельных усилий	20	2	18
4	Круговая тренировка	20	2	18
5	Игровые упражнения	20	2	18
<b>V</b>	<b>Контрольные испытания и соревнования</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
	Итоговое занятие	1	1	-
<b>Итого часов:</b>		В течение года		
		<b>144</b>	<b>24</b>	<b>120</b>

*Календарный учебный график 1 года*

№ п\п	Дата проведения	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			теоретическая	2	Вводное занятие, План работы секции. Правила поведения в секции и режим работы.	ДДТ	Текущая
2			теоретическая	2	Значение силовой подготовки для подготовки к	ДДТ	Текущая



3			теоретическая	2	<p>трудо­вой деятельности, к защите Родины. Исто­рия развития спорта. Возникнове­ние легкоатлетиче­ских упражне­ний. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. Гигиена спортсме­на и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигие­ническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий</p> <p>Места занятий, их</p>	ДДТ	текущая
---	--	--	---------------	---	--	-----	---------

					<p>оборудовани е и подготовка. Ознакомлени е с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудовани е и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревновани й.</p> <p>Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупрежде ния.</p>		
4			практичес кая	2	Сдача входных нормативов	ДДТ	входной контроль

5			теоретическая	2	Упражнения для развития физических способностей	ДДТ	Текущая
6			теоретическая	2	Гимнастические упражнения	ДДТ	Текущая
7			теоретическая	2	Легкоатлетические упражнения	ДДТ	Текущая
8			теоретическая	2	Метод круговой тренировки	ДДТ	Текущая
9			теоретическая	2	Упражнения отягощенные массой собственного тела	ДДТ	Текущая
10			теоретическая	2	Упражнения с гантелями	ДДТ	Текущая
11			теоретическая	2	Тренировка с методом неопредельных усилий	ДДТ	Текущая
12			теоретическая	2	Игровые упражнения	ДДТ	Текущая
13			практическая	2	Метод круговой тренировки	ДДТ	Текущая
14			практическая	2	Упражнения отягощенные массой собственного тела	ДДТ	Текущая
15			практическая	2	Гимнастические упражнения	ДДТ	Текущая
16			практическая	2	Упражнения с гантелями	ДДТ	Текущая
17			практическая	2	Тренировка с методом неопредельных	ДДТ	Текущая

					х усилий		
18			практическая	2	Игровые упражнения	ДДТ	Текущая
19			практическая	2	Метод круговой тренировки	ДДТ	Текущая
20			практическая	2	Легкоатлетические упражнения	ДДТ	Текущая
21			практическая	2	Упражнения отягощенные массой собственного тела	ДДТ	Текущая
22			практическая	2	Упражнения с гантелями	ДДТ	Текущая
23			практическая	2	Тренировка с методом неопредельных усилий	ДДТ	Текущая
24			практическая	2	Гимнастические упражнения	ДДТ	Текущая
25			практическая	2	Игровые упражнения	ДДТ	Текущая
26			практическая	2	Метод круговой тренировки	ДДТ	Текущая
27			практическая	2	Упражнения отягощенные массой собственного тела	ДДТ	Текущая
28			практическая	2	Легкоатлетические упражнения	ДДТ	Текущая
29			практическая	2	Упражнения с гантелями	ДДТ	Текущая

30			практическая	2	Тренировка с методом неопределенных усилий	ДДТ	Текущая
31			практическая	2	Игровые упражнения	ДДТ	Текущая
32			практическая	2	Метод круговой тренировки	ДДТ	Текущая
33			практическая	2	Упражнения отягощенные массой собственного тела	ДДТ	Текущая
34			практическая	2	Сдача нормативов	ДДТ	Контрольная
35			практическая	2	Упражнения с гантелями	ДДТ	Текущая
36			практическая	2	Гимнастические упражнения	ДДТ	Текущая
37			практическая	2	Тренировка с методом неопределенных усилий	ДДТ	Текущая
38			практическая	2	Игровые упражнения	ДДТ	Текущая
39			практическая	2	Метод круговой тренировки	ДДТ	Текущая
40			практическая	2	Упражнения отягощенные массой собственного тела	ДДТ	Текущая
41			практическая	2	Упражнения с гантелями	ДДТ	Текущая
42			практическая	2	Тренировка с методом неопределенных усилий	ДДТ	Текущая
43			практическая	2	Игровые упражнения	ДДТ	Текущая

