



«ПРИНЯТО»
на заседании педагогического совета
от 26 августа 2019 г.

ОАНО «Школа «ЛЕТОВО»
«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ОАНО «Школа «ЛЕТОВО»
/ М.Г. Мокринский /
« 27 » августа 2019 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Strong Body».

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст обучающихся: 13–16 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:

педагог дополнительного образования

Поминова М.В.

г. Москва, 2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В соответствии с Уставом «Школы Лето» (в дальнейшем Школа), Миссией и Политикой образовательного учреждения при разработке программ дополнительного образования учащихся составитель ориентируется на принципы, изложенные во внеакадемической программе развития учащихся, предполагающей личностно-ориентированное обучение. Программа внеакадемического развития включает 5 направлений:

- *Лидерство и взаимодействие (социально-педагогическая направленность)*
- *Творчество и изобретательство (художественная и техническая направленность)*
- *Социальная и гражданская ответственность (социально-педагогическая направленность)*
- *Спорт и здоровье (физкультурно-спортивная направленность)*
- *Наука и познание (естественнонаучная направленность)*

В соответствии с вышеуказанными документами разработана программа дополнительного образования «Strong Body» в рамках направления «Спорт и здоровье» (физкультурно-спортивная направленность)

Актуальность Strong Body – силовой тренинг, это вид физических нагрузок, позволяющий не только улучшить форму и внешний вид, но и развить одновременно 5 главных физических качеств (сила, выносливость, гибкость, быстрота, координация) человека, где основным будет **сила**.

Основной принцип тренировок состоит в следующем: все упражнения в комплексе построены на основе базовых физических действий, совершаемых ежедневно. Он направлен на развитие тех групп мышц и тех способностей, которые необходимы человеку в его повседневной деятельности.

Тренировки в тренажерном зале, – один из способов, способствующих всестороннему физическому развитию детей и подростков. Помимо общеукрепляющего воздействия, закаливания, профилактики заболеваний и коррекции ряда функциональных отклонений, это один из способов развить силовые качества у учащихся, с возможностью освоения правильных двигательных навыков, через разучивание правильной техники выполнения так называемых базовых движений, по средствам тренажеров, свободных весов и прочего спорт инвентаря. Во время тренировки чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. Укрепляется также нервная

система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость. Одновременно с обучением техники выполнения тех или иных видов движений, упражнений, детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития. Тренировки в зале также прививают стойкие гигиенические навыки, которые постепенно становятся потребностью и привычкой. Таким образом, программа является дополнением к основным формам физического воспитания учащихся в школе. И органически вписывается в программу развития навыков физической подготовки детей, знаниям и умениям в области личной гигиены и закаливания, а также общему укреплению здоровья детей и формированию сознательного стремления к занятиям спортом и физической культуре.

Новаторство данной программы состоит в том, обучение по данной программе включает разные виды деятельности: игровые упражнения; упражнения, способствующие постановке дыхания; развитию способности ориентироваться в разнообразных тренажерах с умением ими пользоваться; развитию основных физических качеств таких, как сила, выносливость, гибкость; упражнения с применением и использованием нестандартного оборудования.

Цели программы:

- комплексное оздоровление обучающихся по средствам тренажерного зала;
- помощь школьникам в освоении разных видов движений характерных для тренировок в тренажерном зале.

Задачи программы:

- дать детям необходимый объем теоретических знаний и практических навыков в силовом тренинге, и игровым активностям в зале, гигиене и приемам закаливания;
- развивать личностные качества ребенка: волю, настойчивость, организованность, дисциплинированность, трудолюбие, самостоятельность;
- укрепление здоровья, содействие физическому развитию.

Специальных предварительных знаний и умений от учащихся не требуется, достаточно только хорошей общей физической подготовки и освоения школьной программы по физической культуре в соответствии с возрастом.

Курс предназначен для обучающихся 13-16 лет.

Срок реализации программы – 9 месяцев.

Общее количество часов – 108 ч.

Количество часов в неделю – 3 ч.

Ожидаемые результаты.

1. Освоение различных видов движений и способность пользоваться инструментами (тренажеры, свободные веса и т.д.).
2. Снижение заболеваемости.
3. Повышение эмоционально-положительного тонуса в течение длительного времени.

Знания:

- техника безопасности на занятиях Strong Body и правила поведения в тренажерном зале;
- личная и общественная гигиена;
- тренажерный зал, как средство закаливания;
- история развития силовых видов спорта, таких как: тяжелая атлетика, силовое троеборье, культуризм, кросфит и прочие смежные виды спорт;
- правила проведения соревнований по силовым видам спорта;
- правила оказания помощи в тренажерном зале.

