

Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена в соответствии с нормативными документами Федеральный Закон “Об образовании в РФ” от 29.12.2012 №273-ФЗ, Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р).

В соответствии с учебным планом ФМШ элективный курс «ВОЛЕЙБОЛ» изучается в 10 классе в объеме 9 часов в неделю в течение года обучения, 35 учебных недель, всего 315 часов.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела гимнастики «Атлетическая гимнастика».

Цель программы: содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию потребности в здоровом образе жизни и привычки соблюдения личной гигиены.

Образовательные задачи:

- расширить и углубить знания учащихся в области анатомии и функциональных возможностях организма человека; физической подготовке;
- обучить технике выполнения упражнений в тренажерном зале, принципам и приемам самоконтроля, и принципам построения тренировки;
- обучить основам гигиены при занятиях спортом, при работе в тренажерном зале, а также правилам техники безопасности.

Развивающие задачи:

- развить координацию, гибкость, ловкость, общую и специальную выносливость;
- развить навыки общения со сверстниками, установления прочных дружеских контактов;
- развить психологическую выносливость.

Воспитательные задачи:

- сформировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- воспитать привычку к самостоятельному занятию физическими упражнениями, соблюдению правил личной гигиены;
- выработать организаторские навыки - проведение занятий в качестве преподавателя, судейство соревнований.

Ожидаемые результаты освоения программы.

Учащийся научится:

- выполнять правила техники безопасности на занятиях по атлетической гимнастике;
- выполнять приемы формирования осанки с помощью отягощений;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма;

Учащийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки;
- правильно дышать при выполнении упражнений с отягощениями;
- владеть техникой выполнения всех изученных упражнений, выполнять разные виды упражнений по атлетической гимнастике;
- соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений и использовании спортивным инвентарём;

- уметь выполнять страховку партнёра при выполнении определённых упражнений.

Формы контроля

- входной контроль – с целью объективной проверки первоначального уровня знаний, умений и навыков учащихся.
- текущий контроль в виде рейтингового контроля.
- итоговый контроль в конце учебного года в виде итогового теста.

Учебно-тематический план.

п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Охрана труда.	8	8	0
2	Основы знаний физической культуры. (Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль)	17	8	9
3	Техническая подготовка	41	16	25
4	Тактическая подготовка	41	16	25
5	Общая физическая подготовка	50	0	50
6	Специальная физическая подготовка	133	8	125
7	Участие в соревнованиях (контрольные упражнения)	21	0	21
8	Итоговые занятия	4	0	4
9	Итого часов	315	58	257

Содержание курса

1. Введение в предмет. Техника безопасности.

Теория: история развития атлетизма в России, правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики, знакомство с оборудованием и инвентарём.

Практика: знакомство с техникой выполнения силовых упражнений, применение полученных знаний на практике.

2. Основы знаний физической культуры.

Теория: физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями; основы анатомии опорно-двигательного аппарата; краткие сведения о строении и функциях организма.

3. Техническая подготовка

Теория: первоначальное усвоение основ техники при постоянном отягощении. Овладение основами техники при различных отягощениях; использование идеомоторной тренировки - то есть мысленное представление выполняемого упражнения (на этом этапе развитие физических качеств и изучение техники должно идти параллельно).

Практика: совершенствование технического мастерства до уровня, позволяющего максимально реализовать силовой потенциал в соревновательных условиях (на этом этапе совершенствование техники сочетается с развитием специальных физических качеств, а также с психологической, тактической и теоретической подготовкой).

4.Тактическая подготовка

Теория: правильная оценка своих возможностей и заказ весов в ходе соревнований. Разработка индивидуальных комплексов, программ.

Практика: Использование специальной экипировки в ходе соревнований (правильная накладка бинтов, использование «жимовой», майки и комбинезона для становой тяги и приседаний).

5. Общая физическая подготовка

Теория: техника безопасности, виды спортивного инвентаря, техника работы со спортивным инвентарём.

Практика: выполнение общеразвивающих упражнений и гимнастических упражнений прикладного характера, упражнения на развитие сопряженных силовых способностей: силовой выносливости; скоростной силы. Использование средств гиревого спорта (рывок гири, толчок гири, жонглирование гирей). Освоение базовых упражнений атлета. Начальные «гантельные» комплексы (для укрепления основных мышечных групп и прорабатывание отстающих).