44			практическая	2	Легкоатлетические упражнения	ДДТ	Текущая
45			практическая	2	Метод круговой тренировки	ДДТ	Текущая
46			практическая	2	Упражнения отягощенные массой собственного тела	ДДТ	Текущая
47			практическая	2	Упражнения с гантелями	ДДТ	Текущая
48			практическая	2	Легкоатлетические упражнения	ДДТ	Текущая
49			практическая	2	Тренировка с методом неопредельных усилий	ДДТ	Текущая
50			практическая	2	Игровые упражнения	ДДТ	Текущая
51			практическая	2	Метод круговой тренировки	ДДТ	Текущая
52			практическая	2	Упражнения отягощенные массой собственного тела	ДДТ	Текущая
53			практическая	2	Гимнастические упражнения	ДДТ	Текущая
54			практическая	2	Упражнения с гантелями	ДДТ	Текущая
55			практическая	2	Тренировка с методом неопредельных усилий	ДДТ	Текущая
56			практическая	2	Игровые упражнения	ДДТ	Текущая
57			практическая	2	Метод круговой	ДДТ	Текущая

					тренировки		
58			практическая	2	Гимнастические упражнения	ДДТ	Текущая
59			практическая	2	Упражнения отягощенные массой собственного тела	ДДТ	Текущая
60			практическая	2	Сдача нормативов	ДДТ	Контрольная
61			практическая	2	Легкоатлетические упражнения	ДДТ	Текущая
62			практическая	2	Упражнения с гантелями	ДДТ	Текущая
63			практическая	2	Тренировка с методом неопредельных усилий	ДДТ	Текущая
64			практическая	2	Гимнастические упражнения	ДДТ	Текущая
65			практическая	2	Игровые упражнения	ДДТ	Текущая
66			практическая	2	Метод круговой тренировки	ДДТ	Текущая
67			практическая	2	Упражнения отягощенные массой собственного тела	ДДТ	Текущая
68			практическая	2	Упражнения с гантелями	ДДТ	Текущая
69			практическая	2	Легкоатлетические упражнения	ДДТ	Текущая
70			практическая	2	Тренировка с методом неопредельных усилий	ДДТ	Текущая

71			практическая	2	Сдача нормативов	ДДТ	Контрольная
72			теоретическая	2	Игровые упражнения	ДДТ	Текущая



### Календарно - учебный график 2 года обучения.

№ п\п	Дата проведения	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			теоретическая	2	Вводное занятие, План работы секции. Правила поведения в секции и режим работы.	ДДТ	Текущая
2			теоретическая	2	Значение силовой подготовки для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. История развития спорта.	ДДТ	Текущая
3			теоретическая	2	Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей,	ДДТ	текущая

					<p>волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.</p> <p>Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой.</p>	
--	--	--	--	--	---	--

					Возможные травмы и их предупреждения.		
4			практическая	2	Сдача входных нормативов	ДДТ	ВХОДНОЙ КОНТРОЛЬ
5			теоретическая	2	Упражнения для развития физических способностей	ДДТ	Текущая
6			теоретическая	2	Гимнастические упражнения	ДДТ	Текущая
7			теоретическая	2	Легкоатлетические упражнения	ДДТ	Текущая
8			теоретическая	2	Метод круговой тренировки	ДДТ	Текущая
9			теоретическая	2	Упражнения отягощенные массой собственного тела	ДДТ	Текущая
10			теоретическая	2	Упражнения с гантелями	ДДТ	Текущая

