Программа

дополнительных занятий физическими упражнениями

для учащихся

<u>с низким уровнем физической подготовленности</u>

Разработал учитель физической культуры Долбиков В.Н.

Пояснительная записка.

В настоящее время количество школьников с низким уровнем физического развития продолжает расти. Как правило, эти дети уже с самого раннего возраста имеют заболевания опорно – двигательного аппарата. Основная причина этого явления скрывается в слабых, плохо развитых мышцах ребенка. Многие родители считают, что достаточно занятий в школе на уроках физической культуры для хорошего физического развития. Однако это не так. Детям с низким уровнем необходимы дополнительные занятия вне школы. И они должны быть регулярными и продолжаться до тех пор, пока показатели физической подготовленности не установятся на среднем уровне. Чтобы мышцы развивались, их необходимо постоянно тренировать.

Эта программа дает возможность целенаправленно приступить к занятиям, помочь втянуться в работу, увеличить силовые показатели, приобрести привычку регулярно упражняться и соблюдать режим дня. Заниматься по этой программе могут все, кроме тех, кому это противопоказано по состоянию здоровья. По продолжительности она рассчитана на 7 – 9 месяцев, т.е. на время учебного года. Выполнять упражнения необходимо после разминки, которая включает в себя: ходьбу, бег (до 3-х минут), 6-8 упражнений для суставов (можно делать в виде зарядки). Программа состоит из 3-х комплексов упражнений. Упражнения в каждом комплексе направлены на развитие силы определенных групп мышц и выполняются определенное количество подходов (до 3-х). В каждом подходе имеется определенное количество повторений. Например: сгибание, разгибание рук в упоре - 3х8 раз. Это говорит о том, что упражнение выполняется: 1 подход – 8 повторений, 2 подход – 8 повторений, 3 подход – 8 повторений. Между подходами необходимо делать отдых 1,5 – 2 мин. Между упражнениями отдых – 3-5 мин. Во время отдыха неплохо выполнить упражнение на растяжку. Во время работы необходимо обязательно правильно дышать. На напряжении мышц делать выдох, на расслаблении – вдох. Задержка дыхания может повредить вашему здоровью. Если упражнения в начале занятий покажутся для школьника трудными, то необходимо облегчить условия их выполнения (поменять исходное положение, уменьшить количество повторений). Данная программа предназначена для домашних занятий в квартире, или на свежем воздухе на площадке. Занятия проводятся через день, 3 раза в неделю.

Комплекс №1.

Я хочу быть сильным!

Продолжительность выполнения – 2 месяца

Материальное обеспечение – гимнастическая палка (железная труба подходящего диаметра, съемная перекладина).

Разминка: ходьба, бег 3 – 5 мин., упражнения для суставов.

Для мышц брюшного пресса.

1. Исходное положение (И. п.) – лежа на спине, руки вдоль туловища. Подъемы туловища в сед со взмахом рук и обратно. 1х12 раз.
2. И. п. - лежа на спине, руки назад за ножки стула. Поочередное поднимание прямых (согнутых в коленях) ног. 1х12 раз.

Для мышц рук и плечевого пояса.

1. И. п. – основная стойка. Наклон вперед до упора руками в пол, переступание руками вперед в упор лежа, переступание назад в и.п. 3х6 раз.
2. И. п. – упор лежа, руки на сиденье стула. Сгибание, разгибание рук в упоре. 3х8 раз.
3. И. п. – вис лежа, хват – ладони на себя (обратный), палка на сиденьях 2-х стульев. Подтягивания из виса до касания грудью перекладины. 3х максимальное количество раз (до отказа).
4. И. п. – сед на стуле, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях. Сгибание, разгибание рук 3х8 раз.

Для мышц туловища.

1. И. п. – стоя в наклоне, гимнастическая палка на плечах, руки закинуть на нее. Повороты туловища вправо, влево («мельница»). 1х20 (считать в одну сторону.
2. И. п. – лежа на животе, руки вдоль туловища. Опираясь на ладони, поднять туловище и в и. п. 3х6 раз.

Для мышц ног.

1. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Приседания, руки в стороны (спину держать прямо, пятки от пола не отрывать). 2х12 раз.
2. И. п. – основная стойка, руки на опоре. Поднимание на носки ног максимально высоко с задержкой в верхнем положении 2 секунды. 2х12 раз. Можно менять положение стоп в каждом подходе (носки прямо, носки сведены вовнутрь, носки разведены наружу).