6. Специальная физическая подготовка

Теория: техника выполнения специальных упражнений и обогащение словарного запаса новой терминологией.

Практика: выполнение специальных упражнений, упражнений с гантелями весом 2-4 кг, комплексов упражнений с гирями весом 8 кг, упражнений с применением штанги и тренажёров. При этом, количество подходов должно быть от 4 до 6, а количество повторений 8-12. Применяемое усилие малой и средней интенсивности. Упражнения в приседаниях со штангой выполняются в тех же объёмах с интенсивностью 45 – 60%, угол сгибания в коленях не менее 90 градусов. В становой тяге количество повторений 4-6.

Упражнения, направленные на набор мышечной массы, на развитие силы, на развитие максимальной силы (реализуемые в рамках базовых и специальных предсоревновательных программах).

1. Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища вперед.
2. Лежа жим ногами.
3. Сидя разгибание ног на тренажере.
4. Лежа сгибание ног на тренажере.
5. Приседания со штангой «в ножницах».
6. В висе подъем ног макс.
7. Отжимания в упоре лежа.
8. Лежа на горизонтальной скамье жим штанги.
9. Отжимания в упоре на брусьях
10. Стоя в наклоне разведение рук с гантелями в стороны
11. Стоя разгибание рук с рукоятью блочного тренажера
12. Лежа подъем туловища макс.
13. Стоя тяга штанги к подбородку.
14. Стоя в наклоне тяга штанги к груди.
15. Стоя сгибание рук со штангой.

16. Сидя разгибание руки с гантелью из-за головы.
17. Лежа на горизонтальной скамье
18. Подтягивания на перекладине
19. Приседания со штангой на плечах.
20. Лежа разгибание рук за голову (французский жим)
21. Подтягивания широким хватом.
22. Тяга станова.
23. Сидя сгибание рук со штангой в запястьях

7. Итоговые занятия.

Теория: объяснение требований по выполнению упражнений;

Практика: соревнования в коллективе, беседа, опрос, совместное обсуждение выполненных упражнений.

8. Социальная практика

- Психологическая и тактическая подготовка к соревнованиям
- Участие в соревнованиях по атлетической гимнастике в учебных группах
- Просмотр видеоматериалов соревнований по атлетической гимнастике с последующим анализом
- Посещение открытых мероприятий и спортивных праздников учреждения, округа.

9. Методические обеспечение программы

Выделяются 3 типа занятий по атлетической гимнастике:

- занятия смешанного типа (комбинирование теории и практики);
- практические занятия;
- контрольно-учетные занятия.

Традиционные методы: рассказ, беседа, практические занятия с учетом анатомических, биомеханических особенностей выполняемых упражнений. Лучшим методом обучения является квалифицированный показ в сочетании с объяснением, просмотром плакатов, учебных кинофильмов, видеороликов, телевизионных передач.

Согласно программе, на начальном этапе, преимущественно, осваивают различные способы выполнения комплексов упражнений с предметами и без предметов, направленные на развитие гибкости, координации, силы, быстроты и выносливости, формирование правильной осанки.

Важной особенностью содержания обучения является освоение обучающимися навыков страховки и само страховки, умения самостоятельной организации и проведения занятий. В учебном материале для обучающихся акцент идет на освоение общеразвивающих физических упражнений разной функциональной направленности для подготовки организма подростка к выполнению комплексов атлетической гимнастики, а также прикладных физических упражнений с использованием спортивного инвентаря и оборудования. Овладение учебным материалом из практических тем программы сочетается с освоением учебных знаний и способов двигательной деятельности.

