

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ «ВОСТОЧНЫЙ»

Программа принята педагогическим
советом ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»
протокол № 1 от 31 « 08 » 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»

С.Е. Дунаева

Приказ № 28 от 31 « 08 » 2017 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
«Силовая подготовка»

Уровень освоения программы: **базовый**

Направленность: **физкультурно-спортивная**

Возраст детей: **9-17 лет**

Срок реализации: **1 год**

Педагог дополнительного образования

Кисель Евгений Николаевич

Москва 2017 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеразвивающая программа «Силовая подготовка», имеет физкультурно-спортивной направленность, модифицированная. Уровень освоения программы – базовый

Актуальность программы заключена во всё возрастающей роли физической культуры как средства воспитания в спортсменах гармонично развитой личности. Воспитание высоконравственных качеств в человеке, чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Формирование коммуникативных качеств, нравственности; сохранение здоровья, умение заботиться о своём здоровье

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Отличительные особенности данной программы от уже существующих.

Главной особенностью данной программы является привитие обучающимся понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки и показывается на примерах достижения активного долголетия известными спортсменами. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки и благоприятного эмоционального фона.

Программа «силовая подготовка» это система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Занятия по этой программе избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.). Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо. Система упражнений тренирует сердечно-сосудистую и другие жизненно важные системы организма. Развитие мускулатуры активно и благотворно воздействует на работу внутренних органов, делает тело красивым, позволяет направленно управлять своим телосложением. Упражнения с гантелями, гириями, штангой, собственным весом (отжимания, подтягивание на турнике), на специальных тренажёрах способствуют достижению высокого уровня силы, развитию выносливости, укреплению нервной системы, исключению или резкому снижению вредного воздействия на организм, так называемых факторов риска. Гимнастикой решают вопросы

досуга молодёжи, отвлекают от вредных привычек, прививают самодисциплину, она является средством активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

Методы и формы работы с детьми направлены на поддержание устойчивого интереса к занятиям, обеспечении необходимых условий для проведения занятий – создании как материально-технической базы, так и комфортного психологического климата в коллективе.

В процессе реализации требуется постепенный переход от простого к сложному, это позволяет планомерно работать с обучающимися разного возраста, объединяя их по физическим данным и уровню подготовленности, при этом формируется физическая культура личности.

Новизна данной программы заключается в том, что она основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники выполнения различных силовых и атлетических упражнений.

Целью рабочей программы является создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

Задачи:

Обучающие:

- создать условия, способствующие выявлению и развитию интереса обучающегося к спорту;
- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности;
- формировать знания об основах физкультурной деятельности;
- закреплять и совершенствовать умения и навыки, полученные на уроках физической культуры;
- формирование жизненно важных навыков и умений, посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Развивающие:

- развивать творческую инициативу, самостоятельность и организаторские способности;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость);

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формами активного отдыха и досуга;

Воспитательные:

-воспитать разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных спортсменов;

-выработать стремление к достижению высоких спортивных результатов.

Задачи развития силовых способностей

Первая задача – в рамках физического воспитания необходимо обеспечить гармоническое развитие всех мышечных групп опорно -двигательного аппарата у мужской половины детей школьного возраста. Особое внимание следует обратить на следующие мышечные группы:

- мышцы брюшного пресса; мышцы туловища; мышцы поясничной области; мышцы шеи; мышцы плечевого пояса; мышцы рук и ног.

Эта задача решается путем избирательно направленного воздействия силовых упражнений и важное значение имеют объем и содержание силовых упражнений, которые должны обеспечить пропорциональное развитие различных мышечных групп, что наглядно выражается внешне в соответствующих формах телосложения и осанке. Внутренний эффект применения силовых упражнений состоит в обеспечении высокого уровня жизненно важных функций организма и двигательной активности. Скелетные мышцы являются не только органами движения, но и активно помогают кровообращению, особенно венозному.

Вторая задача – разностороннее развитие силовых способностей в единстве с освоением жизненно важных двигательных действий (умений и навыков). Данная задача предполагает развитие силовых способностей всех основных видов.

Третья задача – создание условий и возможностей (базы) для дальнейшего совершенствования силовых способностей в рамках занятий конкретным видом спортом или в плане профессионально – прикладной физической подготовки. Решение этой задачи позволяет удовлетворить личный интерес в развитии силы с учетом двигательной одаренности, виды спорта или выбранной профессии.

Воспитание силы предполагает два направления:

- общая физическая подготовка (для укрепления и поддержания здоровья, совершенствования форм телосложения, развития силы всех групп мышц человека);

- специальная физическая подготовка (воспитание различных силовых способностей тех мышечных групп, которые имеют большое значение при выполнении основных соревновательных упражнений).

Каждое из этих направлений имеет свою конкретную установку на развитие силы и задачи, которые необходимо решать, исходя из этой установки. Поэтому следует подбирать определенные методы и средства воспитания силы.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеразвивающей программы, составляет от 9 до 17 лет.

Возрастные особенности развития силы и силовых качеств.

Младший школьный возраст (9-11 лет) характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста его отдельных размерных признаков различна. Так длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса. Мышцы детей этой возрастной группы имеют тонкие волокна и в своем составе содержат небольшое количество белков и жира. Надо заметить, что крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.

Дополнительные силовые нагрузки надо вводить осторожно, т.к. организм детей 9-10 лет предъявляет повышенные требования к работе сердца, а упражнения, сопровождающиеся натуживанием и задержкой дыхания, противопоказаны. Основным направлением в занятиях с детьми этого возраста должно быть всестороннее развитие мышечного корсета, т.к. места прикрепления сухожилий к костям очень чувствительны к перегрузкам. В работе с мальчиками 9-11 лет рекомендуется использовать кратковременные скоростно-силовые упражнения динамического характера, применяют упражнения с использованием массы тела, набивными мячами, гантелями массой 1-2 кг.

Средний школьный возраст (12-15 лет) характеризуется:

- интенсивный рост (4-7 см. в год);
- увеличение массы тела (3-6 кг в год);
- увеличение общей массы мышц, 2.0 за счет увеличения толщины мышечных волокон;
- преобладание силы сгибателей мускулатуры над разгибателями;
- Заметное развитие силы мышц груди.

Однако, необходимо заметить увеличение одних мышц при заметном отставании других, что может привести к искривлению позвоночника, сутулости, уменьшению подвижности грудной клетки. Поэтому задачей тренировки детей в этом возрасте должно быть предупреждение нарушения осанки, так как позвоночник в этом возрасте еще очень гибок, и исправление ее. Для этого надо усилить нагрузку на отставание в развитии мышцы, укреплять мышцы спины и шеи (например, подтягивание широким хватом до касания перекладины затылком), увеличивать подвижность грудной клетки с помощью упражнений, вызывающих потребность в глубоком дыхании:

- приседания с отягощениями; заведение прямых рук с гантелями за голову в положении лежа на спине; дыхательные упражнения.

В подростковом возрасте средствами воспитания силы являются скоростно-силовые упражнения и упражнения с небольшими и средними отягощениями с большим числом повторений, что позволяет развивать параллельно с силой и силовую выносливость.

Но не следует забывать, что в этом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоренно растет в высоту

позвоночник. Поэтому чрезмерные мышечные нагрузки должны быть дозированы, в противном случае, ускорится процесс окостенения, замедляется рост трубчатых костей в длину.

В старшем школьном возрасте (16-17 лет) продолжается развитие организма, но уже более равномерно, чем в подростковом. По строению тела, его пропорциям юноши уже почти не отличаются от взрослых, опорно-двигательный аппарат у физически развитых ребят приспособлен к значительным нагрузкам. В этом возрасте для развития собственно силовых способностей можно использовать околопредельные и предельные отягощения, при этом избегая задержек дыхания и натуживания.