Умения:

В результате обучения дети освоят различные техники и способы выполнения базовых движений: приседания и различные их вариации; отжимания от пола, брусьев и различные их вариации; подтягивания на турнике различными способами; всевозможные жимы гантелей, штанг; освоят кардиотренажеры.

Навыки:

- методики применения физических упражнений,
- практическими навыками применения физических упражнений, учитывая закономерности применения в системе АФК.

Способы проверки:

- зачетные занятия по каждой теме или разделу;
- контрольные уроки;

При промежуточном оценивании умений учащихся применяется метод критериального оценивания умений и навыков в сфере физической культуры.

Форма представления результатов: По окончании обучения дети наберут достаточный уровень общей физической подготовки, приобретут навыки и умения характерные для тренировок и занятий по средствам тренажерного зала.

Учебно-тематический план занятий

№ п/п	Содержание	Количество часов
1	Основы знаний по Strong Body	В процессе занятий
2	Общая физическая подготовка	
3	Специальная физическая подготовка	40
4	Подготовительные упражнения	30
5	Контрольные занятия	30
	Итого:	8
		108

Содержание

Теоретическая подготовка

Техника безопасности и правила поведения в тренажерном зале; личная и общественная гигиена; силовые виды спорта; место силовых тренировок в различных, не силовых видах спорта; техника выполнения основных базовых движений.

Общefизическая и специальная подготовка в тренажерном зале

Физические упражнения для общего укрепления организма, повышения физических возможностей организма, развития силы, гибкости, быстроты и ловкости, расслабления мышц. Специальная разминка для силовых тренировок. Специальные упражнения для обучения основных, базовых движений.

Контрольные уроки

Определение уровня технической и физической подготовленности детей.

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

Перечисленные ниже контрольные упражнения (тесты) очень показательны, на их основе делают соответствующие выводы и при необходимости вносятся коррективы в тренировочный процесс. Например, если уровень физической подготовленности занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки.

Техника выполнения основных, базовых движений.

Гимнастические упражнения

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий физической культурой. В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих

упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Большое значение придаётся общеразвивающим упражнениям без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи и, прежде всего, образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию педагога, а затем самостоятельно, учащиеся получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым или необычным. Именно новизна и необычность являются несомненными признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, содействующим развитию разнообразных координационных способностей. Количество общеразвивающих, упражнений фактически безгранично. При их выборе для каждого занятия следует идти от более простых, освоенных, к более сложным. В занятие следует включать от 3—4 до 7—8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 3—6 минут на общеразвивающие упражнения без предметов, уже через несколько месяцев регулярных занятий можно значительно улучшить у учащихся реальные кинестезические восприятия и представления о скорости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий. Педагог должен постоянно уделять внимание правильному (т. е. адекватному и точному), а также своевременному (например, под счет или музыку) выполнению общеразвивающих упражнений. В каждое занятие следует включать новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будут неинтересно учащимся.

Одним из важнейших средств всестороннего развития координационных способностей являются общеразвивающие упражнения с предметами: малыми и большими мячами, палками. Упражнений и комбинаций с предметами может быть неограниченное количество. Преподаватель должен помнить, что упражнения с предметами должны содержать элементы новизны. Если для этой цели применяются знакомые упражнения, их следует выполнять при изменении отдельных характеристик движения (пространственных, временных, силовых) или всей формы привычно двигательного действия. Среди упражнений с предметами наибольшее внимание следует уделять упражнениям с большими и малыми мячами.

В дальнейшем обучение гимнастическим упражнениям обогащается, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с

предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Выполняя задания по построению и перестроению, не рекомендуется много времени тратить на их осуществление, желательно чаще проводить их в игровой форме. Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

Гимнастические упражнения, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также большой набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Упражнения на основные группы мышц.

Упражнения на мышцу-сгибатель плеча (бицепс): с гантелями, с прямым грифом, с кривым грифом, изолированно с 1 гантелей. Упражнения на сгибание рук с различными отягощениями. Каждое упражнение выполняется на 3-4 подхода по 10-12 раз. Сгибание руки с 1 гантелей, поочередно на каждую руку одинаковое количество раз. Упражнения на мышцу-разгибатель плеча (трицепс): французский жим (кривой гриф), жим из-за головы с прямым грифом, разгибание рук на тренажере, жим узким хватом, с 1 гантелей, бруска. Упражнения на разгибание рук с различными отягощениями. Каждое упражнение выполняется на 3-4 подхода по 10-12 раз. Разгибание руки из-за головы с 1 гантелей, поочередно на каждую руку одинаковое количество раз. Грудные мышцы: разведение рук с гантелями, жим гантелей (сидя, лежа), жим лежа под углом, жим штанги (стоя, сидя), подъем штанги к подбородку, бруска, подтягивание на перекладине. Комплекс