11			теоретическая	2	Тренировка с методом неопредельных усилий	ДДТ	Текущая
12			теоретическая	2	Игровые упражнения	ДДТ	Текущая
13			практическая	2	Метод круговой тренировки	ДДТ	Текущая
14			практическая	2	Упражнения отягощенные массой собственного тела	ДДТ	Текущая
15			практическая	2	Гимнастические упражнения	ДДТ	Текущая
16			практическая	2	Упражнения с гантелями	ДДТ	Текущая
17			практическая	2	Тренировка с методом неопредельных усилий	ДДТ	Текущая
18			практическая	2	Игровые упражнения	ДДТ	Текущая
19			практическая	2	Метод круговой тренировки	ДДТ	Текущая
20			практическая	2	Легкоатлетические упражнения	ДДТ	Текущая
21			практическая	2	Упражнения отягощенные массой собственного тела	ДДТ	Текущая
22			практическая	2	Упражнения с гантелями	ДДТ	Текущая
23			практическая	2	Тренировка с методом неопредельных усилий	ДДТ	Текущая
24			практическая	2	Гимнастические упражнения	ДДТ	Текущая

25			практическая	2	Игровые упражнения	ДДТ	Текущая
26			практическая	2	Метод круговой тренировки	ДДТ	Текущая
27			практическая	2	Упражнения отягощенные массой собственного тела	ДДТ	Текущая
28			практическая	2	Легкоатлетические упражнения	ДДТ	Текущая
29			практическая	2	Упражнения с гантелями	ДДТ	Текущая
30			практическая	2	Тренировка с методом неопредельных усилий	ДДТ	Текущая
31			практическая	2	Игровые упражнения	ДДТ	Текущая
32			практическая	2	Метод круговой тренировки	ДДТ	Текущая
33			практическая	2	Упражнения отягощенные массой собственного тела	ДДТ	Текущая
34			практическая	2	Сдача нормативов	ДДТ	Контрольная
35			практическая	2	Упражнения с гантелями	ДДТ	Текущая
36			практическая	2	Гимнастические упражнения	ДДТ	Текущая
37			практическая	2	Тренировка с методом неопредельных усилий	ДДТ	Текущая
38			практическая	2	Игровые упражнения	ДДТ	Текущая

39			практическая	2	Метод круговой тренировки	ДДТ	Текущая
40			практическая	2	Упражнения отягощенные массой собственного тела	ДДТ	Текущая
41			практическая	2	Упражнения с гантелями	ДДТ	Текущая
42			практическая	2	Тренировка с методом неопредельных усилий	ДДТ	Текущая
43			практическая	2	Игровые упражнения	ДДТ	Текущая
44			практическая	2	Легкоатлетические упражнения	ДДТ	Текущая
45			практическая	2	Метод круговой тренировки	ДДТ	Текущая
46			практическая	2	Упражнения отягощенные массой собственного тела	ДДТ	Текущая
47			практическая	2	Упражнения с гантелями	ДДТ	Текущая
48			практическая	2	Легкоатлетические упражнения	ДДТ	Текущая
49			практическая	2	Тренировка с методом неопредельных усилий	ДДТ	Текущая
50			практическая	2	Игровые упражнения	ДДТ	Текущая
51			практическая	2	Метод круговой тренировки	ДДТ	Текущая

52			практическая	2	Упражнения отягощенные массой собственного тела	ДДТ	Теку щая
53			практическая	2	Гимнастически е упражнения	ДДТ	Теку щая
54			практическая	2	Упражнения с гантелями	ДДТ	Теку щая
55			практическая	2	Тренировка с методом непредельных усилий	ДДТ	Теку щая
56			практическая	2	Игровые упражнения	ДДТ	Теку щая
57			практическая	2	Метод круговой тренировки	ДДТ	Теку щая
58			практическая	2	Гимнастически е упражнения	ДДТ	Теку щая
59			практическая	2	Упражнения отягощенные массой собственного тела	ДДТ	Теку щая
60			практическая	2	Сдача нормативов	ДДТ	Кон троль ная
61			практическая	2	Легкоатлетиче ские упражнения	ДДТ	Теку щая
62			практическая	2	Упражнения с гантелями	ДДТ	Теку щая
63			практическая	2	Тренировка с методом непредельных усилий	ДДТ	Теку щая
64			практическая	2	Гимнастически е упражнения	ДДТ	Теку щая
65			практическая	2	Игровые упражнения	ДДТ	Теку щая
66			практическая	2	Метод круговой	ДДТ	теку щая