У старших школьников развитие школьного аппарата сопровождается формированием мышц, связок и сухожилий. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи с чем увеличивается мышечная масса и растет сила. В этом возрасте возможна ассиметрия в увеличении силы мышц правой и левой половины тела. Это предполагает целенаправленное воздействие (с большим уклоном на левую сторону) с целью симметричного развития мышц правой и левой сторон туловища. И еще, в этом возрасте появляются благоприятные возможности для формирования силы и силовой выносливости.

Срок реализации программы составляет 1 год

Формы и режим занятия.

Формы проведения занятий делятся на:

- групповые – для всей группы, посвященные обсуждению общих практических и теоретических вопросов;
- подгрупповые – занятия по подгруппам (3-4 чел.);
- индивидуальные практические занятия.

Режим занятия во время практических занятий включает в себя следующие моменты:

- организационный (сбор всех обучающихся, переодевание в спортивную форму), разминка (разогрев всех групп мышц тела)
- практическое занятие,
- окончание занятия (уборка инвентаря, гигиенические процедуры, переодевание).

Программа может корректироваться с учетом имеющейся материально-технической базы и контингента обучающихся. Количество детей в группе 12- 15 человек. Обучающиеся 1 года обучения занимаются 2 раза в неделю по 1 часу. Общее количество часов в год составляет 72 часа.

Планируемые результаты и способы определения их результативности.

По окончании первого года обучения воспитанники будут **знать**:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем; о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях

Будут уметь:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой; определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять двигательные умения и навыки

Формы подведения итогов реализации программы.

Подведение итогов по результатам освоения программы может проводиться в виде сдачи контрольных тестов.

II. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1 год обучения.

№ №	содержание	Кол-во часов		
		занятия		Всего часов
		теория	практика	
1.	Вводное занятие	0,5		0,5
2.	Теоретический материал	2		2
3.	Силовая подготовка	0,5	20	20,5
4.	Волевая подготовка	0,5	6	6,5
5.	Средства и методы воспитания силы.	0,5	8	8,5
6.	Спортивные игры		6	6
7.	Упражнения с набивными мячами.		4	4

8.	Упражнения с гантелями.	0,5	8	5,5
9.	Упражнения со штангой.	0,5	6	8,5
10.	Упражнения, отягощенные массой собственного тела.	0,5	4	6,5
11.	Меры безопасности на занятиях силовыми упражнениями.	2,5		2,5
12.	Итоговое занятие	1		1
	Итого:	9	63	72

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

I. Вводное занятие

Техника безопасности. Меры безопасности, связанные с выполнением упражнений на тренажерах. Меры безопасности на тренировках и соревнованиях. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.

II. Теоретический материал

Режим дня и личная гигиена. Значение физических упражнений для здоровья человека. Значение утренней гимнастики и закаливания. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, повышение умственной и физической работоспособности. Первая помощь при травмах на занятии. Физическая культура - одно из важнейших средств психического и физического воспитания; укрепления здоровья и всестороннего развития. Великие спортсмены России.

Влияние физических упражнений на организм обучающихся. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значении сердца и сосудов. Дыхание, значение дыхания для жизнедеятельности организма. Обмен веществ. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека. Режим дня. Режим питания, питьевой и весовой режим спортсмена. Витамины и их значение в питании спортсмена. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Самоконтроль спортсмена. Понятие о спортивной форме, тренировке, утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление; субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность.

Понятие о психологической подготовке. Психологическая подготовка в процессе тренировки: восприятие, чувство времени, чувство положения тела, чувство свободы движений, внимание. Индивидуальные особенности спортсмена.

III. Силовая подготовка

Каждое занятие силовыми упражнениями должны состоять из трех частей:

- подготовительной; из комплекса силовых упражнений
- основной;
- заключительной.

Цель первой части занятия подготовить мышцы, основные системы организма к предстоящей работе. И прежде чем приступить к разминке, обучающиеся, с помощью педагога, должны настроиться на продолжительную, в чем-то однообразную работу, с установкой на то, что выполненная добросовестно тренировочная работа принесет большую пользу занимающемуся. Разминка состоит из медленного бега до 10 минут, обще-развивающих упражнений без отягощений, упражнения на растягивание.

Основная часть занятия состоит из комплекса силовых упражнений, которые выполняются в определенном порядке:

1. упражнения для мышц сгибателей и разгибателей предплечья;
2. для мышц плечевого пояса;
3. для разгибателей туловища;
4. для разгибателей и сгибателей лени и стопы;
5. упражнения для мышц живота.

Каждое упражнение выполняется в 2-3 подхода, с паузой 20-30 секунд между ними, во время которых выполняются упражнения на расслабление, для того, чтобы предупредить появление мышечной контрактуры (закрепощенности).

Упражнения заключительной части занятия способствуют снятию напряжения в мышцах, связках, позвоночнике: медленный бег до 2-3 минут, ходьба, упражнения на расслабление, выполняемые на месте и в движении, висы, упражнения для восстановления дыхания.

Заниматься силовыми упражнениями можно в любое время дня, но не ранее чем через 1-1,5 часа после приема пищи и не позднее за 1,5-2 часа до сна. В тренировку следует включать 8-10 упражнений. Работая с отягощениями, их массу, учитывая возраст, следует подбирать таким образом, чтобы число повторений составляло от 6-8 до 10-12, причем последние 1-2 повторения выполнялись со значительным мышечным напряжением. Меньшие массы с большим числом повторений развивают не силу, а силовую выносливость.

Большую роль в развитии силы, с увеличением мышц в объеме играет питание. Важное место в рационе должны занимать белки: молоко, сыр, творог, мясо, рыба, яйца, а также фрукты и овощи, которые богаты витаминами.

В занятиях силовыми упражнениями с подростками необходимо учитывать две важные особенности: во - первых, у подростков еще не закончено формирование скелета. В результате чрезмерных узконаправленных силовых

воздействий может нарушаться равновесие мышечного тонуса. Хорошо развитые мышечные группы как бы «перетянут» своих антогонистов. Постоянная тяга в одну сторону способна даже деформировать кость. Поэтому должна преобладать общая силовая подготовка и неукоснительное соблюдение правила симметричного развития мышц – антогонистов и мышц – синергистов.

- во вторых, существует опасность, которая связана с натуживаниями и задержками дыхания, которые могут привести к функциональным или паталогическим изменениям в сердечно-сосудистой системе. Поэтому максимальные отягощения, предельные статические напряжения подросткам противопоказаны.

методы воспитания силы

В практике физического воспитания используют много методов на воспитание различных видов силовых способностей. Назовем наиболее распространенные из них:

- **метод непредельных усилий**, который предусматривает использование непредельных отягощений с предельным числом повторений (до отказа) с обязательным учетом возраста. В физиологическом плане суть этого метода развития силовых способностей состоит в том, что степень мышечных напряжений по мере утомления приближается к максимальной (увеличивается интенсивность, частота и сумма нервно – эффлекторных импульсов, в работу вовлекается все большее число двигательных единиц, нарастает синхронизация их напряжений). Серийные повторения с непредельными отягощениями содействуют высокой активизации обменно – трофических процессов в мышечной и других системах организма, способствуют повышению общего уровня функциональных возможностей организма.

- **метод круговой тренировки** обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы. Упражнения выполняют в определенной последовательности, как бы по кругу (по станциям), со строгим соблюдением величины нагрузки к продолжительности отдыха; их подбирают таким образом, чтобы каждое последующее силовое упражнение включало в работу новую группу мышц. Число упражнений, воздействующих на разные группы мышц, продолжительность их выполнения на «станциях» зависит от задач, решаемых в тренировочном процессе, а также от возраста, подготовленности занимающихся. Комплекс упражнений с использованием непредельных отягощений занимающиеся повторяют 1-3 раза по кругу. По окончании каждого круга у занимающихся следует проверять пульс. Отдых между каждым повторением комплекса должен составлять не менее 2-3 минут, в это время выполняются упражнения на расслабление мышц.

