Муниципальное автономное общеобразовательное
учреждение Исетская средняя общеобразовательная школа №1
Исетского района Тюменской области

Мининская средняя общеобразовательная школа филиал муниципального автономного общеобразовательного учреждения Исетской средней общеобразовательной школы №1 Исетского района Тюменской области

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
на заседании педагогического совета Мининской СОШ филиала МАОУ Исетской СОШ №1 протокол № 1 от «30» августа 2022 г.	Педагог-организатор _____ М.В.Рыбакова «30» августа 2022 г.	заведующий Мининской СОШ филиала МАОУ Исетской СОШ №1 _____ Н.А. Андреева Приказ № 40 от «01» сентября 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
Чемпион
(наименование)

7-8 класс
(класс)

2023-2024 учебный год
(сроки реализации)

Учитель :
Дисюмбаева Айнур Ермековна

с. Минино,2023 г.

Пояснительная записка

В системе физического воспитания школьников урок был, остаётся основной её честью. Именно школьное физическое воспитание должно способствовать формированию необходимых двигательных умений и навыках у подрастающего поколения.

На уроках физической культуры в общеобразовательной школе значительное время отводится развитию гибкости, координационных движений, меньше выносливости и скоростно-силовой подготовке. Силовой же подготовке школьников до последнего времени внимания практически не уделялось. Дефицит в этом будут решать внеурочные занятия в тренажерном зале.

Силовая подготовка, спланированная с учетом возрастных физиологических особенностей, благоприятно влияет на развитие всех функциональных систем организма, включает в себя упражнения динамического и изометрического характера, способствовать развитию мышечной силы, формированию правильной осанки, развитию силовой выносливости, эффективно решает задачи коррекции телосложения, играет большую роль в укреплении здоровья и предупреждений многих заболеваний.

Основу силовой подготовки составляют комплексы упражнений с отягощениями и на тренажерах.

Применения тренажеров как средство интенсивного развития отдельных мышечных групп можно рассматривать как одно из наиболее эффективных средств, которые необходимо использовать в силовой подготовке школьников.

Силовые упражнения являются неотъемлемой частью не только на уроках физической культуры во всех его частях, но и в любой спортивной дисциплине.

В общих чертах занятия по силовой тренировке для юношей и для девушек отличается незначительно.

Цель данной программы – развитие силовой подготовки у школьников.

Программа рассчитана на 34 часа и последовательно решает **основные задачи** физического воспитания:

1. Сохранение и укрепление здоровья.
2. Развитее двигательных качеств.
3. Повышение работоспособности.
4. Приобретение знаний, необходимых положений и теоретических знаний по силовой подготовке.
5. Воспитание у учащихся высоких нравственных качеств и волевых способностей.

Ознакомление школьников с техникой безопасности при работе с отягощениями и на тренажерах.

Обучение школьников основам построения учебно-тренировочного занятия, сочетанию упражнений силовой направленности и упражнений на гибкость.

Содержание образовательной программы первого года обучения, 7-8 класс

1. **Вводная часть.**

Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и инвентарю, режиму занятий. Техника безопасности на занятиях

Чистота, аккуратность, практичность спортивной формы, закрытая спортивная обувь, обращение со спортивным инвентарем. Инструктаж по технике безопасности в тренажерном зале.

Физическая культура как средство воспитания организованности, силы воли и уважения к товарищу.

Важность посещения каждого занятия, зависимость вложенного труда и получаемого результата, важность целенаправленного движения в достижении поставленной цели.

Основные группы мышц: их название и расположение.

Основные группы мышц, на которые выполняются упражнения, как они называются и их расположение на частях тела.

2. **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, брусья.

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, брусья, 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.

