

**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 № 22, 23, 24**

**«Все, что тебя касается»**

Возраст детей 6-17 лет

Срок реализации 1 года

**Разработчик:**

Тренер-преподаватель

Чумаченко Дмитрий Тимофеевич

## 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"> <li>1. <u>Скручивания на наклонной скамье</u> (3x10-15)</li> <li>2. <u>Приседание</u> (3-4x10-15)</li> <li>3. <u>Отжимания в опоре лёжа</u> (3x10-15)</li> <li>4. <u>Выпады</u> (3x10-15)</li> <li>5. <u>выпрыгивания</u> вверх с низкого приседа (3-4x10-15)</li> <li>6. <u>приседания</u> (3x10-15)</li> </ol>	1		
32	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>Подъем ног в упоре</u> (3x10-15)</li> <li>2. <u>Приседания с гантелями</u> (3-4x10-15)</li> <li>3. <u>подтягивания</u> (3x10-15)</li> <li>4. <u>Сведение ног в тренажере</u> (3x10-15)</li> <li>5. <u>Жим гантелей сидя</u> (3-4x10-15)</li> <li>6. <u>Отжимание</u> (3x10-15)</li> <li>7. <u>Сведение рук в тренажере</u> (3x10-15)</li> <li>8. <u>Отжимания</u>(3x10-15)</li> </ol>	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"> <li>1. <u>Скручивания на наклонной скамье</u> (3x10-15)</li> <li>2. <u>Приседание с гантелями</u>(3-4x10-15)</li> <li>3. <u>Выпрыгивание</u> с гантелями (3x10-15)</li> <li>4. <u>Выпады с гантелями</u> (3x10-15)</li> <li>5. <u>Жим гантелей</u> (3-4x10-15)</li> <li>6. <u>Французский жим с гантелей стоя</u> (3x10-15)</li> <li>7. <u>Пуловер с гантелей лёжа</u> (3x10-15)</li> <li>8. <u>Протяжка с гантелей стоя</u> (3x10-15)</li> <li>9. <u>Гиперэкстензия</u> (3x10-15)</li> </ol>	1		
65	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>Подъем ног в упоре</u> (3x10-15)</li> <li>2. <u>Приседания с диском за головой</u> (3-4x10-15)</li> <li>3. <u>Сведение ног в тренажере</u> (3x10-15)</li> <li>4. <u>Жим гантелей сидя</u> (3-4x10-15)</li> <li>5. Приседание (3x10-15)</li> <li>6. <u>Сведение рук в тренажере</u> (3x10-15)</li> <li>7. <u>Сгибание</u> рук с гантелями стоя (3x10-15)</li> <li>8. <u>Скручивания лежа на полу</u> (3x10-15)</li> </ol>	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