

Комитет образования муниципального образования «Ольский городской округ»
муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа п.Ола»



«Утверждаю»

Директор МКОУ СОШ п.Ола

В.В.Ивченко

от 04 сентября 2020 г.

«Согласовано»

Зам директора по ВР

И.Г.Старенко

«04» сентября 2020 г.

Программа по силовой подготовке школьников в тренажерном зале «Пауэрлифтинг»

Составитель: Береза А.А.,
учитель физической культуры
МКОУ СОШ п.Ола

п.Ола, 2020 год

Рабочая программа по силовой подготовке школьников для 8-11 классов (тренажерный зал)

Пояснительная записка

В системе физического воспитания школьников урок был, остаётся основной её честью. Именно школьное физическое воспитание должно способствовать формированию необходимых двигательных умений и навыках у подрастающего поколения.

На уроках физической культуры в общеобразовательной школе значительное время отводится развитию гибкости, координационных движений, меньше выносливости и скоростно-силовой подготовке. Силовой же подготовке школьников до последнего времени внимания практически не уделялось. Дефицит в этом будет решать третий урок физкультуры на занятиях в тренажерном зале.

Силовая подготовка, спланированная с учетом возрастных физиологических особенностей, благоприятно влияет на развитие всех функциональных систем организма, включает в себя упражнения динамического и изометрического характера, способствует развитию мышечной силы, формированию правильной осанки, развитию силовой выносливости, эффективно решает задачи коррекции телосложения, играет большую роль в укреплении здоровья и предупреждении многих заболеваний.

Основу силовой подготовки составляют комплексы упражнений с отягощениями и на тренажерах.

Применения тренажеров как средство интенсивного развития отдельных мышечных групп можно рассматривать как одно из наиболее эффективных средств, которые необходимо использовать в силовой подготовке старшеклассников, т.к. наиболее быстро мышечная масса нарастает в возрасте от 15 до 17-18 лет и составляет 44,2% массы тела.

Силовые упражнения являются неотъемлемой частью не только на уроках физической культуры во всех его частях, но и в любой спортивной дисциплине.

В общих чертах занятия по силовой тренировке для юношей и для девушек отличается незначительно.

Программа рассчитана на 34 часа и последовательно решает основные задачи физического воспитания:

1. Сохранение и укрепление здоровья
2. Развитие двигательных качеств
3. Повышение работоспособности
4. Приобретение знаний, необходимых положений и теоретических знаний по силовой подготовке
5. Воспитание у учащихся высоких нравственных качеств и волевых способностей
6. Ознакомление школьников с техникой безопасности при работе с отягощениями и на тренажерах
7. Обучение школьников основам построения учебно-тренировочного занятия, сочетанию упражнений силовой направленности и упражнений на гибкость.

Содержание образовательной программы первого года обучения, 8-9 класс

1. Вводная часть. (4 час)

Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и инвентарю, режиму занятий. Техника безопасности на занятиях .

Чистота, аккуратность, практичность спортивной формы, закрытая спортивная обувь, обращение со спортивным инвентарем. Инструктаж по технике безопасности в тренажерном зале.

Физическая культура как средство воспитания организованности, силы воли и уважения к товарищу.

Важность посещения каждого занятия, зависимость вложенного труда и получаемого результата, важность целенаправленного движения в достижении поставленной цели.

Основные группы мышц: их название и расположение.(1 час)

Основные группы мышц, на которые выполняются упражнения, как они называются и их расположение на частях тела.

2. Упражнения на основные группы мышц.

Упражнения на мышцу-сгибатель плеча (бицепс): с гантелями, с прямым грифом, с кривым грифом, изолированно с 1 гантелей.(2 часа)

Упражнения на сгибание рук с различными отягощениями. Каждое упражнение выполняется на 3-4 подхода по 10-12 раз. Сгибание руки с 1 гантелей, поочередно на каждую руку одинаковое количество раз.

Упражнения на мышцу-разгибатель плеча (трицепс): французский жим (кривой гриф), жим из-за головы с прямым грифом, разгибание рук на тренажере, жим узким хватом, с 1 гантелей, брусья.(3 часа).

Упражнения на разгибание рук с различными отягощениями. Каждое упражнение выполняется на 3-4 подхода по 10-12 раз. Разгибание руки из-за головы с 1 гантелей, поочередно на каждую руку одинаковое количество раз.

Грудные мышцы: разведение рук с гантелями, жим гантелей (сидя, лежа), жим лежа под углом, жим штанги (стоя, сидя), подъем штанги к подбородку, брусья, подтягивание на перекладине.(3 часа).

Комплекс упражнений на грудь, различные жимы, подъемы штанги и гантелей, все упражнения выполняются по 3-4 подхода на 8-10 раз в зависимости от самочувствия занимающегося.

