

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

РАССМОТРЕНА

на педагогическом совете

Протокол № 1

От 31.08.2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказом № 136 от 31.08.2021г.

Директор ГБОУ-СОШ №2

Е.В.Поздняков



Рабочая программа группы № 41, 42, 43

«Все, что тебя касается»

Возраст детей 6-17 лет

Срок реализации 1 года

Разработчик:

Тренер-преподаватель

Иванов Евгений Олегович

Рабочая программа «Все, что тебя касается»

Задачи:

- владение знаниями о технике изучаемых упражнений;
- гармоничное физическое и интеллектуальное развитие;
- воспитание эстетического восприятия двигательной деятельности

Результаты:

1. В результате реализации программы учащиеся должны знать:

- Историю развития силового тренинга в нашей стране;
- Терминологию выполняемых упражнений;
- Гигиенические требования предъявляемые к инвентарю, одежде занимающегося.
- овладеть основными техниками выполнения силовых упражнений, принимать участие во внутришкольных и городских соревнованиях(причем в различных видах спорта за счет улучшения скоростно-силовых показателей в тренажерном зале).
- уметь: самостоятельно заниматься во внеурочное время и проводить соревнования между собой, соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма во время занятий.

2. По окончании программы должны быть достигнуты следующие результаты:

- увеличение гибкости и пластичности, силы, быстроты
- создание хорошего мышечного корсета
- улучшение координации движений и чувства равновесия
- выносливость, хорошая физическая форма

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01 сентября	30 мая	36	72	2 раза в неделю по 1 часу

Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Знакомство с детьми и их родителями.	1	1	-
2	Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Требование к одежде и инвентарю.	1	1	-
3	История возникновения и развития тренажеров и тренажерного зала	1	1	-
4	Основные правила занятий, составление плана тренировок	1	1	-
5	Кардио тренировки, подвижные и спортивные игры	2	1	1
6	Технико-тактическая подготовка занимающегося	42	1	41
7	Общая физическая и специальная подготовка Занимающегося	16	-	16
8	Учебно тренировочные соревнования	8	1	7
Итого:		72	7	65

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов	Даты занятий	
			План	Факт
п\п				
1	Вводное занятие. Адаптация организма к физическим нагрузкам. Правильное питание. Закаливание организма. Самоконтроль на тренировке. Восстановление после тренировки.	1		
2	Восстановление после тренировки. Разминочный комплекс. Подводящие упражнения для силового комплекса на мышцы ног. Здоровый образ жизни и правильное питание.	1		
3	Восстановление после тренировки. Разминочный комплекс. Подводящие упражнения для силового комплекса на мышцы ног.	1		
4	Здоровый образ жизни и правильное питание. Разминочный комплекс. Подводящие упражнения для силового комплекса на мышцы спины.	1		
5	Восстановление после тренировки. Разминочный комплекс. Подводящие упражнения для силового комплекса на мышцы спины.	1		
6	Здоровый образ жизни и правильное питание. Разминочный комплекс. Подводящие упражнения для силового комплекса на мышцы рук.	1		
7	Разминочный комплекс. Подводящие упражнения для силового комплекса на мышцы рук. Подвижные и спортивные игры.	1		
8	Правильное питание. Разминочный комплекс. Подводящие упражнения для силового комплекса на мышцы пресса.	1		
9	Правильное питание. Разминочный комплекс. Подводящие упражнения для силового комплекса на мышцы пресса.	1		
10	Увеличение тонуса и силы мышц. Восстановление после тренировки.	1		
11	Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы ног с собственным весом. Кардионагрузка.	1		
12	Правильное питание. Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы рук с собственным весом.	1		

	Кардио нагрузка.			
13	Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы ног и рук с собственным весом. Подвижные игры.	1		
14	Правильное питание. Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы ног с собственным весом. Упражнения на развитие выносливости.	1		
15	Адаптация организма к физическим нагрузкам. Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы ног с собственным весом. Кардио нагрузка.	1		
16	Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы спины с собственным весом. Кардио нагрузка.	1		
17	Правильное питание. Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы пресса с собственным весом. Упражнения на развитие координации.	1		
18	Адаптация организма к физическим нагрузкам. Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы ног и спины с собственным весом. Кардио нагрузка.	1		
19	Правильное питание. Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы рук и пресса с собственным весом. Упражнения на развитие координации.	1		
20	Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы ног и пресса с утяжелением. Силовая работа на тренажерах. Упражнения на развитие координации.	1		
21	Адаптация организма к физическим нагрузкам. Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы ног и пресса с утяжелением. Силовая работа на тренажерах. Упражнения на развитие координации.	1		
22	Правильное питание. Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы рук и спины с утяжелением. Силовая работа на тренажерах. Упражнения на развитие силы.	1		
23	Адаптация организма к физическим нагрузкам. Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы ног и спины с утяжелением. Силовая работа на тренажерах. Упражнения на развитие выносливости.	1		
24	Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы рук и спины с утяжелением. Силовая работа на тренажерах. Упражнения на развитие силы.	1		