упражнений на грудь, различные жимы, подъемы штанги и гантелей, все упражнения выполняются по 3-4 подхода на 8-10 раз в зависимости от самочувствия занимающегося. Дельтовидные мышцы (задние, средние, передние): подъем рук в сторону с гантелями, подъем рук перед собой с гантелями, вертикальная тяга за голову (тренажер), разведение рук в наклоне с гантелями. Упражнения на три пучка плечевых мышц (дельты), различные подъемы гантелей и использование блочного тренажера, 3-4 подхода на 10-12 раз. Широчайшие мышцы спины: вертикальная тяга на грудь (тренажер), тяга в наклоне, подтягивание за голову. Упражнения на верхнюю часть спины, использование блочного тренажера, штанги и перекладины, 3-4 подхода на 10-12 раз. Прямые мышцы спины: наклоны со штангой, жим штанги сидя. Упражнения на нижнюю часть спины со штангой 3-4 подхода, 10-12 раз. Упражнения на мышцы бедра: жим ногами (тренажер), разгибание ног сидя (тренажер), сгибание ног лежа (тренажер), «ножницы» с гантелями. Комплекс упражнений на мышцы ног с использованием тренажеров; выпад одной ногой, затем другой с гантелями. 3-4 подхода, 10-12 раз. Упражнения на пресс: сгибание туловища (тренажер), наклоны с гантелями в стороны, сгибание туловища с поворотами (тренажер), поднимание ног лежа на лавке. Упражнения на мышцы живота (вверх, низ и боковые) с использованием тренажера, который фиксирует ноги и поднимание прямых ног. 3 подхода, 14-15 раз. Упражнения на растяжку мышц спины: выполнение «моста» с опорой о стену, растяжка мышц спины в парах. Растяжка мышц спины для прогиба при выполнении жима лежа: «мост» стоя спиной к стене, максимальный прогиб назад; в парах: прямые руки наверху в замке, партнер тянет их назад. Упражнения на растяжку мышц ног: поперечный и продольный шпагат, махи ногами. Растяжка внутренней поверхности бедра, для широкой постановки ног при выполнении приседа и тяги становой. Упражнения на мышцы предплечья: сгибание рук со штангой обратным хватом, сгибание и разгибание кистей рук с гантелями. Комплекс упражнений на мышцы предплечья со штангой и гантелями 3 подхода, 10-12 раз.

Календарный учебный график ОАНО Школа «ЛЕТОВО» на 2019-2020 уч.г.

Начало учебного года		02.09.2019
Окончание учебного года для 10 класса		30.05.2020
	1 четверть	02.09.2019– 26.10.2019

I полугодие	2 четверть	05.11.2019 – 27.12.2019
II полугодие	3 четверть	13.01.2020 – 14.03.2020
	4 четверть	23.03.2020 – 24.05.2020
Осенние каникулы		27.10.2019 – 04.11.2019 (9 дней)
Зимние каникулы		28.12.2019 – 12.01.2020 (16 дней)
Весенние каникулы		15.03.2020 – 22.03.2020 (8 дней)
Продолжительность учебной недели		6 дней

Материально-технические условия:

Одним из основных условий успешной организации учебно-тренировочных занятий секции плавания является наличие бассейна и следующего инвентаря:

- гимнастические коврики – 15 шт.;
- скакалки – 20 шт.;
- медболы – 15 шт.;
- гимнастические мячи – 15 шт.;
- гантели – 30 пар;
- штанги разборные – 4 шт.;
- эспандеры – 15 шт.;
- платформа BOSU – 10 шт.;
- роллы (для самомассажа) – 10 шт.;
- тренажеры блочные на все группы мышц – 10 шт.
- тренажеры кардио – 8 шт.
- плиобоксы – 3 шт.

Список литературы:

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М.,2010
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
4. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.
5. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону,2002.
6. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996
7. А.А. Зданевич, В.И. Лях «Комплексная программа физического воспитания» Москва, Просвещение 2008.
8. Балашова Т.Л., М.Л. Кононова «Организация учебного процесса образовательной области «Физическая культура». Пермь 2005.
9. В.И. Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура». Издательство «Просвещение» 2008.
10. Журнал №7 «Физическая культура в школе» 2009.
11. П.А. Киселев, С.Б. Киселева «Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам». Москва «Глобус» 2008.
12. С.Е. Голомидова «Физкультура» Волгоград 2003.