					тренировки		
67			практическая	2	Упражнения отягощенные массой собственного тела	ДДТ	Теку щая
68			практическая	2	Упражнения с гантелями	ДДТ	Теку щая
69			практическая	2	Легкоатлетиче ские упражнения	ДДТ	Теку щая
70			практическая	2	Тренировка с методом непредельных усилий	ДДТ	Теку щая
71			практическая	2	Сдача нормативов	ДДТ	Кон троль ная
72			теоретическая	2	Игровые упражнения	ДДТ	Теку щая



*Календарный учебный план 3 года*

№ п\п	Дата проведения	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			теоретическая	2	Вводное занятие, План работы секции. Правила поведения в секции и режим работы. Значение силовой подготовки для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.История развития спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим	ДДТ	текущая
2			теоретическая	2		ДДТ	текущая
3			теоретическая	2		ДДТ	текущая

					<p>питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническо е значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомлени е с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудовани е и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований</p> <p>Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем,</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

					одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.		
4			практическая	2	Сдача входных нормативов	ДДТ	входной контроль
5			теоретическая	2	Упражнения для развития физических способностей	ДДТ	текущая
6			теоретическая	2	Гимнастические упражнения	ДДТ	текущая
7			теоретическая	2	Легкоатлетические упражнения	ДДТ	текущая
8			теоретическая	2	Метод круговой тренировки	ДДТ	текущая
9			теоретическая	2	Упражнения отягощенные массой собственного тела	ДДТ	текущая
10			теоретическая	2	Упражнения с гантелями	ДДТ	текущая

11			теоретическая	2	Тренировка с методом неопредельных усилий	ДДТ	текущая
12			теоретическая	2	Игровые упражнения	ДДТ	текущая
13			практическая	2	Метод круговой тренировки	ДДТ	текущая
14			практическая	2	Упражнения отягощенные массой собственного тела	ДДТ	текущая
15			практическая	2	Гимнастические упражнения	ДДТ	текущая
16			практическая	2	Упражнения с гантелями	ДДТ	текущая
17			практическая	2	Тренировка с методом неопредельных усилий	ДДТ	текущая
18			практическая	2	Игровые упражнения	ДДТ	текущая
19			практическая	2	Метод круговой тренировки	ДДТ	текущая
20			практическая	2	Легкоатлетические упражнения	ДДТ	текущая
21			практическая	2	Упражнения отягощенные массой собственного тела	ДДТ	текущая
22			практическая	2	Упражнения с гантелями	ДДТ	текущая
23			практическая	2	Тренировка с методом неопредельных усилий	ДДТ	текущая

24			практическая	2	Гимнастическое упражнения	ДДТ	текущая
25			практическая	2	Игровые упражнения	ДДТ	текущая
26			практическая	2	Метод круговой тренировки	ДДТ	текущая
27			практическая	2	Упражнения отягощенные массой собственного тела	ДДТ	текущая
28			практическая	2	Легкоатлетические упражнения	ДДТ	текущая
29			практическая	2	Упражнения с гантелями	ДДТ	текущая
30			практическая	2	Тренировка с методом неопредельных усилий	ДДТ	текущая
31			практическая	2	Игровые упражнения	ДДТ	текущая
32			практическая	2	Метод круговой тренировки	ДДТ	текущая
33			практическая	2	Упражнения отягощенные массой собственного тела	ДДТ	текущая
34			практическая	2	Сдача нормативов	ДДТ	контрольная
35			практическая	2	Упражнения с гантелями	ДДТ	текущая
36			практическая	2	Гимнастическое упражнения	ДДТ	текущая
37			практическая	2	Тренировка с методом неопредельных усилий	ДДТ	текущая

38			практическая	2	Игровые упражнения	ДДТ	текущая
39			практическая	2	Метод круговой тренировки	ДДТ	текущая
40			практическая	2	Упражнения отягощенные массой собственного тела	ДДТ	текущая
41			практическая	2	Упражнения с гантелями	ДДТ	текущая
42			практическая	2	Тренировка с методом неопредельных усилий	ДДТ	текущая
43			практическая	2	Игровые упражнения	ДДТ	текущая
44			практическая	2	Легкоатлетические упражнения	ДДТ	текущая
45			практическая	2	Метод круговой тренировки	ДДТ	текущая
46			практическая	2	Упражнения отягощенные массой собственного тела	ДДТ	текущая
47			практическая	2	Упражнения с гантелями	ДДТ	текущая
48			практическая	2	Легкоатлетические упражнения	ДДТ	текущая
49			практическая	2	Тренировка с методом неопредельных усилий	ДДТ	текущая
50			практическая	2	Игровые упражнения	ДДТ	текущая
51			практическая	2	Метод круговой тренировки	ДДТ	текущая