25	Правильное питание. Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы рук и спины с утяжелением. Силовая работа на тренажерах. Упражнения на развитие ловкости.	1		
26	Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы пресса и спины с утяжелением. Силовая работа на тренажерах. Упражнения на развитие скорости.	1		
27	Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы ног и спины с утяжелением. Силовая работа на тренажерах. Подвижные игры.	1		
28	Адаптация организма к физическим нагрузкам. Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы пресса и спины с утяжелением. Силовая работа на тренажерах. Упражнения на координации.	1		
29	Правильное питание. Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы пресса и спины с утяжелением. Силовая работа на тренажерах. Упражнения на координации.	1		
30	Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы рук и спины без утяжеления. Упражнения на развитие силы.	1		
31	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Скручивания на наклонной скамье</u> (3x10-15) 2. <u>Приседание</u> (3-4x10-15) 3. <u>Отжимания в опоре лёжа</u> (3x10-15) 4. <u>Выпады</u> (3x10-15) 5. <u>выпрыгивания</u> вверх с низкого приседа (3-4x10-15) 6. <u>приседания</u> (3x10-15) 	1		
32	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Подъем ног в упоре</u> (3x10-15) 2. <u>Приседания с гантелями</u> (3-4x10-15) 3. <u>подтягивания</u> (3x10-15) 4. <u>Сведение ног в тренажере</u> (3x10-15) 5. <u>Жим гантелей сидя</u> (3-4x10-15) 6. <u>Отжимание</u> (3x10-15) 7. <u>Сведение рук в тренажере</u> (3x10-15) 8. <u>Отжимания</u>(3x10-15) 	1		

	9. <u>Скручивания лежа на полу</u> (3x10-15)			
33	<u>Скручивания на наклонной скамье</u> (3x10-15) <u>Жим ногами в тренажере</u> (3-4x10-15)	1		
34	Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы пресса и спины с утяжелением. Силовая работа на тренажерах. Упражнения на координации.	1		
35	Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы пресса и спины с утяжелением. Силовая работа на тренажерах. Упражнения на координации.	1		
36	Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы пресса и спины с утяжелением. Силовая работа на тренажерах. Упражнения на развитие скорости.	1		
37	Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы пресса и ног без утяжеления. Упражнения на развитие скорости. Подвижные игры.	1		
38	Правильное питание. Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы пресса и ног без утяжеления. Упражнения на развитие скорости. Подвижные игры.	1		
39	7. <u>Скручивания на наклонной скамье</u> (3x10-15) 8. <u>Приседание</u> (3-4x10-15) 9. <u>Отжимания в опоре лёжа</u> (3x10-15) 10. <u>Выпады</u> (3x10-15) 11. <u>выпрыгивания</u> вверх с низкого приседа (3-4x10-15) 12. <u>приседания</u> (3x10-15)	1		
40	10. <u>Подъем ног в упоре</u> (3x10-15) 11. <u>Приседания с гантелями</u> (3-4x10-15) 12. <u>Отжимания</u> (3x10-15) 13. <u>Жим гантелей сидя</u> (3-4x10-15)	1		

	<p>14. <u>Разгибание ног в тренажере</u> (3x10-15)</p> <p>15. <u>Сгибание рук с гантелями стоя</u> (3x10-15)</p> <p>16. <u>Скручивания лежа на полу</u> (3x10-15)</p>			
41	Теория-закаливание. Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы рук и спины с утяжелением. Силовая работа на тренажерах. Упражнения на развитие силы.	1		
42	Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы пресса и спины. Силовая работа на тренажерах. Упражнения на развитие силы.	1		
43	Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы рук и спины с утяжелением. Силовая работа на тренажерах. Упражнения на развитие силы.	1		
44	Физическая нагрузка и ее роль. Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы рук и спины с утяжелением. Силовая работа на тренажерах. Упражнения на развитие силы.	1		
45	Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы рук и спины с утяжелением. Силовая работа на тренажерах. Упражнения на развитие силы.	1		
46	Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы пресса и спины с утяжелением. Силовая работа на тренажерах.	1		
47	Физическая нагрузка и ее роль. Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы ног и спины с утяжелением. Силовая работа на тренажерах. Упражнения на развитие силы. Подвижные игры.	1		
48	Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы ног и спины с утяжелением. Силовая работа на тренажерах. Упражнения на развитие силы. Подвижные игры.	1		
49	Физическая нагрузка и ее роль. Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы рук и пресса с утяжелением. Силовая работа на тренажерах. Упражнения на развитие силы. Подвижные игры.	1		
50	Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы ног и спины с утяжелением. Силовая работа на тренажерах. Упражнения на развитие силы. Подвижные игры.	1		
51	Разминочный комплекс. Круговая тренировка на	1		