- **непрерывно-поточный метод** заключается в выполнении упражнений слитно, одно за другим, с небольшим интервалом отдыха. Особенность этого метода – постепенное повышение индивидуальной нагрузки за счет повышения мощности работы (до 60% максимума) и увеличения числа упражнений в одном или нескольких кругах, но при одновременном

сокращении продолжительности выполнения упражнений. Этот метод способствует комплексному развитию физических качеств.

- **поточно – интервальный метод** базируется на 20-40 секундном выполнении простых по технике упражнений (50% от максимальной мощности на каждой станции с минимальным отдыхом). Цель его - сокращение контрольного времени до 1-2 кругов. Такой режим развивает общую и силовую выносливость, совершенствует дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

- **интенсивно - интервальный метод** используют с ростом уровня физической подготовленности занимающихся. Мощность его задания составляет 75% от максимальной и достигается за счет увеличения интенсивности и сокращения продолжительности работы (до 10-20 секунд). Цель его – сокращение продолжительности работы при ее стандартном объеме и сохранении временных параметров отдыха (до 40-90 секунд). Подобный режим развивает максимальную и взрывную силу, обеспечивает прирост результатов в упражнениях скоростной и силовой выносливости. Подчеркиваем, выбор режима работы того или иного метода строго индивидуален для учащихся.

средства воспитания силы

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направлены стимулировать увеличение степени напряжения мышц. Такие упражнения называются силовыми. Они условно подразделяются на основные и дополнительные.

-основные средства воспитания силы.

1. Упражнения с массой внешних предметов:
 - штанги с набором дисков разной массы;
 - разборные гантели;
 - гири 16,24;
 - набивные мячи;
 - масса партнера и т.д.
2. Упражнения, отягощенные массой собственного тела:
 - упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет массы собственного тела (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе);
 - упражнения, в которых собственная масса отягощается массой внешних предметов (специальные пояса, манжеты);
 - ударные упражнения, в которых собственная масса увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (прыжки с возвышения 25-70 см. и более с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх).
3. Упражнения с использованием различных силовых тренажеров и тренажерных устройств.
4. Статические упражнения в изометрическом режиме:
 - упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов(различных упоров, удержаний, поддержаний, противодействий и т.д.);

-упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов в самосопротивлении.

-дополнительные средства воспитания силы:

-упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандер, резиновые жгуты, упругие мячи и т.д.)

-упражнения с противодействием партнера.

Силовые упражнения выбирают в зависимости от характера задач воспитания силы.

По степени избирательности воздействия на мышечные группы силовые упражнения подразделяют:

- **локальные** (с усиленным функционированием примерно 1/3 мышц двигательного аппарата);

- **региональные** (с преимущественным воздействием примерно 2/3 мышечных групп);

- **тотальные** или общего воздействия (с одновременным или последовательным активном функционированием всей скелетной мускулатуры).

Силовые упражнения могут занимать основную часть занятия, если воспитание силы является главной его задачей. В других случаях силовые упражнения ученики выполняют в конце основной части занятия, но не после упражнений на выносливость. Силовые упражнения хорошо сочетаются с упражнениями на растягивание и на расслабление.

Частота занятий силового направления не должна превышать трех раз в неделю, но для отдельных небольших групп мышц допускается применение силовых упражнений ежедневно.

IV. Волевая подготовка

Под индивидуальным стилем волевой активности понимается устойчивая система проявлений основных и дополнительных волевых качеств или волевых действий в жизненно важных обстоятельствах, направленных на достижение поставленных целей и обусловленных определенными особенностями индивидуальности – природными и социальными.

Под волевой активностью понимается интенсивность проявления волевых качеств в сознательной целенаправленной деятельности, связанной с преодолением препятствий и трудностей различного рода на пути к достижению успеха.

Отмечено, что у обучающихся с сильным, уравновешенным типом нервной системы волевая активность под влиянием усилия стресса, вызванного выступлением на соревнованиях, либо остается без изменения, либо незначительно повышается. У обучающихся с сильным неуравновешенным типом нервной системы такая же ситуация вызывает всплеск волевой активности. А вот у лиц со слабой нервной системой даже умеренный стресс (который может быть вызван в условиях урока при сдаче контрольных нормативов на оценку) значительно ухудшает проявление волевых качеств.

Следовательно, преодоление трудностей у разных по типологическим качествам людей происходит разным путем. Таким образом, в работе по

воспитанию волевых качеств необходим индивидуальный подход к обучающему. Зная индивидуальные черты своих обучающихся, педагог может применять по отношению к ним специальные приемы, облегчающие их деятельность и соответствующие формированию волевой сферы. Целесообразно при **воспитании со слабыми нейродинамическими свойствами** соблюдать следующие правила:

1. Не ставить слабого ученика в ситуацию неожиданной просьбы выполнить упражнение; необходимо дать достаточно времени на обдумывание своих действий и подготовку;
2. Желательно, чтобы ученик больше выполнял упражнения при освоении нового трудного материала.
3. Нельзя давать для усвоения в ограниченный промежуток временем большой разнообразный материал, нужно постараться разбить его на отдельные части, информационные куски и давать их постепенно по мере усвоения.
4. Лучше всего не заставлять таких обучающихся выполнять новые, только что усвоенные упражнения на уроке, а отложить их на следующий урок, дав возможность позаниматься дополнительно дома.
5. С использованием поощрений (не только оценкой, но замечаниями типа «отлично», «молодец») нужно формировать у такого обучающегося уверенность в своих силах. Это поможет ему в экстремальных для него ситуациях соревнований и сдаче нормативов;
6. Следует осторожнее оценивать его неудачи, так как обычно он и сам очень болезненно относится к ним;
7. Во время усвоения учебного материала следует в минимальной степени отвлекать его, стараться не переключать внимание, создавать спокойную, не нервную обстановку.

При работе с **инертными** обучающимися нужно особо обратить внимание на следующие моменты (инертность – замедленное переключение с одного вида деятельности на другой):

1. Не требовать от них немедленного включения в работу, их активность в выполнении нового вида заданий возрастает постепенно;
2. Инертные не могут проявлять высокую активность в выполнении разнообразных заданий;
3. Нельзя требовать от инертных быстрых изменений (например, игровых действий на площадке), им необходимо время на обдумывание новых тактических действий, они чаще работают по стандартам и избегают импровизации;
4. Поскольку инертные с трудом отвлекаются от предыдущей ситуации (например, от дел на перемене), не следует вызывать их для выполнения упражнения на оценку в начале урока;
5. Нужно избегать ситуаций, когда от требуется быстрый устный ответ на неожиданный вопрос (им надо подумать).
6. При выполнении заданий не следует их отвлекать, переключать их внимание на другое;

7. Нежелательно заставлять инертного ученика первым опробовать только что пройденный материал, лучше дать возможность ученику больше поработать над подводными упражнениями.

Таким образом, в подростковом возрасте отчетливо просматривается зависимость проявления отдельных волевых качеств от различных свойств нервной системы. Например, установлена зависимость проявления решительности и смелости у старших подростков от показателя силы процессов возбуждения, показателей дисциплинированности и исполнительности – от степени выраженности показателя силы процесса торможения.

Как показывает практика, волевые качества можно не только развивать в различные возрастные периоды, но и корректировать их с помощью ряда упражнений и заданий.

В работе по воспитанию воли необходимо соблюдать следующие общепринятые правила:

1. Воспитание воли надо начинать с преодоления незначительных трудностей.
2. Нельзя давать легкие задания.
3. Необходимо вызвать у обучающего стремление выполнить поставленные перед ним задачи.
4. Задания нужно постоянно усложнять.
5. Необходимо требовать, чтобы обучающийся выполнял задание сосредоточенно, не отвлекаясь и как можно быстрее.
6. Надо стремиться выработать способность к продолжительным волевым усилиям, способность «терпеть».
7. Необходимо добиваться результативности при выполнении упражнений по воспитанию волевых качеств.
8. По возможности широко использовать соревновательный метод, так как соревнование способно побудить на значительные волевые усилия.
9. Большую часть занятий стремиться проводить на улице, постоянно приучать учащихся к дискомфортным условиям занятий (погодные условия), при этом организуя занятия таким образом, чтобы обучающимся было интересно, увлекательно.