Повторить упражнения для пресса №1 и №2.Эти упражнения дают возможность успокоится организму после тренировки, привести работу внутренних органов в норму.

Комплекс №2

Я становлюсь сильным!

Продолжительность выполнения – 2 месяца.

Материальное обеспечение: гимнастическая палка (металлическая труба, комнатная перекладина), гантели (до 11 лет – 0,5 кг, 11 - 13 лет – 1 кг, 13 – 15 лет – 3 кг).

Для мышц брюшного пресса.

1. И. п. – лежа на спине, ноги, согнутые в коленях закреплены, руки скрестно на груди. Поднимание туловища. 1х12.
2. И. п. – лежа на спине, ноги прямые вместе, руки за опору. Одновременное поднимание прямых ног до вертикального положения. 1х12.

Для мышц рук и плечевого пояса.

1. И. п. – вис лежа на перекладине прямым хватом. Подтягивание из виса. 3 х максимальное количество раз. Туловище держать прямо, выполнять без рывков.
2. И. п. – упор лежа, стоя на коленях, на полу. Сгибание, разгибание рук. 3х8 раз.
3. И. п. – лежа на спине, руки слегка согнуты в локтях с гантелями перед грудью. Разведение рук в стороны. 3х8 раз.
4. И. п. – стоя, гантели в опущенных руках. Поднимание прямых рук вперед, вверх и опускание в и. п. 3х8 раз (спину держать прямо).

Для мышц туловища.

1. И. п. – лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой, локти вместе. Поднимание туловища («Кобра»), разводя локти в стороны. 3х6 раз.
2. И. п. – упор лежа. Переход, не отрывая рук от пола, в упор лежа сзади и обратно. 3х6 раз.

Для мышц ног.

1. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Присед, руки на колени и выпрыгивание вверх, руки вдоль туловища. 2х10 раз.
2. И. п. – стоя на одной ноге, руки на опоре. Поднимание на носок. 2х12 раз на каждой.

Повторить упражнения №1 и №2 для пресса.

Комплекс №3.

Я становлюсь атлетом.

Продолжительность выполнения: 3 – 4 месяца.

Материальное обеспечение: гимнастическая палка (металлическая труба, съемная перекладина, гриф от штанги), доска с ремнем для закрепления ног (длина равна росту занимающегося плюс 30-40 см), гантели.

Разминка: та же.

Для мышц брюшного пресса.

1. И. п. - лежа на спине головой вниз на наклонной доске (угол до 30 градусов), руки за головой, ноги носками под ремень вверху, согнуты под прямым углом в коленях. Поднимание туловища. 1х12 раз. Подъем – выдох, и. п. – вдох.
2. И. п. - лежа на спине головой вверх на наклонной доске (угол до 30 градусов), руки за ремень, ноги прямые. Подъемы ног, сгибая в коленях к груди. 1х12 раз.

Для мышц рук и плечевого пояса.

1. И. п. – Вис на высокой перекладине обратным хватом. Подтягивание из виса. 3х максимальное количество раз.
2. И. п. – между двух стульев упор на руках на сиденьях, ноги на опоре (полу) прямые (согнутые в коленях). Отжимание на руках. 3х6 раз.
3. И. п. – упор лежа на полу, ноги носками на возвышенности. Сгибание, разгибание рук . 3х10 раз.
4. И. п. – упор лежа на полу, ноги вместе. Передвижение на руках по кругу вправо, влево. 2х5 раз в каждую сторону.
5. И. п. – стоя, ноги врозь, гантели в опущенных вдоль туловища руках. Поднимание гантелей через стороны вверх (руки слегка согнуты в локтях). 3х6 раз.

Для мышц туловища.

1. И. п. – лежа на животе, ноги слегка врозь, руки прямые вперед. Одновременное поднимание прямых рук и ног, максимально прогибаясь. 3х6 раз.

Для мышц ног.

1. И. п. – основная стойка. Приседания на одной ноге, вторая прямая вперед («пистолет»), руки вперед или взявшись за опору. 2х10 раз.
2. И. п. – стоя на одной ноге носком на ступеньке (бруске), руки (рука) на опоре. Поднимание на носок с задержкой на 2 сек. 2х12 раз.

Повторить упражнения №1 и №2 для пресса.