Календарно - учебный график

№ п.п	Тема	Контроль	Дата	
			план	фактически
1	Вводная часть. -Ознакомить с ТБ вовремя занятий на тренажерах. - Ознакомить учащихся со всеми группами мышц и их формами.			
2	Упражнения наосновные группы мышц. -Разминка: прыжки со скакалкой Д-3 мин.Юн.- 5 мин. ОФУ,упражнения на гибкость. -Рывок в полуприсед-3х 5-8 на технику с весом 30-40%			
3	Штанга, тяга -Стоя приседание со штангой на плечах 2*5-8 (30-50%) -Лёжа, жим штанги -4*8-12 -Сидя, сгибание рук на тренажёре -4*8-15 свесом -30-60% -Стоя в наклоне, тяга гантелей -3*8-10-свесом 30-40%			
4	Упражнения нарастяжку и для профилактики плоскостопия Лёжа, подъём на горизонт. Поверхности 2*10-12 Разгибание туловища на тренажёре 3*8-12 без отягощения.			
5	Упражнения наосновные группы мышц -Скакалка -Отжимание -Поднимание туловища на наклонной			

	доске -Поднимание на горизонтальной доске.			
6	Дыхательныеупражнения -Правильное дыхание, время выполнения упражнения с отягощениями и на тренажёрах. -Разминка: бег– 5 мин, ОРУ, упражнения на гибкость -Подъём штанги на грудь (техника.) 2*3 подхода по 5-8 раз -Сгибание туловища на тренажере из положения сидя 2-3*8-10 Дыхательная гимнастика; упражнения на растяжку.			
7	Упражнения наосновные группы мышц Стоя, наклоны в стороны с гантелью в руке 2-3*8, свесом 3;8кг Сидя, горизонтальная тяга на тренажере 2*8, 30-40%Лежа в упоре, отжимание 2-3*8-10 Стоя, сгибание рук со штангой 2-3*8 Сидя, жим гантелей 2-3*8, все 30-40%			
8	Упражнения нарастяжку Сидя, разгибание ног на тренажере, 2-3*8 Стоя, тяга штанги до подбородка 2-3*8 Стоя, подъем рук с гантелями через стороны вверх 2-3*8, весдо 3 кг.			
9	Упражнения наосновные группы мышц. Разминка: скакалка– 5 мин (Д); 8 мин (Юн.); ОРУ, упражнения на гибкость Подъем штанги на грудь 3*5-8, с весом до 30-50% Становая тяга 3*8, с весом до 30-50% Приседания на тренажере 4*8-12,			

	свесом 30-50% Стоя, наклоны со штангой на плечах 3*8-10, свесом 30-40%Сидя, сгибание туловища на тренажере 3*8, с небольшим отягощением.			
10	Жим штанги лёжа Стоя, наклоны в стороны с гантелью в одной руке, 3*8-12, с весом 30-40% Лежа, разведение рук с гантелями 3*8-10, с весом 30-40% Сидя, горизонтальная тяга на тренажере (к животу) 3*8, с весом 30-40%			
11	Упражнения наосновные группы мышц. 1.Проверить правильность составления индивидуального плана занятий 2. Совершенствовать технику выполнения упражнений с отягощениями на тренажерах Проверить на оценку поднятие ног на горизонтальной доскеРазминка: скакалка - 5 мин (Д); 8 мин (Юн); ОРУ, упражнения на развитие гибкости.			
12	Повышение общефизической подготовки. 1. Сидя, жим гантелей 4*8-12, свесом 30-50% 2. Сидя, горизонтальная тяга на тренажере 4*8-12 3. Стоя, подъем рук с гантелями через стороны вверх 4*8-10,свесом до 3 кг 4. Стоя, в наклоне, подъем рук с гантелями через стороны вверх 4*8-10, с весом до 3 кг 5. Лежа, жим штанги 3*8-10, свесом			

	30-40% 6. Сидя, сведение рук на тренажере 3*8-10, свесом 30-40% 7. Сидя, с опорой локтя о бедро, сгибание руки с гантелью. Разгибание туловища на тренажере с отягощением 4*8Подъем ног на горизонтальной доске (на оценку).			
13	Упражнение для брюшногопресса, ягодичных мышц, передней и задней поверхности бедра. Разминка: бег 5 минут(девушки),8 минут (юноши), ОРУ,упражнения на развитие гибкости. Рывок в полуприсед - 3× 5-8, на технику, свесом 30 – 40 %.Лежа, жим со штангой– 4-5×8-12, свесом 30-70% . Сидя, сгибание рук на тренажере- 4-5×8-15, свесом 30-70%.Сидя, жим гантелей -4-5×8-12, свесом 30-70%. Лодка, гребня.			
14	Развитие двигательныхкачеств. Сидя, горизонтальная тяга на тренажере- 4-5 × 8-12 , свесом30-70%. Стоя, подъем рук с гантелями через стороны вверх- 4 ×8-12, свесом 30-60%. Стоя, подъемрукисгантельювперед-вверх-4×8-12, с 30-60%.Стоя в наклоне, подъем рук(с гантелями) через стороны вверх- 4×8-10, с весом отягощения 3-5 кг.			
15	Упражнения нагруппы мышц ног. Лёжа, подъем ног на горизонтальной поверхности(контрольное			

