

Приложение к Образовательной программе

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Янинская средняя общеобразовательная школа»

«Принята»

Руководитель МО

*Васильева*  
Протокол № 1 от  
« 31 » авг. 20 18 г.



Зюзин А.Б.

Приказ от  
« 31 » августа 20 18 г. № 165

**Рабочая программа  
учебного предмета  
«ОФП»  
5 класса**

РП разработана  
учителем (предмет ОФП)  
Кравцовым Александром Николаевичем

2018 год

## **Пояснительная записка**

Многие люди знают, но не все следуют данному принципу – чтобы иметь хорошее здоровье, красоту и хорошо себя чувствовать, необходимо движение, и не просто движение в виде постоянной «беготни», а комплекс физических упражнений в спортзале, это может быть беговая дорожка, круг, эспандер, шведская стенка, которые подарят радость движения и подтянет именно нужные мышцы в нужных местах, чтобы иметь хорошую форму и свежий вид, радость и энергию на каждый день.

Здоровый образ жизни – это новый способ мышления, новая идеология для вашего организма. Спорт и физические тренировки – это лишь первый шаг на пути к успеху, но шаг, без которого невозможно продолжение. Афоризм «движение – это жизнь» приобретает заметную популярность среди людей, ведущих (или пытающихся вести) здоровый образ жизни. Ходьба, бег, велосипед...

Подход к занятиям в тренажёрном зале должен быть серьёзным. Здесь не так важно, придя в зал, выполнить максимальное количество упражнений, или поднять рекордный вес. Главный критерий – это постоянство. Занятия на тренажёрах помогут избавиться от многих проблем со здоровьем, улучшить тонус и энергетику организма в целом, улучшить гибкость суставов, избавиться от утомляемости, укреплять сердечнососудистую систему, избавиться от лишнего веса, «построить» свою идеальную фигуру, и, может быть, обрести гармонию внутри себя.

Правильному физическому развитию учащихся в школе уделяется большое внимание. Одной из форм укрепления здоровья школьников является посещение тренажерного зала в школе. Именно здесь уделяется дополнительное внимание по укреплению здоровья через использование упражнений на тренажерах. Посещая регулярно занятия в тренажерном зале, учащиеся имеют возможность укреплять как отдельные мышцы тела, так и уровень здоровья в целом.

### **Цель программы:**

- Поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся школы через занятия в тренажерном зале;
- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к собственному здоровью.

### **Задачи программы:**

- укрепление здоровья через занятия в тренажерном зале;
- воспитание навыков здорового образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физической культурой;
- развитие физических качеств.

### **Прогнозируемый результат**

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий своё место и предназначение в жизни человек