Различные средства и методы можно использовать в различных сочетаниях и формах, учитывая при этом половые, возрастные различия и индивидуальные особенности учащихся.

На основании вышеизложенного и исходя из опыта моей практической деятельности напрашиваются следующие выводы:

1. Воля – это одно из качеств человека, которое необходимо воспитывать, развивать у ребенка, учитывая его возрастные особенности.
2. Воспитание волевых качеств – это процесс постоянный, нетерпящий «каникул» и требующий от воспитателя терпения, настойчивости, а порой жесткой требовательности, тактичности, личного примера в поступках, доверия школьника.

3. Участвуя в процессе волевого воспитания, нужно всегда помнить, что от педагога зависит как сложится дальнейшая жизнедеятельность подопечного, его судьба.

V. Спортивные игры

Игры предусматривают воспитание силовых способностей в игровой деятельности, где различные игровые ситуации вынуждают менять режимы напряжения различных мышечных групп и бороться с нарастающим утомлением организма. При помощи подвижных игр и игровых заданий можно в увлекательной и интересной форме развивать различные виды силовых способностей: максимальную силу, скоростно-силовые качества (стартовую и взрывную силу), силовую выносливость.

Приводим некоторые из них из множества игр и силовых упражнений, все зависит от творчества и фантазии (обоснованной) педагога:

Двое играющих становятся на черту друг против друга. Правые ноги необходимо придвинуть носок к носку, левые - отставить назад. Правые руки берутся в замок. Нажимая на руку противника или оттягивая ее на себя, каждый из играющих старается заставить противника сойти с черты хотя бы одной ногой.

Двое играющих берутся левыми руками (лучше всего взять противника за запястье). Перед каждым на расстоянии 1-2 метра ставят булавы. Каждый из играющих старается, перетягивая противника на себя, правой рукой схватить булаву.

На земле (полу) чертят круг диаметром 3,5-4 метра. Играющие становятся в круг, кладут руки на плечи друг другу и отставляют одну ногу для упора назад. По сигналу каждый игрок старается вытолкнуть противника за пределы круга.

«Бой петухов». Чертят круг диаметром 3-4 метра. В круг становятся два игрока. Прыгая на одной ноге, заложив руки за спину, играющие стараются, толкая друг друга плечом, заставить соперника встать на обе ноги или выйти из круга. Опорные ноги через равные промежутки времени меняются.

«Перетягивание через линию». Толстую веревку (ленту) связать кольцом. Двое игроков становятся спиной друг к другу во внутрь кольца и кладут его на пояс. Между ними чертится линия. Выигрывает тот, кто перетянет соперника через линию. То же самое, только кольцо-веревку держать двумя руками, находясь с внешней стороны кольца.

«Перетягивание через линию». На площадке проводят линию. Игроки делятся на две команды и выстраиваются в колонны по обе стороны от линии. Соперники, стоящие друг против друга, сцепляются руками, а остальные игроки команд обхватывают друг друга на уровне пояса. По сигналу каждая команда старается перетянуть другую за линию.

«Перетягивание каната». Толстую веревку или канат (3-5 метров) связывают свободными концами и кладут в середине площадки. Игроки условно распределяются по весовым категориям на четверки. Первая четверка подходит к веревке с разных сторон, поднимает ее и натягивает, как бы образуя ринг. В трех шагах за спиной каждого игрока кладут по набивному мячу. По сигналу «Тяни» каждый игрок старается первым дотянуться до мяча и коснуться его ногой. Тот, кому это удастся, побеждает и отходит в сторону, оставшаяся тройка игроков снова берет канат и тянет его уже в трех направлениях, стремясь выполнить то же задание. Победитель занимает второе место. Таким же образом разыгрывается третье место. Затем соревнуется вторая четверка, третья и т. д. В финале встречаются победители, а в утешительных поединках – остальные участники игры.

«Выталкивание спиной». Игроки садятся спиной друг к другу и берутся за руки под локти. Их задача – упираясь ногами и спиной вытолкнуть соперника за пределы круга. Второй вариант – можно играть в положении стоя.

«Поединок с шестом». На шесте длиной 2,5 метра делаются в 70 см. от центра две отметки. Соревнующиеся входят в круг диаметром 3 метра и берутся за концы шеста, причем левая рука находится у отметки, а правая ближе к концу шеста. При этом конец шеста должен выступать наружу из под правого плеча. По сигналу игроки стараются вытолкнуть друг друга за пределы круга. Запрещается делать перехваты и вставать на колени. Во время второго раунда участники меняют положение рук: у отметки находится правая рука.

«Выталкивание в приседе». В круг входят два игрока, принимают положение приседа низкого и стараются вытолкнуть соперника ладонями рук или вывести из состояния равновесия. То же самое стоя друг против друга у черты.

«Тачка». Один игрок принимает положение лежа в упоре с разведенными ногами на ширине плеч. Партнер держит его за ноги. Игроки каждой команды катят «тачку» до условной линии, где меняются ролями и возвращаются обратно.

«Каракатица». Команды построены в колонны по одному. Направляющий в и.п. – упор сидя с согнутыми ногами. По сигналу с приподнятым тазом игроки передвигаются в упоре на руках на определенное расстояние от стартовой линии, преодолев которое возвращаются бегом и встают в конец колонны. Выигрывает команда, которая быстрее всех выполнила это упражнение.

«Перенеси товарища». Команды построены у стартовой линии. По сигналу первый номер переносит второго участника (расстояние 10-15 метров) удерживая его на спине и поддерживая под бедра. После переноски сам остается в «городе», а второй номер бегом возвращается назад и повторяет то же, что и первый и т.д. Выигрывает самая быстрая команда – быстрее всех выполнив переправу.

«Чья пара быстрее?». Стоя спиной друг к другу и держась за руки под локти, присесть. По команде как можно быстрее пропрыгать в приседе заданное расстояние (10-15 метров).

а. боком вперед;

б. лицом вперед (направляющий).

Педагог должен творчески подходить к выбору методов воспитания силовых способностей учащихся, учитывая природный, индивидуальный уровень их развития и требования, предусмотренные программой по физическому воспитанию и характером соревновательной деятельности.

VI, Упражнения, отягощенные массой собственного тела.

Упражнения, отягощенные массой собственного тела, заключаются в самосопротивлении. Отягощение создается за счет силы тяжести различных звеньев собственного тела или путем преднамеренного затруднения сокращений одних мышц направленным сопротивлением других – мышц – антигонистов.

Величина отягощений в таких упражнениях дозируется изменением исходного положения. Например, отжимание в упоре лежа на опоре различной высоты и т.д.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

1. Упор лежа на повышенной опоре (табурет, гимнастическая скамейка). Сгибание и разгибание рук. Кисти рук можно держать вперед, внутрь, наружу. Туловище прямое. Усложнение – максимальное число отжиманий за 10,20 и т.д. секунд.
2. Упор лежа на полу – отжимания. При сгибании рук касаться грудью пола, при разгибании – таз вверх не поднимать, руки на ширине плеч, локти прижаты к туловищу или в стороны.
3. Упор лежа на полу – отжимания с отталкиванием руками от пола и хлопком кистями рук.
4. Упор лежа на полу, ноги на повышенной опоре (стул, скамейка) – отжимания. Усложнение: повышать опору ног - раз, второе - расширять постановку кистей рук и третье – отталкивание руками от пола и хлопок.
5. Упор лежа на параллельных скамейках, ноги на полу-первое, второе-ноги на скамейках. Традиционно правильное положение туловища при отжиманиях с полной амплитудой.
6. Упор лежа на полу, руки шире плеч. Перенос массы тела с руки на руку из стороны в сторону.
7. И.п. упор лежа на полу. Постепенно расширяя постановку кистей рук, перейти в упор лежа, руки в стороны. Обратным движением вернуться в и.п.
8. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади на скамейке или на двух параллельных скамейках.
9. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки и ноги на повышенной опоре.

10. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях с полной амплитудой.
11. Подтягивание на низкой перекладине; хват сверху, снизу; туловище держать прямо. Упражнение выполняется до пересечения подбородком линии перекладины.
12. Подтягивание на высокой перекладине. Упражнение выполняется хватом сверху; хватом снизу без колебательных движений туловища и ног.
13. Подтягивание на высокой перекладине до касания ее шеей широким хватом рук.
14. Из вися на высокой перекладине подъем силой в упор хватом сверху с попеременным выходом рук после подтягивания в упор до полного разгибания рук – вернуться в и.п.-в вис.
15. Лазание по канату с помощью рук в положении вися-первое и второе - из вися углом 90 градусов ноги согнуты в коленях; прямые ноги.
16. На высокой перекладине хватом сверху – снизу вис на согнутых руках, второй вариант – вис на одной руке другая внизу с прямыми ногами или согнутыми.
17. Ходьба на руках в различных направлениях в упоре лежа или с поддержкой партнером ног за бедра, голень. Не допускать прогибания в пояснице и проваливания в плечах.
18. Ходьба на руках в упоре на брусьях поочередно переставляя вперед прямые руки.

Упражнения для мышц туловища:

1. Сид в упоре сзади, поднятие и опускание прямых ног.
2. Сид в упоре сзади:
 - поднять ноги вверх и опустить их вправо, затем влево;
 - то же, но через набивной мяч, стул, скамейку.
3. Сид в упоре сзади, поднять ноги, выполнить круговые движения обеими ногами, право, затем влево.
4. Лежа на спине, руки вдоль туловища: поднятие прямых ног до вертикального положения и опускание вниз.
5. Лежа на спине, ноги вместе, руки в стороны. Поднять прямые ноги вверх, затем медленно опустить их, разводя в стороны.
6. Сид в упоре сзади углом:
 - встречные движения ногами в вертикальной плоскости;
 - перекрестные движения ногами в горизонтальной плоскости («ножницы»).
7. В положении сид углом «написать» цифры прямыми ногами с большой амплитудой.
8. Лежа на спине на полу, руки в стороны или вдоль туловища выполнить круговые движения прямыми ногами с большой амплитудой.
9. Лежа на спине, руки вдоль туловища или прямые за головой. Поднять прямые ноги до касания ими пола за головой и вернуться в исходное положение
10. Лежа на спине, на полу или на наклонной скамейке. Хват снизу за рейку гимнастической стенки за головой. Поднятие прямых ног с касанием реек гимнастической стенки.

11. Лежа на спине, руки вверх, в стороны, ноги под углом 90 градусов вверх прямые. Перенос ног вправо и влево до касания пола.
12. Лежа на полу, руки вдоль туловища. Поднять туловище и, наклоняясь вперед, коснуться руками носков ног. Вернуться в исходное положение.
13. Лежа на полу, на скамейке, на наклонной скамейке, стопы ног зафиксированы, руки за головой. Поднять туловище и, наклоняя его вперед, коснуться лбом колен.
14. Лежа на наклонной скамейке, руки за головой, ноги зафиксированы за рейку гимнастической стенки. Поднимание туловища с поворотом вправо-влево с касанием правым локтем левого колена, левым - правого.
15. Лежа на полу, руки вдоль туловища. Сгибая ноги, сесть, затем медленно вернуться в исходное положение.
16. Лежа на спине, руки вверх. Выполнить сед с касанием руками носков прямых ног («высокий угол»).
17. Вис согнувшись спиной к гимнастической стенке, руки обратным хватом за рейку выше головы. Толчком ног в вис прогнувшись, опуская ноги медленно, вернуться в исходное положение.
18. Вис углом на гимнастической стенке, поднять ноги до прямого угла, развести их в стороны, прийти в исходное положение.
19. Вис спиной к гимнастической стенке, выполнить круговые движения прямыми ногами с большой амплитудой.
20. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание прямых ног с касанием носками реек за головой.
21. В висе на перекладине круговые движения прямыми ногами с большой амплитудой.
22. В висе на перекладине широким хватом сверху круговые движения прямыми левой и правой ногами одновременно: внутрь, наружу.
23. Вис на перекладине. Удержание прямого угла, ноги не сгибать.
24. Вис прогнувшись на перекладине. Поднимание согнутых ног с касанием бедрами туловища.
25. Вис на перекладине хватом сверху на ширине плеч. Поднять прямые ноги до касания носками перекладины и вернуться в исходное положение.
26. Лежа на животе, на полу, руки впереди или вдоль туловища:
 - поднять прямые ноги вверх, прогнуться и вернуться в исходное положение;
 - поднять прямые ноги, прогнуться и работа ног «кролем».
27. Лежа на животе, на полу, руки впереди. Выполнить «лодочку» и вернуться в исходное Положение. Зафиксировать положение «лодочки» на указанное время.
28. Лежа на животе поперек гимнастической скамейки, ноги зафиксированы. Поднимание и опускание туловища с большой амплитудой и прогибанием в поясе, и высоко поднимая голову. Варианты:
 - при поднимании туловища повернуться вправо и влево и посмотреть на потолок;
 - круговые движения вправо, влево.
29. Стоя на коленях, руки вверх. Наклон назад, не сгибаясь в тазобедренных суставах. Медленно Поднимаясь, вернуться в исходное положение.

30. В быстром темпе из упора присев толчком ног перейти в положение упора лежа, держа спину прямой, и обратно.

Упражнения для мышц ног.

1. И.П. ноги шире на ширине плеч, руки вдоль туловища. Присесть, пятки от пола не отрывать, присед глубокий, руки вперед, вернуться в и.п.
2. Приседание на одной ноге:
 - держась за рейку гимнастической стенки или другую опору.
 - без опоры рукой;
 - стоя на повышенной опоре (на гимнастической скамейке).
3. Приседание с выпрыгиванием вверх:
 - толчком двумя ногами, руки за головой, спина прямая;
 - толчком одной ногой, выполняя маховое движение руками вверх, туловище прямое.
4. Поднимание и опускание на ногах:
 - стоя на полу;
 - стоя на рейке гимнастической стенки или другой повышенной опоре.Упражнения выполнять как стоя на одной ноге, так и на обеих.
5. Прыжки в приседе с продвижением вперед; руки за головой:
 - грудью вперед;
 - левым, правым боком вперед;
 - грудью вперед «челноком» (влево, вправо).
6. Запрыгивание на возвышение (гимнастическая скамейка, конь, козел).

VII. Упражнения с набивными мячами.

Доступный вес набивного мяча:

- для детей младшего школьного возраста 1-2 кг.(9-11 лет)
- для детей среднего возраста 2-4 кг.(12-15 лет)
- для старшего школьного возраста 3-5 кг.(16-17 лет)

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

1. И.п. стойка ноги вместе, мяч сверху в вытянутых руках. Сгибание и разгибание рук с мячом над головой.
2. И.п. стойка ноги вместе, мяч перед грудью в вытянутых руках. Сгибание и разгибание рук с мячом перед грудью.
3. И.п. ноги шире плеч, наклон вперед до угла 90 градусов, мяч впереди в вытянутых руках. опустить мяч вниз прямыми руками, вернуться в и.п.
4. И.п. стойка на коленях, мяч за спиной в руках внизу. Отвести руки с мячом назад-вверх, вернуться в и.п.

Упражнения для мышц туловища.