Необходимый инвентарь для проведения занятий

- Силовые комплексы
- Гантели
- Штанга весом до 100 кг. (со съемными блинами)
- Штанга с изогнутым грифом
- Ремни тяжелоатлетов
- Скакалки
- Перекладина навесная
- Брусья навесные

- Гимнастическая стенка
- Скамья Тренажер для мышц спины и живота
- Стойка со скамьей для жима от груди
- Стойка для гантелей
- Скамья навесная
- Беговая дорожка
- Эспандеры
- Резиновые бинты
- Коврики
- Эллиптические тренажеры

Учебно-тематический план

№ п/п	Темы
1	Техника безопасности при нахождении в тренажерном зале и во время проведения занятий. Общие сведения о физической культуре и истории атлетической гимнастики.
2	Подбор веса отягощения. Показ основных (базовых) упражнений.
3	ОРУ, упражнения на перекладине, ходьба и бег на беговой дорожке, упражнения на растяжку.
4	ОРУ с эспандерами, ходьба и бег на беговой дорожке, велотренажёр.
5	Упражнения с гантелями, ходьба и бег на беговой дорожке.
6	Техника выполнения упражнений с использованием собственного веса. Правила питания в процессе тренировок.
7	Комплекс упражнений для плечевого пояса с использованием собственного веса.
8	Комплекс упражнений для мышц спины с использованием собственного веса.
9	Комплекс упражнений для мышц ног с использованием собственного веса.
10	Комплекс упражнений для брюшного пресса с использованием собственного веса.
11	Комплекс упражнений «на растяжку» с использованием собственного веса.
12	Комплекс упражнений на груза-блочных устройствах для мышц спины
13	Комплекс упражнений на груза-блочных устройствах для мышц ног.
14	Комплекс упражнений на груза-блочных устройствах для мышц рук.
15	Сочетание комплекса упражнений с собственным весом и на груза-блочных устройствах.
16	Комбинированный комплекс упражнений для плечевого пояса.
17	Комбинированный комплекс упражнений для мышц спины.
18	Комбинированный комплекс упражнений для мышц ног и брюшного пресса.
19	Комбинированный комплекс упражнений «на растяжку». Правила восстановления после тренировки.
20	Раздельная тренировочная программа (основные понятия). Правила построения РТП.
21	Правила выполнения упражнений со свободным весом (гантелями и штангой).
22	Правила страховки при выполнении упражнений с гантелями и штангой.
23	Правила подбора веса штанги и гантелей.
24	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса.
25	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины.
26	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц ног.
27	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины и рук.
28	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса и ног
29	Базовые и изолирующие упражнения основные понятия, техника выполнения.
30	Комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса.
31	Комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса.
32	Комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса.
33	Комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и

№ п/п	Темы
	трицепса.
34	Комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц ног и брюшного пресса.
35	Комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины и бицепса.
36	Комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и спины.
37	Контрольное упражнения: подтягивание на перекладине (кол-во раз); подъём туловища из положения, лежа (кол-во раз за 30 сек.)
38	Ходьба и бег на беговой дорожке, велотренажёр. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
39	Инструктаж по ТБ в тренажерном зале. Правила выполнения разминки перед тренировкой.
40	Правила построения круговой тренировки, выбор последовательности упражнений.
41	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц плечевого пояса.
42	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса.
43	Круговой комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса.
44	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса.
45	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины.
46	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц ног.
47	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины и рук.
48	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса и ног
49	Правила построения тренировки с постепенным увеличением отягощения (по принципу «пирамиды»).
50	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и бицепса.
51	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины плеч и трицепса.
52	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц ног и брюшного пресса.
53	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины и бицепса.
54	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц спины и мышц ног.
55	Комплекс упражнений по принципу «пирамиды», для мышц груди и мышц ног.
56	Контроль физической подготовленности: подтягивание, приседания, прыжок в длину с места.
57	Ходьба и бег на беговой дорожке, велотренажёр. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
58	Комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц брюшного пресса.
59	Комплекс упражнений с использованием различных отягощений для грудных мышц и бицепса.
60	Комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины плеч и трицепса.
61	Комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц ног и брюшного пресса.
62	Комплекс упражнений с использованием различных отягощений для мышц спины и бицепса.
63	Правила построения тренировки с неопредельным отягощением способом «до отказа», с помощью партнера.
64	Комплексная тренировка для развития функциональных способностей.
65	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины плеч и трицепса.