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Упражнения общего воздействия с повышенными энергозатратами: интенсивные гимнастические упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями рук, туловищем, ногами; упражнения со скакалкой. Упражнения для мышц живота (сгибателей): поднимание одной или обеих ног в сидя на полу (прямой или слегка согнутой ногой, в различном темпе – индивидуально), махи ногами вперед, в сторону в положении полулежа на полу боком (поочередно каждой ногой) в положении сидя на скамейке, с сиденьем в упоре сзади на полу (согнув ноги) и т. п. ритмичные взмахи ногой до полного выпрямления в колене, с неподвижным или слегка поднимающимся бедром (делается в обычной или утяжелённой обуви, в быстром темпе или с отягощением на стопе); то же другой ногой. Упражнение для мышц живота: взмахи ногами поочередно в стойки у опоры в направлении вперед, вперед в сторону, поднимание ног в положение, лежа на спине, поднимание туловища в том же направлении (руки за головой или в другом сильном положении). Упражнения для мышц – сгибателей бедра (задняя поверхность бедра): в положении лежа на животе, на полу, на скамейке, поднимание стопы до вертикали (свободной или с отягощением); то же в стойке на одной ноге у опоры; аналогичные упражнения с вовлечением движения назад бедра и с прекращением движения вниз у опорной ноги (без промаха рабочей ногой вперед). Упражнения для мышц спины (разгибателей): в положении лежа на животе на полу ритмические прогибание тела (руки за головой или вверх), то же каждой ногой поочередно, то же лежа на животе на гимнастической скамейке, со свободным движением маховой ноги вниз до уровня пола и подниманием плечевого отдела туловища; в положении лежа животом на возвышении поднимание туловища вверх до предела и опускание (руки у пояса, за головой или вверх – по индивидуальному выбору); то же с поворотом туловища влево – вправо. В стойке ноги врозь повороты корпусом влево и вправо (можно с гантелями в руках). Упражнение для мышц стопы и голени: быстрые поднимания и опускания со всей стопы на полупальцы и обратно, подскоки на одной и обеих ногах, прыжки со скакалкой, многоскоки на ровной поверхности, с использованием препятствий, соскоков сверху вниз и др. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: общеупотребительные упражнения с движением рук во всех возможных направлениях и с разной амплитудой, включая упражнения, стоя, лежа на скамейке и других опорах, свободными руками и легкими отягощениями. Укрепление мышц брюшного пресса. Укрепление мышц спины. Укрепление плеч. Упражнения для мышц передней и задней поверхностей бедра (тренажёр для сгибания и разгибания ног). Упражнения на икроножные мышцы. Мышцы брюшного пресса: тяга штанги к животу в наклоне. Упражнение для мышц грудной клетки (тренажёр для мышц грудной клетки). Упражнения на мышцы бедер и икр, (подъем на носках сидя на станке). Упражнение для мышц груди: жим штанги или гантелей на горизонтальной; жим штанги или гантелей на скамье с углом 30-40 градусов; отжимание на брусьях; сведение рук в тренажере «Баттерфляй». Упражнения для мышц рук, на бицепс: подъем штанги стоя; попеременный подъем гантелей с супинацией. Упражнения на трицепс: французский жим, лежа или сидя; жим верхнего блока на трицепс стоя. Упражнения на дельты: жим штанги из-за головы или с груди сидя; подъем

гантелей вверх до уровня глаз; подъем гантелей через стороны в наклоне, сидя или стоя. Упражнение для мышц ног. Квадрицепс бедра: приседания со штангой; жим ногами в тренажере; разгибания ног в тренажере сидя. Бицепс бедра: мертвая тяга на прямых ногах; сгибания ног в тренажере лежа. Упражнение для мышц спины: гиперестезия; тяга штанги в наклоне к прессу или под грудь; тяга верхнего блока к груди или за голову. Комплекс силовой гимнастики, который надлежит выполнять, имея в руках гантели. Упражнение для развития мышц ног и ягодичных мышц, упражнение для всех мышц ног (велотренажер). Упражнение для мышц плеч, мышц верхней части спины и верхней части грудной клетки (тренажер для мышц спины). Упражнения для мышц брюшного пресса: тяга штанги к животу в наклоне; подъем ног на турнике (нижняя часть); скручивания, на станке сидя (верхняя часть). Подъем гантелей лёжа на спине. Подъем гантелей сидя. Растяжение и укрепление ахиллесова сухожилия и суставов ног. Растяжка по методу: сокращение- расслабление – растягивание. Упражнение для мышц плеч (тренажер для толчка руками). Гимнастика для укрепления бёдер.

### **Список литературы**

1. Алабин В.Г. Тренажеры и тренировочные устройства в лёгкой атлетике. – М., ФиС, 1996.
2. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. М-., ФиС, 1998
3. В. Орехова «Секреты гибкости» М., «ТЕРРА» 1997г
4. В. Орехова «В тренажерном зале» М., «ТЕРРА» 1997г
5. Сулейманов И.И.. Физкультура для всех. – Омск, 1988. С.56.
6. Старинин Ю.Л. и др. Твой спортивный уголок. – М., ФиС, 1989.
7. Старинин Ю.Л., Крапивник В.В., Усветский И.М. Машины, дарящие здоровье. – М., ФиС, 1986.
8. Тренажеры и специальные упражнения в лёгкой атлетике. Под ред. В.Г. Алабина и М.П. Кривоносова. - М., ФиС, 1998.
9. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е, Буланов В.А. Тренажеры в спорте. - М., ФиС, 1999.