1. И.п. стойка ноги шире плеч, мяч сверху в вытянутых руках:
 - наклоны с мячом в стороны;
 - наклоны туловища вперед и вниз;
 - круговые движения туловища с мячом влево и вправо.
2. Стойка на коленях, колени шире плеч, мяч впереди перед туловищем в прямых руках. Наклониться назад, ноги в суставах не сгибать, прогнуться, вернуться в и.п.

3. Лежа на животе, мяч впереди в прямых руках. Партнер удерживает ноги за голень. Поднять мяч вверх, прогнуться, отведя плечи и мяч как можно дальше вверх и назад, вернуться в и.п.
4. Лежа бедрами на гимнастическом коне лицом вниз, мяч в прямых руках. Ноги закреплены за рейку гимнастической стенки. Наклон туловища вперед и вниз; назад и вверх.
5. Сидя на гимнастическом коне, ноги закреплены за рейку гимнастической стенки, мяч в выпрямленных руках. Наклон туловища назад, вернуться в и.п.
6. Лежа на спине, на полу, мяч между стопами, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги, опустить их за голову, вернуться в и.п.
7. Лежа на спине, мяч удерживается прямыми ногами. Поднять ноги вверх до прямого угла и опускать их в стороны (влево и вправо).
8. Стоя с партнером спиной друг к другу на расстоянии одного метра. Передача мяча «восьмеркой» выполняя одновременно повороты влево и вправо. То же самое упражнение, только сидя на полу спиной друг к другу, ноги в стороны.
9. Стойка ноги вместе, мяч сверху в прямых руках. Приседания. Присед глубокий. Туловище держать прямо, руки с мячом не сгибать.
10. Мяч лежит на полу. Прыжки через мяч вперед, назад, вправо, влево.
 - прыжки толчком двумя ногами через набивные мячи (до 10 штук).
 - прыжки толчком одной ногой через мячи с продвижением вперед.

VIII. Упражнения с гантелями.

Для детей 9-12 лет рекомендуется использовать гантели массой 1-2 кг.; для подростков 13-14 лет начальная масса гантелей не должна превышать 2 кг., а через 1-2 месяца занятий может быть увеличена до 3 кг. Юноши 15-17 лет начинают с 2-3 килограммовых гантелей, постепенно увеличивая их массу до 4-5 кг. И все же выбор массы гантелей должен быть индивидуален в зависимости от физической подготовленности учащегося. Первоначально масса гантелей должна быть такой, чтобы занимающийся мог поднять их прямыми руками через стороны вверх не менее 6 раз и не более 10 раз. Если занимающийся сможет поднять гантели менее 6 раз, то они для него будут слишком тяжелые, а если более 12 раз, то не окажут достаточного тренирующего воздействия.

Тренироваться следует 4-5 раз по 35-40 минут. Упражнения с гантелями рекомендуется выполнять в следующей последовательности:

- для мышц сгибателей и разгибателей предплечий;
- мышц плечевого пояса;
- разгибателей туловища;
- разгибателей и сгибателей голени;
- мышц брюшного пресса;
- сгибателей и разгибателей стопы.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

1. Сгибание и разгибание кистей рук с гантелями:

- предплечье рук на опоре (сидя опора на бедрах или опора на столе, табурете, гимнастическом коне), хват гантелей сверху;

- то же самое, только хват гантелей снизу;

- безопорное или опорное положение предплечий, но хват за шар гантели.

2. Стойка ноги врозь, гантели в прямых руках впереди (перед туловищем).

Повороты кистей рук вправо и влево с полной амплитудой, руки не сгибать.

3. Стойка ноги врозь, руки с гантелями к плечам. Выпрямить руки вверх и вернуться в исходное положение, коснувшись локтями туловища.

- то же самое только и.п., лежа на скамейке, выпрямляя руки одновременно и поочередно.

4. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах:

- стоя, ноги врозь;

- сидя на стуле, локти опираются о бедра, темп медленный или средний.

5. Стоя, ноги вместе, руки в стороны на уровне плеч. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, локти вниз не опускать.

6. Стойка ноги на ширине плеч, одна рука согнута в локтевом суставе.

Поочередное сгибание и разгибание рук в локтевых суставах в равномерном темпе.

7. Сидя на стуле, колени разведены (правая) левая рука с гантелью локтем опирается о (правое) левое бедро (колени). Сгибание и разгибание руки в локтевом суставе.

8. Стойка ноги врозь на ширине плеч, гантели вверху в прямых руках.

Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах с опусканием гантелей за голову.

Это упражнение можно выполнять сидя на стуле поочередно сгибая и разгибание руки.

9. Стойка ноги на ширине плеч, одна рука с гантелей вверху, другая внизу. Рывки назад со сменой положений рук.

10. Стойка ноги на ширине плеч, руки с гантелями внизу. Поднять прямые руки чрез стороны вверх и вернуться в и.п.

- и.п. прежнее. Поднять руки с гантелями вверх перед собой, прогнуться и вернуться в и.п.

11. Стойка ноги на ширине плеч, прямые руки с гантелями впереди (перед собой, угол 90 град.).Разведение и сведение прямых рук в медленном темпе.

12. Стойка ноги шире плеч, круговые движения одновременно двумя руками с гантелями вперед и назад.

Стойка ноги шире плеч, правая рука вверху, левая внизу, круговые движения правой рукой с гантелей назад, левой вперед; то же в другую сторону.

13. Стойка ноги шире плеч, руки с гантелями сзади у ягодиц. Отведение рук назад -вверх, и.п.

14. Стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты, гантели у плеча. Иммитация ударов боксера.

15. Стойка ноги на ширине плеч, наклон вперед, руки с гантелями внизу.

Поднять прямые руки вперед- вверх до уровня плеч, развести руки в стороны и опустить.

16. Ноги вместе, наклониться вперед до прямого угла, руки согнуты с гантелями, локти прижаты к туловищу. Не двигая локтями и не поднимая плеч разогнуть руки и ощутить в трицепсах максимальное напряжение.
17. Ноги вместе, наклониться вперед до прямого угла, руки с гантелями опущены вниз. Попеременное разведение рук прямых вперед-назад.
18. Лежа на скамейке, ноги в стороны, стопы на полу. Сведение и разведение прямых рук с гантелями в стороны с большой амплитудой.
19. Лежа на скамейке спиной, голова на весу, прямые руки с гантелями вверх. Опустить прямые руки за голову и вернуться в и.п.
20. Лежа на скамейке лицом вниз, руки с гантелями на полу. Разведение прямых рук в стороны.
21. Стойка ноги шире плеч, руки с гантелями вверх. Наклоны туловища в стороны; наклоны Вперед и вниз к левой (правой) ноге, касаясь гантелями пола.
22. Стойка ноги широко в стороны, руки с гантелями вперед, опуская гантели между ногам («дровосек»). При наклоне ноги не сгибать, при разгибании прогнуться в пояснице.
23. Повороты туловища вправо-влево из стойки:
 - ноги врозь, руки с гантелями в стороны;
 - ноги врозь, туловище наклонено вперед, руки в стороны.
24. Стойка ноги шире плеч, руки с гантелями вверх. Круговые движения туловища влево и вправо с большой амплитудой.
25. Лежа на полу, на спине руки с гантелями:
 - за головой;
 - вверх прямые.Сгибая туловище -сесть, наклониться вперед, коснуться гантелями носков ног.
26. Лежа на животе, ноги вместе, руки с гантелями согнуты за головой. Поднять голову и плечи, прогнуться и вернуться в и.п.
27. Лежа поперек скамейки (на бедрах) лицом вниз, руки с гантелями за головой. Наклоны вверх, вниз. Ноги зафиксированы.
28. Седя на скамейке, ноги зафиксированы, руки с гантелями за головой (у затылка). Наклон туловища вниз, вверх с большой амплитудой.

Упражнения для мышц ног.