	мышцы ног и спины с утяжелением. Силовая работа на тренажерах. Упражнения на развитие силы. Подвижные игры.			
52	Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы пресса и спины с утяжелением. Силовая работа на тренажерах. Упражнения на координации.	1		
53	Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы пресса и спины с утяжелением. Силовая работа на тренажерах. Упражнения на силы.	1		
54	Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы ног и спины с утяжелением. Силовая работа на тренажерах. Упражнения на ловкости.	1		
55	Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы пресса и ног без утяжеления. Силовая работа на тренажерах. Упражнения на развитие координации.	1		
56	Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы пресса и спины с утяжелением. Силовая работа на тренажерах. Упражнения на координацию.	1		
57	Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы пресса и спины с утяжелением. Силовая работа на тренажерах. Упражнения развитие скоростной выносливости.	1		
58	Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы пресса и спины с утяжелением. Силовая работа на тренажерах. Кардионарузка.	1		
59	Разминочный комплекс. Подвижные и спортивные игры. Акробатика.	1		
60	Разминочный комплекс. Подвижные и спортивные игры. Акробатика.	1		
61	Разминочный комплекс. Кардио нагрузка. Акробатика.	1		
62	Разминочный комплекс. Кардио нагрузка. Акробатика.	1		
63	Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы пресса и спины с утяжелением. Силовая работа на тренажерах. Кардионарузка.	1		

64	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Скручивания на наклонной скамье</u> (3x10-15) 2. <u>Приседание с гантелями</u>(3-4x10-15) 3. <u>Выпрыгивание</u> с гантелями (3x10-15) 4. <u>Выпады с гантелями</u> (3x10-15) 5. <u>Жим гантелей</u> (3-4x10-15) 6. <u>Французский жим с гантелей стоя</u> (3x10-15) 7. <u>Пуловер с гантелей лёжа</u> (3x10-15) 8. <u>Протяжка с гантелей стоя</u> (3x10-15) 9. <u>Гиперэкстензия</u> (3x10-15) 	1		
65	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Подъем ног в упоре</u> (3x10-15) 2. <u>Приседания с диском за головой</u> (3-4x10-15) 3. <u>Сведение ног в тренажере</u> (3x10-15) 4. <u>Жим гантелей сидя</u> (3-4x10-15) 5. Приседание (3x10-15) 6. <u>Сведение рук в тренажере</u> (3x10-15) 7. <u>Сгибание</u> рук с гантелями стоя (3x10-15) 8. <u>Скручивания лежа на полу</u> (3x10-15) 	1		
66	Разминочный комплекс. Подвижные и спортивные игры. Акробатика.	1		
67	Разминочный комплекс. Подвижные и спортивные игры. Акробатика.	1		
68	Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы ног и спины с утяжелением. Кардионарузка.	1		
69	Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы рук и спины с утяжелением. Силовая работа на тренажерах. Кардионарузка.	1		
70	Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы пресса и спины с утяжелением. Силовая работа на тренажерах. Кардио нарузка.	1		
71	Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы ног и спины с утяжелением. Кардионарузка.	1		

72	Разминочный комплекс. Круговая тренировка на мышцы ног и спины с утяжелением. Кардионарузка.	1		
----	--	---	--	--

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Вводное занятие

Знакомство с обучающимися. Презентация программы обучения. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в тренажерном зале. Требования к одежде и обуви занимающихся в тренажерной зале. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, ранах.

Раздел 1. Основы теоретических знаний

Терминология по программе. Тренажеры как учебно-тренировочные устройства или приспособления, используемые для развития двигательных навыков, выработки и совершенствования техники управления механизмом, восстановления опорно-двигательного аппарата человека. Цель использования тренажеров (повышение резервов организма, средство профилактики гипокинезии и гиподинамии, сохранения здоровья, бодрости, высокой работоспособности; развитие силы, силовой выносливости;

увеличение объема мышц, улучшение рельефности мышц; исправление недостатков фигуры (отвислый живот, сутулая спина, впалая грудь) и т.д.

