

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	