1. Стойка ноги на ширине плеч, руки с гантелями к плечам. Приседания глубокие, пятки от пола не отрывать, спина прямая.
2. Стоя на скамейке, руки с гантелями внизу. Приседания глубокие на полных ступнях, пятки не отрывать, спина прямая.
3. Стойке ноги вместе, правая (левая) рука с гантелью у плеча. Другая рука опирается на спинку стула. Приседание с полной амплитудой на правой (левой) ноге, другую ногу вытянуть вперед («пистолет»), спина прямая.
4. Стойка ноги вместе, руки с гантелями за головой. Поднимание и опускание на носках, которые стоят на полу или на повышенной, до 10 см., опоре.
5. Стойка на одной ноге, носок на повышенной опоре до 10 см, пятки на полу. Одна рука с гантелью внизу, другая опирается о спинку стула. Поднимание и опускание на передней части стопы.

6. Пружинистые подскоки вверх на обеих ногах, на одной ноге, руки с гантелями вниз.

7. Стойка ноги шире плеч, руки с гантелями к плечам. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа.

IX. Упражнения со штангой.

Для занятий по силовой подготовке рекомендуется штанга со съемными дисками, чтобы изменять ее массу. Такая штанга обеспечивает максимальную и в то же время достаточно тонко дифференцированную нагрузку на организм в целом и на отдельные мышечные группы.

На начальном этапе целесообразно применять штангу массой более 70 % от максимального результата занимающихся в том или ином упражнении. Все упражнения выполняют в 2-3 подхода с паузой для отдыха между ними в 1-3 минуты. При работе для увеличения массы мышц или на развитие абсолютной силы время отдыха больше, чем при работе для достижения рельефа мышц, сгонки массы или на выносливость.

Масса штанги подбирается с учетом возможности поднять ее в одном подходе не менее 8-10 раз, в зависимости от поставленных задач и подготовленности учащихся.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

1. Сидя на стуле, предплечья на бедрах, хват грифа штанги сверху (снизу). Сгибание и разгибание кистей рук не отрывая предплечья от бедер.
2. Стоя (сидя на скамейке) ноги на ширине плеч, штанга на груди. Жим штанги от груди.
3. Стоя (сидя на скамейке) ноги на ширине плеч, штанга на плечах за головой. Жим штанги широким хватом из-за головы.
4. Стойка ноги на ширине плеч, штанга в опущенных руках, хват узкий сверху. Тяга штанги силой рук стоя до подбородка, локти рук над штангой и опустить.
5. Стойка ноги на ширине плеч, штанга в опущенных руках, хват средний сверху. Сгибание рук со штангой до прямого угла, опустить до полного разгибания рук в локтевых суставах.
6. Стоя ноги на ширине плеч, (или сидя на гимнастической скамейке) штанга в опущенных руках (если сидя, то штанга на бедрах), хват средний снизу. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах до касания грифом штанги груди.
7. Стойка ноги на ширине плеч, штанга в опущенных руках, хват снизу. Поднимание штанги прямыми руками (по дуге) до уровня плеч с последующим сгибанием в локтевых суставах (локти вперед-вверх) до касания грифом штанги груди. Разгибая руки в локтевых суставах, опустить (по дуге) штангу вниз.
8. И.п. штанга вверх над головой, руки прямые, ноги на ширине плеч. Сгибание и разгибание рук с опусканием штанги за голову стоя (сидя на скамейке). Локти не разводить в стороны и не опускать вниз.

9. Стойка ноги на ширине плеч, штанга внизу в опущенных руках, хват сверху. Поднимание штанги вверх над головой прямыми руками и опускание в и.п.
10. Стойка ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед, штанга в опущенных руках. сгибание и разгибание рук в локтевых суставах в наклоне.
11. Стойка ноги вместе, туловище наклонено вперед, штанга за спиной. Отведение прямых рук назад и вверх не раскачиваясь туловищем.
12. Жим штанги лежа на скамейке из трех положений хвата:
 - средний (руки на ширине плеч);
 - широкий (кисти рук касаются блинов дисков);
 - узкий (кисти рук касаются друг друга).
13. Лежа спиной на скамейке, штанга над грудью в выпрямленных руках. Сгибание рук в локтевых суставах с опусканием штанги за голову.
14. Лежа спиной на скамейке, штанга за головой. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.
15. Лежа спиной на скамейке, голова висит, штанга за головой в согнутых руках. Поднять прямые руки вверх над собой, опустить их вперед и вниз (до легкого касания грифом брюшного пресса) и вернуться в и.п.

Упражнения для мышц туловища.

1. Наклоны туловища вперед и вниз со штангой на плечах стоя, ноги врозь (и сидя на полу) прямые.
2. Стойка ноги шире плеч, штанга сверху над головой в прямых руках. Наклоны к правой ног поставив штангу на пояс сбоку, вернуться в и.п., потом к левой ноге. Хват средний, ног прямые.
3. Стойка ноги шире плеч, штанга за головой на плечах. Наклоны туловища в стороны со штангой на плечах.
4. Стойка ноги шире плеч, штанга в опущенных вниз руках. Повороты туловища в стороны.
5. Стоя, ноги шире плеч (сидя, поперек скамейки). Повороты туловища в стороны со штангой на плечах.
6. Стойка ноги шире плеч, штанга за головой на плечах, кисти рук лежат на дисках, туловище наклонено вперед. Повороты туловища в стороны в положении наклона.

Упражнения для мышц ног.

1. Стойка ноги вместе, штанга за головой на плечах. Выпады вперед правой (левой) ногой с пружинистыми покачиваниями в выпаде.
2. Стойка ноги вместе, штанга за головой на плечах. Выпады в стороны правой и левой ногой.
3. Стойка ноги на ширине плеч, штанга за головой на плечах. Выполнить полуприсед, вернуться в и.п.. Туловище держать прямо.
4. Стойка ноги на ширине плеч, штанга за головой на плечах. Приседания. Спина прямая.
5. Стойка ноги на ширине плеч, штанга за спиной в опущенных вниз руках. Приседания. Туловище держать прямо.
6. Штанга за головой на плечах, одна нога на гимнастической скамейке. Подняться на одной Ноге вверх (на скамейке) и вернуться в и.п.

7. Штанга за головой на плечах. Поднимание на носках. Можно использовать брусок под пальцы ног.
8. Выпрыгивание вверх со штангой на плечах из глубокого приседа.
9. Ходьба выпадами вперед со штангой за головой на плечах

XI. Меры безопасности на занятиях силовыми упражнениями.

Чтобы избежать травм, повреждений, перетренированности на занятиях силовыми упражнениями, необходимо придерживаться следующих правил:

1. Перед каждым занятием следует проводить полноценную разминку, чтобы обеспечить функциональную подготовку организма (опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной систем и др.) к выполнению конкретных задач основной части занятия;
2. Физическую нагрузку следует увеличивать постепенно;
3. При появлении болей в мышцах следует снизить нагрузку или сделать перерыв;
4. В каждое занятие следует включать упражнения на расслабление с целью понижения тонуса рабочих мышц и отдыха между упражнениями;
5. Чтобы избежать перетренированности, рекомендуется практиковать разгрузочную неделю (например, один раз в месяц), в которой основное время отводится на игровые упражнения, кроссовый бег, плавание и т.п., а объем упражнений с отягощениями уменьшить вдвое;
6. В конце тренировочного занятия не следует давать максимальную нагрузку на утомленные мышцы;
7. Используемые в занятиях силовые снаряды и инвентарь должны быть в хорошем состоянии; замки, фиксаторы, запоры для силовых снарядов (штанги, разборные гантели, стойки для штанги, тренажеры) должны быть всегда в исправном состоянии;
8. Для силовых снарядов должно быть отведено постоянное место;
9. Помещение для тренировок всегда должно быть хорошо проветрено;
10. При выполнении сложных и травмоопасных упражнений страховку на начальном этапе занятий должен осуществлять учитель физической культуры при параллельном формировании у учащихся навыков взаимостраховки и самостраховки;
11. Обязательно заниматься в спортивной одежде и обуви, соответствующих требованиям безопасности занятий.
12. После занятий следует проводить меры по восстановлению организма (полноценное питание, массаж или самомассаж, душ, сауна и др.)

