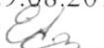


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №18 ГОРОДА ЛИПЕЦКА

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей физической, эстетической культуры,
технологии и ОБЖ
протокол № 1 от 29.08.2016 г.
Руководитель МО  С.Ф. Евдокимова

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ №18 г. Липецка
Д.В. Шведун
Приказ от 01.09.2016 № 311



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Тренажерный зал»**

Учитель: Золотарев В.А., Александров А.М.
Возрастная категория: 8-11 класс
Срок реализации программы: 1 год

Липецк
2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В системе физического воспитания школьников урок остаётся основной её частью. Именно школьное физическое воспитание должно способствовать формированию необходимых двигательных умений и навыков 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 будет восполнен на занятиях в тренажерном зале. 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 старшеклассников, т.к. наиболее быстро мышечная масса нарастает в возрасте от 15 до 17-18 лет и составляет 44,2% массы тела. Силовые упражнения являются неотъемлемой частью не только на уроках физической культуры во всех его частях, но и в любой спортивной дисциплине, при сдаче норм ГТО. В общих чертах занятия по силовой тренировке для юношей и для девушек отличается незначительно.

Программа рассчитана на 66 часов, занятия 2 раза в неделю длительностью 1 час, группа 8-12 учащихся 9-11 классов.

Актуальность программы заключается в том, что силовая подготовка, спланированная с учетом возрастных физиологических особенностей, благоприятно влияет на развитие всех функциональных систем организма, включает в себя упражнения динамического и изометрического характера, способствует развитию мышечной силы, формированию правильной осанки, развитию силовой выносливости, эффективно решает задачи коррекции телосложения, играет большую роль в укреплении здоровья, предупреждении многих заболеваний и подготовке к сдаче норм комплекса ГТО.

Цель программы – сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, создание условий для удовлетворения их естественной потребности в движении и дозирование физической нагрузки с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей организма ребёнка.

Задачи:

Обучающие:

- ознакомление с техникой безопасности при работе с отягощениями и на тренажерах,
- обучение основам построения учебно-тренировочного занятия, сочетанию упражнений силовой направленности и упражнений на гибкость.

Развивающие:

- развитие общей выносливости и физических качеств.

Воспитательные:

- воспитание у учащихся высоких нравственных качеств и волевых способностей,

- формирование потребности в ежедневной двигательной активности.

Система оценки результатов освоения программы

Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится 2 раза в год: вводный – в сентябре, итоговый – в мае.

В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности ребенка, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, силовые качества.

Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью диагностических тестов на физическую подготовленность.

Оценочные материалы

Оценка производится посредством подсчёта баллов по результатам контрольных нормативов.

Высокий уровень- 35 баллов.

Средний уровень – 28 баллов.

Низкий уровень – 21 балл.

Контрольные нормативы

№	Контрольные нормативы	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	13	10	8	-	-	-
2	Подтягивание из виса на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	19	13	11
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	32	27	22	16	10	9
4	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	13	8	6	16	9	7
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	230	210	200	185	170	160
6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	50	40	30	40	30	20