"Ақмола облысы Білім басқармасының Атбасар ауданы бойынша Білім бөлімінің Атбасар қаласының № 2 жалпы білім беретін мектебі» Коммуналдық мемлекеттік мекеме

КГУ «Общеобразовательная школа №2»

города Атбасар при отделе образования Атбасарского района управления образования Акмолинской области

Мак Лариса Вильгельмовна,

 педагог-исследователь, стаж работы 25

лет

**Тема :** **«Использование эффективного способа подготовки мальчиков 5-9 классов к сдаче норматива по подтягиванию»**

 Физическая подготовка имеет очень важное значение в жизни и развитии ребенка. Любой вид спорта дисциплинирует, повышает выносливость, укрепляет мышцы и скелет. Не смотря на то, что каждый вид спорта имеет свои особенности, всех их объединяют какие-то общие навыки и умения. Сегодня я хочу остановиться на таком физическом упражнении, как подтягивание.

 Подтягивание — один из обязательных нормативов для мальчиков, выполнение которого говорит о хорошей физической форме. Упражнения на подтягивания из виса относятся к таким спортивным умениям, которые имеют только положительные стороны по отношению к развитию физического и умственного состояния ребенка. С их помощью можно добиться следующих результатов:

* укрепить скелет и снизить шансы переломов костей;
* сделать ребенка более выносливым;
* укрепить сердечно-сосудистую систему, тем самым повышая иммунитет ребенка;
* сделать сильнее кисти рук;
* улучшить общее физическое состояние ребенка.

 Ребенок с легкостью освоит лазания по канату, хождение на руках, сальто и другие спортивные элементы, подготовиться к сдаче Президентских тестов за курс 4,7,9, 11 классов.

 Вес при выполнении подтягиваний конечно играет свою роль, но это не панацея, даже если у ребенка и наблюдается избыточный вес — это не причина откладывать занятия спортом.

 Часто проблема с выполнением подтягивания возникает и из-за того, что у ребенка слишком слабые руки. Он попросту не может удерживать свой вес, чтобы подтянуться, а ведь еще же необходимо приложить усилие, чтобы поднять тело выше перекладины. Чтобы у ребенка получилось с легкостью выполнять подтягивание на перекладине, нужно для начала освоить программу занятий по развитию мышц рук.

 Для достижения хороших результатов занятия необходимо проводить не реже, чем 2-3 раза в неделю на протяжении месяца, а по истечении месяца упражнения нужно заменить, либо повысить нагрузку. Изначально можно распределить учебные часы по разделу «Гимнастика» и рассчитать на 12 -14 ч в год (3ч в неделю), далее упражнения должны внедряться и в течение учебного года в вариативном компоненте или в другом разделе школьной программы.

 Самое главное – это поставить цель: используя программу научить подтягиванию всех детей, даже обладающих избыточным весом и слабую физическую подготовленность, т.е.

способствовать обучению подтягивания на турнике с нуля.

***Цели и задачи программы:***

**Цели:**

- обучение специальным физическим упражнениям, способствующим развитию силы и выполнению подтягиваний из виса, входящих в рамки школьной программы.

- подготовить к успешной сдаче зачета по предмету «Физическая культура» и нормативов Президентского многоборья учащихся 4,7,9,11 классов.

**Задачи**:

- развить интерес и положительную мотивацию к выполнению упражнений на силу;

- расширить и углубить представления учащихся о методах силовой подготовки;

- формирование навыка работы с использованием различных упражнений для развития силы;

- развитие способности к самоконтролю и концентрации, умения правильно распорядиться своими возможностями.

**Специальные упражнения для обучения подтягиванию:**

1.Упражнения для мышц кора:

№1. Подъем коленей к груди;

№2. Гимнастическая планка.

2. Соединения упражнений в серию.

3. Вовлечение плеч.

4. Удержание в верхней точке.

5. Негативные подтягивания.

6.Австралийские подтягивания ( том числе и с ногами на тумбе).

7.Подтягивания на резинке или с опорой на стул.

8. Подтягивания с поддержкой эспандера.

9. Классические подтягивания обратным хватом.

10. Классические подтягивания прямым хватом.

 Данные упражнения выполняются в зависимости от того, сколько раз ученик сможет подтянуться. Если он сможет подтянуться пять раз в подход с хорошей формой — нужно переходить к более сложным упражнениям.

**В результате изучения программы учащиеся**

**должны знать:** с помощью каких упражнений можно развить силу мышц рук;

**должны уметь:** включать в работу все мышцы, которые должны участвовать в подтягивании;

**должны применять:** комплексы упражнений для развития силы;

**должны владеть:** навыками подтягивания на перекладине.