XII. Итоговое занятие.

Подведение итогов работы, перспективы работы в следующем учебном году, порядок работы на каникулах. Тестирование, поощрение, награждение..

III. Формы аттестации и оценочные материалы

1. Формы контроля подведение результатов реализации общеразвивающей программы

Вводный Контроль	Текущий (промежуточный) Контроль	Итоговый Контроль	Итоги реализации Образовательной программы
Собеседование при приеме в группу; Педагогическое наблюдение.	Итоговое занятие; Индивидуальные собеседования; Педагогическое наблюдение; Самооценка воспитанников; Беседы с воспитанниками.	Итоговое занятие; Зачет; Собеседование; Педагогическое наблюдение; Самооценка воспитанников;	Итоговое занятие; Экзамен; Собеседование; Педагогическое наблюдение; Самооценка воспитанников.

2. Параметры и критерии оценки освоения образовательной программы

Параметры	Уровень освоения программы		
	Высокий	Средний	Низкий
Освоение теоретического материала	Освоил термины по основным темам, знания систематизированы. Назвал без ошибок.	Знания не систематизированы. Назвал и с незначительными ошибками.	Освоил фрагментарно, назвал с грубыми ошибками.
Овладение техническими, тактическими и физическими навыками и умениями.	Полностью владеет техническими, тактическими и физическими навыками и умениями. Назвал и выполнил без ошибок.	Испытывает затруднения в применении навыков и умений. Назвал и выполнил с незначительными ошибками.	Пользуется помощью педагога. Не выполнил, назвал и выполнил с грубыми ошибками.

IV. Организационно-педагогические условия реализации программы.

1. Учебно-методическое обеспечение программы .

При реализации программы в учебном процессе используются методические пособия, дидактические материалы, фото и видео материалы, материалы на компьютерных носителях.

Теоретические занятия проводятся с использованием элементов активных форм познавательной деятельности в виде бесед, диспутов, вопросов и ответов. Используются:

- словесные методы обучения – в виде лекций, объяснений, бесед, диалогов, консультаций;

Практическое занятие проводится как тренировка с использованием элементом активных форм познавательной деятельности в виде самостоятельной деятельности, соревнований. Используются:

- словесные методы в виде объяснения;
- наглядные методы в виде показа;

Для диагностики личностного развития используются результаты выполнения контрольных нормативов, а также результаты участия в соревнованиях.

Итоговые (заключительные) занятия объединения проводятся в форме практического контрольного тестирования

№ п/п	Название раздела, темы	Формы и название методических разработок
1.	Вводное занятие.	Беседа «Введение в образовательную программу». Правила поведения во дворце, спортивном зале, раздевалках. Правила техники безопасности. Тест на уровень физической подготовки

2	Теория и методика освоения дзюдо.	<p>Учебные плакаты, видеоматериалы по теории и методике дзюдо и судейской практике.</p> <p>История дзюдо России. Дзюдо в Японии. Кумиры российского спорта. Правила дзюдо, этикет в дзюдо, гигиена занимающихся, режим дня, запрещенные приемы, строение тела, аттестационные требования к технике 1КЮ - 5 КЮ .</p> <p>Врачебный контроль и самоконтроль дзюдоиста. Дневник самоконтроля.</p> <p>Основы техники. Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов, защит. Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Классификация техники дзюдо японские термины. Основы тренировки дзюдоиста; организация и содержание занятий; планирование , контроль и учет подготовки; отбор в сборные команды.</p>
3	Психологическая подготовка.	<p>Воспитание волевой и нравственной подготовки(настойчивости смелости находчивости решительности, выдержки, смелости, трудолюбия, взаимопомощи, дисциплинированности, инициативности).</p>
4	Общая физическая подготовка.	<p>Комплексы упражнений для развития ловкости, быстроты, выносливости, силы, гибкости, скорости. Наглядные пособия по технике исполнения комплексов упражнений.</p>
5	Физическая подготовка.	<p>Наглядные пособия по технике исполнения комплексов упражнений для обучения в тренажерном зале.</p> <p>Оздоровительное плавание. Изучение различных стилей плавания.</p>

6	Специальная физическая подготовка.	Специальные комплексы упражнений на развитие скоростно-силовой подготовки в борьбе стоя и борьбе лежа.
7	Тактическая подготовка.	Просмотр видеоматериалов тактике дзюдо. Комбинации. Контратакующие действия в дзюдо. Плакаты по технике КЮ.
8	Техническая подготовка	Просмотр видеоматериалов по технике дзюдо, исполнение техники дзюдо спортсменами высокого уровня. Комбинации. Контратакующие действия в дзюдо. Плакаты по технике КЮ.
9	Соревновательная подготовка.	Регламент соревнования. Правила соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований. Анализ соревнований. Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения. Участие в соревнованиях и показательных выступлениях. Просмотр видеоматериалов соревнований разного уровня. Выезды для просмотра соревнований различного уровня.
10	Спортивные игры.	Регби на коленях, салки на коленях, игры с поясами, набивными мячами, игры на координацию движения и зрительную память, футбол. Игры на воде.
11	Итоговое занятие.	Тесты на уровни, теоретической, физической и технической подготовки.

2. Материально-техническое обеспечение программы:

Для реализации программы необходимы:

- основное помещение ,
- исправное электроосвещение (основное и дополнительное), розетки с предохранительными устройствами,

- информационные стенды,
- средства первой медицинской помощи и пожаротушения,
- тренажеры и доп. Инвентарь

3.УЧЕБНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

3,1 Нормативно-правовые акты и документы.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 г.№ 1726-р.);
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242;
5. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПиН 2.4.4.3172-14);
6. Приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 году»;
7. Приказ Департамента образования города Москвы от 7.08.2015 г. № 1308 «О внесении изменений в приказ Департамента образования г. Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922»;
8. Приказ Департамента образования города Москвы от 08.09.2015 г. № 2074 «О внесении изменений в приказ № 922 от 17.12.2014 г.»;
9. Приказ Департамента образования города Москвы от 30.08.2016 г. № 1035«О внесении изменений в приказ № 922 от 17.12.2014 г.

Список используемый литературы.

1. Атлетическая гимнастика. Методическое пособие. В.Н.Андреев, Л.В.Андреева. М.; Изд-во «Физкультура и спорт»2009 г.
2. Атлас анатомии для силовых упражнений и фитнеса. Марк Велла, перевод с английского – М.: АСТ: Астрель, 2008 год
3. Упражнения с отягощениями. Руководство для слушателей курсов повышения квалификации по специальностям: персональный тренер по фитнесу, инструктор тренажерного зала. Под редакцией Калашникова Д.Г. – М.: ООО «Фронтэра», 2009 г.
4. Атлетизм: теория и методика тренировки. Учебник. Г.П. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009.
5. Теория и методика фитнес-тренировки. Учебник персонального тренера. Под редакцией Калашникова Д.Г. – М.: ООО «Фронтэра», 2008 г
6. Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. – Сп-б.,2010

Список литературы, рекомендуемый детям.

1. А.Н. Макаров, П.З. Сирис, В.П. Теннов. Учебник для педагогических училищ «Легкая атлетика» Издательство М: «Просвещение» 1990г.
2. В,И, Лях, А.А. Зданевич. Учебник «Физическая культура 10-11кл» Издательство М: «Просвещение» 2006г.
3. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, «Физическое воспитание учащихся 10-11 классов» Издательство М: «Просвещение» 2002г.
4. Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И.Лях. «Физическая культура» 8-9 класс. Издательство М: Просвещение 2002г.
5. Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И. Лях. «Физическая культура» 10-11 класс. Издательство М: Просвещение 2002г.