	упражнение). Разгибаниетуловищанатренажере.-4×8-12, свесом 30-50%. Разминка: прыжки со скакалкой 5-8 минут, ОРУ, упражнения на растяжку, на гибкость.			
16	Упражнения наосновные группы мышц. Стоя, приседание со штангой на плечах -3-4 × 5-8, с весом 30-50 %(Юноши). Приседание на тренажере-4×8-12, с весом 30-60%. Лёжа, сгибаниеногнатренажере-4×8-15, с весом 30-40%. Стоя, подъем на стопе- 4×8-15, с весом 30-40%. Стоя, наклонысоштангойнаплечах-3×8-10, свесом 30-40%.Сидя, сгибаниетуловищанатренажере-3×8 с небольшим отягощением (контрольное упражнение–юноши). Стоя, наклонывсторонысгантельюводнойруке-3×8, с весомотягощения 3-5 кг. Стоя, сгибанияруксоштангой-3×8-10, свесом 30-40%. Стоя в наклоне, разгибания руки с гантелью -3×8-10, свесом30—40%. Упражнения на растяжку.			
17	Упражнения наосновные группы мышц. Разминка: бег 5 минут, ОРУ, упражнения на развитие гибкости. Лёжа, жимштанги-4-5×8-12, свесом 30-70%. Сидя с опорой локтя о бедро, сгибание руки с гантелью- 4-5×2-			

	15, свесом 30-70%. Сидя, жимгантелей-4-5, свесом 30-70%. Стоя в наклоне, подъем рук с гантелями через стороны вверхс весом отягощения 3-5 кг.			
18	Базовые упражнения для набора массы. Базовый набор упражнений. Упражнения для развития сил Тренируется не одна группа мышц, как в изолированных упражнениях, а сразу несколько групп мышц. Базовые упражнения ещё называют многосуставными. Они лучше всего подходят для, как начинающих заниматься, так и дляболее опытных физкультурников и спортсменов.			
19	Упражнения наосновные группы мышц. Стоя, разгибание рукнатренажере-3×8-10 свесом 30-40%Стоя, сгибание рук со штангой-3×8-10, свесом 30-40% Разгибание туловища на тренажере-3×8, свесом 30-40 %			
20	Индивидуальн ые комплексы упражнений натренажерах. Разминка: бег 5 мин, ОРУ, упражнения на развитие гибкости. Подъемштангинагрудь-3×5-8, на технику, свесом 30-60% Лежа, жим ногами натренажере-4-5 ×8-12, свесом 30-70% Лёжа, сгибаниеногнатренажере-4-5×8-10, свесом 30-50%			
21	Упражнения на растяжку. Сидя, попеременное сгибание рук на тренажере обратным хватом-3×8-10, свесом 30-40%			

	Сидя, разведениеруксгантелями-3×8-10, свесом 30-40%Стоя в наклоне, тягагантели-3×8, свесом 30-40 % Упражнения на растяжку.			
22	Краткие сведения остроении и функциях организма. Сидя, сгибаниетуловищанатренажере-3×8 ,с небольшимотягощением (девушки) Стоя, наклонывсторонысгантель юводнойруке-3×8, свесомотягощения8-10 кг Дыхательная гимнастика, упражнения на растяжку.			
23	Упражнения для мышц ног. Лёжа, подъем ног на горизонтальной поверхности(контрольное упражнение). Разгибаниетуловищанатренажер е.-4×8-12, свесом 30-50%. Разминка: прыжки со скакалкой 5-8 минут, ОРУ, упражнениянa растяжку, на гибкость.			
24	Упражнения наосновные группы мышц. Разминка: скакалка– 5 мин (Д); 8 мин (Юн.); ОРУ,упражнения на гибкость Подъем штанги на грудь 3*5-8, с весом до 30-50% Становая тяга 3*8, с весом до 30-50% Приседания на тренажере 4*8-12, свесом 30-50% Стоя, наклоны со штангой на плечах 3*8-10, свесом 30-40% Сидя, сгибание туловища на			

