



Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
Бурейская средняя общеобразовательная школа

«Рассмотрено»
на заседании ШМО
Протокол от
30.08.2021 г., № 1
Руководитель ШМО



«Согласовано»
Зам. директора по УВР

/В.С. Коломентьева/
« 30 » августа 2021 г.

«Утверждаю»
Директор школы

/В.Г. Самсонов/
Приказ от 31.08.2021 г.,
№ 93СОШ



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Силовая подготовка»
спортивно-оздоровительной направленности
на 2021 – 2022 учебный год

Разработала:
Михалева Наталья Сергеевна

2021 год

Планируемые результаты.

Теоретическая часть

Вводное занятие

Инструктаж по ТБ. Физическая культура – важнейшая основа здорового образа жизни. Атлетическая гимнастика – как вид спорта. Анатомические основы знаний: телосложение человека, конституционные типы мужчин, пропорции. Факторы, определяющие тканевой рельеф тела: скелетная мускулатура, мышечная масса тела, подкожно - жировой слой

Мышечный аппарат человека. Физиологические основы знаний: важнейшие системы организма и их функции. Обменные процессы в тканях организма и их развитие в зависимости от генетических факторов, двигательного и пищевого режима, состояние здоровья.

Физические упражнения как фактор и средство формирования тканевого рельефа человека. Типичные упражнения локального воздействия: упражнения для мышц и тканей плечевого пояса и рук, упражнения для мышц и тканей туловища, упражнения для мышц и тканей тазового пояса и бедер. Роль основных компонентов питания : белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей; водный обмен в организме.

Практическая часть

Учебно-тренировочные занятия

Общая физическая подготовка

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является базой и фундаментом для специальной подготовки и достижения высоких спортивных результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений по формированию осанки, снижения и наращивания массы тела. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия, упражнений при сутулости. Комплекс упражнений нарушение осанки в грудном и поясничном отделах. Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета и мышц брюшного пресса. Упражнения для развития подвижности в различных суставах.

Упражнения для развития координационных способностей. Упражнения на растяжку у гимнастической стенки. Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног. Упражнения с эспандерами и амортизаторами. Упражнения с галтелями и гириями.

Атлетическая гимнастика (тренажеры)

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса.

Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

Силовые тренажеры

Круговая тренировка для развития общей выносливости. Упражнения способствующая развитию мышечной массы. Специальные упражнения для развития силы мышц. Упражнения способствующая развитию рельефа мышц. Специальные упражнения для развития гибкости. Контрольные нормативы и тесты, соревнования.

Планируемые результаты:

С целью овладения общеразвивающей программы обучающийся в ходе освоения, а также в результате изучения должен:

знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- средства и методы тренировки для развития силы основных мышечных групп;
- требования техники безопасности;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

уметь:

- планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия в тренажерном зале;
- выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовке и для развития разных групп мышц;
- использовать полученные в процессе обучения про программу знания и навыки в повседневной жизни.

Оценочные материалы

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование.

Контрольные тесты

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы		
		юноши		
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	10	16
3	Поднятие туловища на скамье Power Pro	15	17	20
4	Сгиб-разгиб туловища с закрепленными ногами на тренажере (40 раз)	32	35	40
5	Поднимание гири 16 кг. (количество раз)	15	25	35
6	Сгибание рук на бицепс в положении стоя на тренажере (кол-во раз).	10	13	15

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Дата	
		план	факт
1	Инструктаж по ТБ. Комплекс упражнений по формированию осанки, снижения и наращивания массы тела.	05.09	
2	Упражнения для мышц живота (сгибателей). Упражнения для мышц спины (разгибателей)	12.09	
3	Упражнение для мышц стопы и голени. Упражнения для развития подвижности в различных суставах.	19.09	
4	Выполнение упражнений с гантелями на руки, плечевой пояс, грудь.	26.09	
5	Выполнение упражнений с гирями на спину, пресс, ноги.	03.10	
6	Тренировка в медленном темпе.	10.10	
7	Тренировка в быстром темпе.	17.10	
8	Упражнения для наращивания мышечной массы.	24.10	
9	Упражнения для ягодиц. Упражнения для мышц ног.	31.10	
10	Упражнения для развития мышечной массы груди и рук (трицепс).	14.11	

11	Упражнения для развития мышечной массы спины и рук (бицепс).	21.11	
12	Упражнения для развития мышечной массы ног и плечевого пояса.	28.11	
13	Упражнения для развития мышечной массы груди, спины, живота и рук (трицепс).	05.12	
14	Упражнения для развития мышечной массы ног, рук (бицепс).	12.12	
15	Упражнения для развития мышечной массы груди и рук (трицепс).	19.12	
16	Упражнения для развития мышечной массы спины и рук (бицепс).	26.12	
17	Упражнения для развития мышечной массы ног и плечевого пояса.	16.01	
18	Упражнения для развития мышечной массы груди, спины, живота и рук (трицепс).	23.01	
19	Упражнения для развития мышечной массы ног, рук (бицепс).	30.01	
20	Упражнения для развития мышечной массы груди и рук (трицепс).	06.02	
21	Упражнения для развития мышечной массы спины и рук (бицепс).	13.02	
22	Упражнения для развития мышечной массы ног и плечевого пояса.	20.02	
23	Упражнения для развития мышечной массы груди, спины, живота и рук (трицепс).	27.02	
24	Упражнения для развития мышечной массы ног, рук (бицепс).	06.03	
25	Упражнения для развития силы мышц груди и рук (трицепс).	13.03	
26	Упражнения для развития силы мышц ног, рук (бицепс) и плечевого пояса.	20.03	
27	Упражнения для развития силы мышц спины.	03.04	
28	Круговая тренировка для развития всех мышц тела.	10.04	
29	Круговая тренировка для развития мышц рук и ног.	17.04	
30	Круговая тренировка для развития мышц спины и плечевого пояса.	24.04	
31	Круговая тренировка для развития мышц груди, спины и плечевого пояса.	01.05	
32	Круговая тренировка для развития мышц спины, рук, ног и брюшного «пресса».	08.05	
33	Разгибание ног в коленях. Сгибание ног в коленях в позиции сидя.	15.05	
34	Жим ногами (укрепление мышц). Жим ногами (растяжение мышц)	22.05	