52			практическая	2	Упражнения отягощенные массой собственного тела	ДДТ	текущая
53			практическая	2	Гимнастическ ие упражнения	ДДТ	текущая
54			практическая	2	Упражнения с гантелями	ДДТ	текущая
55			практическая	2	Тренировка с методом непредельных усилий	ДДТ	текущая
56			практическая	2	Игровые упражнения	ДДТ	текущая
57			практическая	2	Метод круговой тренировки	ДДТ	текущая
58			практическая	2	Гимнастическ ие упражнения	ДДТ	текущая
59			практическая	2	Упражнения отягощенные массой собственного тела	ДДТ	текущая
60			практическая	2	Сдача нормативов	ДДТ	контрол ьная
61			практическая	2	Легкоатлетич еские упражнения	ДДТ	текущая
62			практическая	2	Упражнения с гантелями	ДДТ	текущая
63			практическая	2	Тренировка с методом непредельных усилий	ДДТ	текущая
64			практическая	2	Гимнастическ ие упражнения	ДДТ	текущая
65			практическая	2	Игровые упражнения	ДДТ	текущая

66			практическая	2	Метод круговой тренировки	ДДТ	текущая
67			практическая	2	Упражнения отягощенные массой собственного тела	ДДТ	текущая
68			практическая	2	Упражнения с гантелями	ДДТ	текущая
69			практическая	2	Легкоатлетические упражнения	ДДТ	текущая
70			практическая	2	Тренировка с методом непредельных усилий	ДДТ	текущая
71			практическая	2	Сдача нормативов	ДДТ	контрольная
72			теоретическая	2	Игровые упражнения	ДДТ	текущая

### 3.2 Система условий реализации ДОП

**Место и время проведения занятий:** Зал «Дома Детского Творчества»: 2 раза в неделю по 2 академических часа.

**Материально-технические условия:** Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- Гимнастические скамейки - 6 штук.
- Гимнастические маты - 8 штук.
- Скакалки - 15 штук.
- - разборные гантели;
- - гири 16,24;



Педагогические условия: -учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции «Силовая подготовка школьников»; -соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками; - создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Контроль за деятельностью по реализации программы секции «Силовая подготовка школьников»: - Деятельность по реализации программы осуществляет учитель физической культуры 1 квалификационной категории Сумбаева Ольга Николаевна.

### **Список литературы:**

1. Вайнбаум Я. С. Дозирование физических нагрузок школьников <http://www.twirpx.com/file/927283/>
2. Вейдер Дж. "Система строительства тела"[http://fatalenergy.com.ru/Book/weider/weider\\_toc.php](http://fatalenergy.com.ru/Book/weider/weider_toc.php)
3. Воробьев А. Н., Сорокин Ю. Ш. Анатомия силы [http://wikipower.ru/images/3/3e/Анатомия\\_силы\\_Воробьев\\_А\\_Н.pdf](http://wikipower.ru/images/3/3e/Анатомия_силы_Воробьев_А_Н.pdf)
4. Гусев И. Е. Полный курс бодибилдинга от начинающих до профессионалов<https://www.livelib.ru/book/1000242475>
5. Закон об образовании Кемеровской области № 83-ОЗ (в ред. Закона Кемеровской области от 26.12.2013№147-ОЗ)<http://образование42.рф/media/uploads/documents/86.doc>
6. Матвеева А. П., Петров Т. В, Программа для общеобразовательных учреждений по физической культуре <http://www.twirpx.com/file/150984/>
7. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018г. №196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
9. Турчинский В. Взрывная философия[http://royallib.com/book/turchinskiy\\_vladimir/vzrivnaya\\_filosofiya.html](http://royallib.com/book/turchinskiy_vladimir/vzrivnaya_filosofiya.html)
- 10.Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №237-ФЗ <http://www.rg.ru/2012/12/30/obrazovanie-dok.html>