	тренажере 3*8, с небольшим отягощением.			
25	Гигиена спортсмена изакаливание. Спортивная гигиена в узком понимании – это комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом.			
26	Гребной тренажер. Механический или гидравлический со ступенчатой регуляцией нагрузки. Дозировка по ступеням или с помощьюамортизаторов. Возможно использовать гребное устройство, входящее в состав силовых тренажерных комплексов. Можноиспользовать гимнастическую стенку, резиновый жгут с рукояткой, гимнастический мат, валик. Выполняемое упражнение: имитация гребли (для всех групп).			
27	Тредмил, беговая дорожка, роликовая дорожка, массажёр. Дорожки механические с регулятором или без регулятора нагрузок, электрические – с электронной регуляцией скорости движения ленты и угла наклона дорожки. Выполняемые упражнения: Ходьба, бег со средней скоростью на тредмиле. Подъемы и спуски на одноступенчатую лесенку. Подъемы и спуски на двухступенчатую лесенку.			

28	Правильное выполнения отжиманий. Стул, брусья напольные, консольные. Выполняемые упражнения: Сгибание, выпрямление рук в упоре на брусьях или в упоре лежа. Сгибание, выпрямление рук в упоре на стуле или низкой опоре. Сгибание, выпрямление рук в упоре стоя у высокой опоры.			
29	Оказание первой медицинской помощи. Основная цель первой медицинской помощи — оказание помощи человеку, получившему травму или страдающему от внезапного приступа заболевания, до момента прибытия квалифицированной медицинской помощи.			
30	Частота сердечных сокращений. Не должна превышать 70% от вашего максимума(вычисляется по формуле 220 минус возраст).			
31	Комплекс упражнений для девушек. Жим штанги лежа -4 х 7 (3 х 12) Разведения с гантелями (лежа) - 3х9 (3х12) И. п.: Стоя, руки с гантелями опущены. — Подъемы гантелей вверх через стороны 4х7(3х9) Тяга на блоке сверху вниз (широким хватом за голову) 4х7(3х15) Наклоны (в положении стоя, с легкой штангой на плечах) 4х7(3х15) Упражнения для пресса 3х "до отказа"			
32	Упражнения на основные группы мышц. -Разминка: прыжки со скакалкой Д-3 мин.Юн.- 5 мин. ОФУ,			

	упражнения на гибкость. -Рывок в полуприсед-3х 5-8 на технику с весом 30-40%			
33	Техника выполнения упражнений на тренажерах. 1. Проверить правильность составления индивидуальногоплана занятий 2. Совершенствовать технику выполнения упражнений с отягощениями на тренажерах 3. Проверить на оценку поднятие ног на горизонтальной доске Разминка: скакалка - 5 мин (Д); 8 мин (Юн); ОРУ, упражнения на развитие гибкости			
34	Контрольные упражнения для определения развития физических качеств. 3 килограммового мяча одной и двумя руками с места и разбега, сидя и в прыжке(м). Броски л/а ядра обеими руками назад на голову (м). Подтягивание на перекладине в течение 20 с (кол-во раз). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа или на концах параллельных брусьев в течение 20 с (кол-во раз). Вырывание штанги весом 30 кг (для мужчин) и 20 кг (для женщин) в течение 30 с (кол-во раз).			

Список литературы

1. А.А. Зданевич, В.И. Лях «Комплексная программа физического воспитания» Москва, Просвещение 2008.
2. Балашова Т.Л., М.Л. Кононова «Организация учебного процесса образовательной области «Физическая культура». Пермь 2005.
3. В.И. Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура». Издательство «Просвещение» 2008.
4. Журнал №7 «Физическая культура в школе» 2009.
5. П.А. Киселев, С.Б. Киселева Настольная книга учителя физической культуры: «Подготовка школьников к олимпиадам». Москва «Глобус» 2008.
6. С.Е. Голомидова «Физкультура» Волгоград 2003.