№ п/п	Темы
66	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди, ног и брюшного пресса.
67	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц спины
68	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц груди
69	Комплекс упражнений методом максимальных усилий для мышц ног
70	Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц.
71	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц спины и рук.
72	Комплекс упражнений со свободным весом для мышц плечевого пояса и ног
73	Комплекс упражнений методом статических усилий для всех групп мышц.
74	Контроль физической подготовленности: Жим штанги, лежа (1р максимальный вес), подъем туловища (пресс).
75	Ходьба и бег на беговой дорожке, велотренажёр. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
76	Подведение итогов годичного тренировочного цикла. Анализ достигнутых результатов

Приложение №1

Комплекс № 1

Общие принципы. Заниматься трижды в неделю, при этом каждая тренировка начинается с 5-10 минутной разминки (легкие махи, прыжки, растягивающие упражнения на основные группы мышц) заканчивается расслабляющимися упражнениями. Общая продолжительность каждой тренировки может возрасти примерно до полутора часов.

1. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье: 4x10. Это базовое упражнение для развития больших грудных мышц.
2. Разведение рук лежа на наклонной скамье с гантелями, руки чуть согнуты: 3x12. Угол наклона скамьи в пределах 25-40 градусов. Это упражнение позволяет улучшить и детализировать развитие грудных мышц.
3. Разведение рук с гантелями в сторону в наклоне вперед: 3x12. Это упражнение развивает тыльные доли дельтовидных мышц.
4. Тяга штанги или гири вдоль туловища вперед к подбородку: 3x12. Это упражнение развивает передние и боковые доли дельтовидных мышц.
5. Тяга штанги в наклоне: 4x10. Это упражнение развивает широчайшие мышцы спины.
6. Сгибание рук со штангой стоя: 3x12. Это упражнение развивает бицепсы.
7. «Французский» жим стоя из-за головы: 3x12. Развивает трицепсы - мышцы задней поверхности плечевой кости.
8. Становая тяга с небольшой штангой: 3x12. Развивает мышцы нижнего отдела спины и мышцы ног.
9. Приседания со штангой на спине: 4x10. Развивает мышцы передней поверхности бедра.
10. Подъем торса, на наклонной доске: 3 х до утомления. Развиваются мышцы живота (прямые и косые).

Комплекс №2

1. Подъем штанги на грудь в полуприсед: 4 х 6-7.
2. Жим штанги лежа хватом на ширине плеч: 4 х 7-8.
3. Тяга гантели в наклоне с опорой: 4 х 6-7.
4. Жим гантелей сидя, от плеча с поворотом: 4 х 7-8.
5. Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне вперед: 4x8.
6. Сгибание рук с гантелями стоя, плечи и бедра прижаты к стене для изоляции нагрузки на мышцы рук: 3 х 8-9.
7. Отжимание на брусьях с отягощениями: 4x10.
8. Выпрыгивания из глубокого приседа с гантелями в руках: 4 х 6-7.
9. Упражнения для пресса. Тренироваться следует три раза в неделю. Не торопитесь: в силовой подготовке нет коротких путей, и чем плавнее будете вы прогрессировать, тем более

устойчивыми окажутся приросты в силе и в объеме мускулатуры. Продолжительность занятий 6-8 недель.

Комплекс № 3

1. Жим штанги лежа средним хватом 4 x 12,8,6,4. (1 x 12; 1 x 8; 1 x 6; 1 x 4) в каждом следующем подходе вес снаряда увеличивается на 2,5 - 5 кг. Развивает мышцы груди.
2. Жим гантелей на наклонной скамье (угол около 45 градусов) 4x8-10. Упражнение развивает верхние грудные мышцы.
3. Жим из-за головы сидя 4 x 6-8. Это базовое упражнение для развития дельтовидных мышц.
4. Подъем выпрямленных рук вперед со штангой или гантелями 3x8.
5. Тяга штанги в наклоне 4 x 12, 10, 8,6. В каждом следующем подходе вес снаряда увеличивается на 2,5 кг.
6. Сгибание рук с гантелями стоя 4 x 10,8,6,4. Упражнение развивает бицепсы.
7. Французский жим лежа 4 x 12,10,8,6. Упражнение отлично развивает мышцы трицепсов.
8. Приседание со штангой 4 x 12,10,8,6.
9. Подъем ног лежа на наклонной доске (лежать головой вверх, зафиксировать торс, ноги слегка согнуть в коленях) до утомления.
10. В этом комплексе мы использовали принципы «пирамиды». Это позволит добиться увеличения объемов мышц и силы. Продолжительность занятий составляет 6 недель.