Виды тренажеров: физкультурно-оздоровительные, спортивные, лечебные. Характеристика тренажеров. Правила подбора и расстановки оборудования в тренажерном зале.

Принципы построения тренировки в тренажерном зале. Особенности проведения разминки, ее необходимость. Определение нагрузки. Подбор индивидуальной нагрузки на тренажерах. Продолжительность, темп тренировок. Частота смены комплексов. Значение самоконтроля. Усталость. Боль и травмы.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Значение ОФП. Виды упражнений по ОФП. Техника проведения ОРУ без предметов. Техника проведения ОРУ с предметами (скакалка, гимнастическая палка, мяч и пр.). Техника проведения ОРУ на гимнастической лестнице. Техника проведения ОРУ на гимнастической скамейке. Строевые упражнения. Упражнения на развитие скорости. Скоростно-силовые упражнения. Упражнения на равновесие и координацию движений. Упражнения на расслабление и восстановление мышц.

Раздел 3. Упражнения силовой направленности

Гантели и штанга - эффективные спортивные снаряды для увеличения мышечной массы, моделирования тела и укрепления организма. Подбор гантелей. Подбор грифа и дисков.

Физкультурные комплексы упражнений с гантелями и штангой. Техника безопасности выполнения упражнений с гантелями и штангой.

Раздел 4. Упражнения для развития грудных мышц и ног

Виды мышц, их значение в обеспечении движений человека. Характеристика мышц.

Грудные мышцы: большая грудная мышца, передняя зубчатая мышца, межреберные мышцы.

Мышцы ног: большая ягодичная мышца, четырехглавая мышца бедра, двуглавая мышца бедра (бицепс бедра), икроножная мышца, камбаловидная мышца.

Подбор тренажеров для развития грудных мышц и ног. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

Раздел 5. Упражнения для верхнего плечевого пояса и рук

Виды мышц, их значение в обеспечении движений человека. Характеристика мышц.

Мышцы рук и плечевого пояса: дельтовидная мышца, двуглавая мышца плеча

(бицепс), трехглавая мышца плеча (трицепс), сгибатели и разгибатели пальцев.

Подбор тренажеров для развития грудных мышц и ног. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

Раздел 6. Упражнения для развития мышц спины и пресса

Виды мышц живота, их значение (поддерживают в правильном положении внутренние органы, содействуя их нормальной работе, образуют брюшной пресс). Прямая мышца, наружная косая мышца.

Виды мышц спина: трапецевидная мышца, длинные мышцы, широчайшая мышца.

Подбор тренажеров для развития мышц спины и пресса. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

Раздел 7. Упражнения на кардиотренажерах, беговой дорожке

Виды кардиотренажеров. Правила индивидуального подбора кардиотренажеров. Регулирование и настройка кардиотренажеров под занимающегося.

Беговая дорожка: назначение, периодичность использования, продолжительность занятий на беговой дорожке.

Техника безопасности выполнения упражнений на кардиотренажерах, беговой дорожке.

Итоговое занятие

Подведение итогов обучения за год. Выполнение контрольных заданий для определения образовательных результатов.

Контрольные нормативы дети 7-12 лет:

	Мальчики			Девочки		
Контрольные упражнения	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
<i>Общая физическая подготовка</i>						

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	10	8	6	8	6	4
Отжимание в упоре лежа с колен (кол-во раз)	15	12	7	8	7	5
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными ногами (кол-во раз)	16	14	12	11	8	5
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	8,5	7,0	6,7	7,5	6,5	5,5

Контрольные нормативы дети 12-15 лет

	Мальчики			Девочки		
Контрольные упражнения	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
<i>Общая физическая подготовка</i>						
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	4	2	1	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	12	8	6
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	12	8	6	6	4	2
Упор углом на брусьях, с	3	2	1	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными ногами (кол-во раз)				11	8	5
Прыжок в длину с места, см	165	140	115	160	125	110
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	12,5	10,0	8,7	8,5	7,5	6,5

Контрольные нормативы дети 15-17лет:

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	15	10	8
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	15	12	7	8	7	5
Упор углом на брусьях, с	4	3	2	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)				11	8	5
Прыжок в длину с места, см	190	165	140	180	155	130
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	13,5	12,0	10,7	10,5	9,5	8,5