Комплекс № 4

1. Жим штанги лежа широким хватом с задержкой ее на счет 1-2 на груди: 1.0, 1 x 8, 1 x 6.
 2. Разведение рук с гантелями лежа на наклонной скамье (угол около 45 градусов) 4x8.
 3. Суперсерия на плечи:
 - а) сидя разведение рук с гантелями в стороны;
 - б) тяга штанги к подбородку хватом сверху на ширине 15 см.,
 4. Суперсерии по 8 повторений. Между упражнениями нет паузы для отдыха. Между отдельными суперсериями пауза 1,5-2 минуты.
 5. Тяга штанги в наклоне хватом снизу на ширине плеч 4x8-10.
 6. Тяга за голову на высоком блоке, хватом на ширине плеч 4x10.
 7. Суперсерия на руки:
 - а) стоя, сгибания рук со штангой, хватом снизу на ширине плеч;
 - б) отжимания на брусьях.
 - в) 4-5 суперсерий по 10 повторений.
 8. Подтягивания на перекладине с подхватом, ладони вместе до подбородка 3x8.
 9. Приседания со штангой на плечах 3x8.
 10. Становая тяга 4 x 12,10,8,6. В перерывах между всеми «мощными» упражнениями, такими, как жим лежа, тяга в наклоне, приседания, становая тяга выполнять по одному подходу каждого из приведенных ниже 4 упражнений для мышц брюшного пресса:
 - а) подъем ног лежа на горизонтальной скамье.
 - б) подъем туловища из положения лежа с закрепленными ступнями и согнутыми ногами;
 - в) подъемы колен в вися на перекладине.
- Продолжительность занятий 6 недель.

Комплекс № 5

1. Жим штанги лежа 3 x 12-15.
2. Разведение рук с гантелями лежа на наклонной скамье 3x15.
3. Тяга блока за голову 3 x 12-15.
4. Тяга блока сидя к поясу 3 x 12-15.
5. Жим штанги от груди стоя 3x12-15.
6. Сгибание рук со штангой 3 x 12.
7. Попеременное сгибание рук с гантелями сидя 3 x 10-12.
8. Французский жим стоя 3 x 10-12.
9. Разгибание рук на блоке стоя 3 x 10-12.

10. Разгибание ног в тренажере 3 x12-15.
11. Сгибание ног в тренажере 3 x 12-15.
12. Упражнения для мышц пресса.

Все упражнения следует выполнять с весом 70% от максимального. Отдых между подходами 3-4 минуты.

Список литературы для педагога

1. Ягодин В.В. Атлетическая гимнастика для подростков. Екатеринбург: изд-во УралГос. пед. Ун-т. 2005.-111 с.
2. Вейдер Дж. Строительство тела по системе Джо Вейдера. - М.: Физкультура и спорт, 1991..
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Ануров Л.В. Персональный тренер по бодибилдингу и фитнесу. Опыт работы с женскими группами атлетической гимнастики: программа учебного курса / Л.В. Ануров // АТЛЕТИЗ. – 1990. – № 10;
5. Атлетическая гимнастика [Электронный ресурс]. – 2007. – Режим доступа: <http://www.diplom>. – Дата доступа: 15.12.2007;
6. Ингерлейб М.Б. Анатомия физических упражнений. - Изд. 3-е.- Ростов н/Д: Феникс,2010.- 187 с.
7. Мазниченко В.Д. Обучение движениям / двигательным действиям / Теория и методика физического воспитания: Учеб. Для ИФК под ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. Т.1. - М.: Физкультура и спорт, 2006 г.;
8. Минаев Б.Н. Основы методики физического воспитания школьников, Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян. – Москва: Просвещение, 1989;
9. Платонов В.Н. Нагрузка, утомление, восстановление и адаптация в спортивной тренировке / Теория спорта. Под ред. В.Н. Платонова /. -Киев: Вища школа, 2007 г.;

Список литературы для учащихся

1. Горцев Г. Энциклопедия здорового образа жизни. - М.: ВЕЧЕ, 2001.
2. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М.: изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.
3. Попов В.Д. 1001 упражнение для здоровья и физического развития. - М.: ООО "изд-во Арстрель", ООО "изд-во АСТ", 2002.
- 4.Физическая культура: Учебное пособие/ Под ред. В.А. Коваленко. - М.: изд-во АСВ, 2000