Дельтовидные мышцы (задние, средние, передние): подъем рук в сторону с гантелями, подъем рук перед собой с гантелями, вертикальная тяга за голову (тренажер), разведение рук в наклоне с гантелями. (3 часа).

Упражнения на три пучка плечевых мышц (дельты), различные подъемы гантелей и использование блочного тренажера, 3-4 подхода на 10-12 раз.

Широчайшие мышцы спины: вертикальная тяга на грудь (тренажер), тяга в наклоне, подтягивание за голову. (3 часа).

Упражнения на верхнюю часть спины, использование блочного тренажера, штанги и перекладины, 3-4 подхода на 10-12 раз.

Прямые мышцы спины: наклоны со штангой, жим штанги сидя. (3 часа).

Упражнения на нижнюю часть спины со штангой 3-4 подхода, 10-12 раз.

Упражнения на мышцы бедра: жим ногами (тренажер), разгибание ног сидя (тренажер), сгибание ног лежа (тренажер), «ножницы» с гантелями. (3 часа).

Комплекс упражнений на мышцы ног с использованием тренажеров; выпад одной ногой, затем другой с гантелями. 3-4 подхода, 10-12 раз.

Упражнения на пресс: сгибание туловища (тренажер), наклоны с гантелями в стороны, сгибание туловища с поворотами (тренажер), поднимание ног лежа на лавке. (3 часа).

Упражнения на мышцы живота (вверх, низ и боковые) с использованием тренажера, который фиксирует ноги и поднимание прямых ног. 3 подхода, 14-15 раз.

Упражнения на растяжку мышц спины: выполнение «моста» с опорой о стену, растяжка мышц спины в парах. (3 часа).

Растяжка мышц спины для прогиба при выполнении жима лежа: «мост» стоя спиной к стене, максимальный прогиб назад; в парах: прямые руки наверху в замке, партнер тянет их назад.

Упражнения на растяжку мышц ног: поперечный и продольный шпагат, махи ногами. (3 часа).

Растяжка внутренней поверхности бедра, для широкой постановки ног при выполнении приседа и тяги становой.

Упражнения на мышцы предплечья: сгибание рук со штангой обратным хватом, сгибание и разгибание кистей рук с гантелями. (3 часа). Комплекс упражнений на мышцы предплечья со штангой и гантелями 3 подхода, 10-12 раз.

Содержание образовательной программы второго года обучения, 10 класс

1. Вводная часть.

Укрепление здоровья и закаливание организма. Техника безопасности на занятиях. (1 час).

Понятие здоровья, зависимость между регулярностью тренировок и состоянием здоровья. Способы закаливания организма. Инструктаж по технике безопасности в тренажерном зале.

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы их строение и функции. (1 час).

Понятие об опорно-двигательном аппарате, расположение конкретных мышц и связок и их значение при выполнении упражнений.

2. Упражнения на основные группы мышц.

Упражнения на мышцу-сгибатель плеча (бицепс): с гантелями, с прямым грифом, с кривым грифом, изолированно с 1 гантелей.(4 часа).

Упражнения на сгибание рук с различными отягощениями. Каждое упражнение выполняется на 3-4 подхода по 10-12 раз. Сгибание руки с 1 гантелей, поочередно на каждую руку одинаковое количество раз.

Упражнения на мышцу-разгибатель плеча (трицепс): французский жим, разгибание рук на тренажере, жим узким хватом.(3 часа).

Упражнения на разгибание рук с различными отягощениями с использованием штанги и блочного тренажера. Каждое упражнение выполняется на 3-4 подхода по 10-12 раз.

Грудные мышцы: разведение рук с гантелями, жим лежа под углом, жим штанги стоя, подъем штанги к подбородку, отжимание от брусьев с весом .(3 часа).

Комплекс упражнений на грудь, различные жимы, подъемы штанги и гантелей, использование брусьев. Все упражнения выполняются по 3-4 подхода на 8-10 раз в зависимости от самочувствия занимающегося.

Дельтовидные мышцы: вертикальная тяга за голову (тренажер), разведение рук в наклоне с гантелями. (3 часа).

Упражнения на мышцы плеча (дельты): на задние мышцы плеча с использование блочного тренажера и гантелей, 3-4 подхода на 10-12 раз.

Широчайшие мышцы спины: вертикальная тяга на грудь (тренажер), тяга в наклоне. (3 часа).

Упражнения на верхнюю часть спины, использование блочного тренажера и штанги, 3-4 подхода на 10-12 раз.

Прямые мышцы спины: наклоны со штангой, жим штанги сидя. (3 часа).

Упражнения на нижнюю часть спины со штангой 3-4 подхода, 10-12 раз.

Упражнения на мышцы бедра: жим ногами (тренажер), сгибание ног лежа (тренажер). (3 часа).

Комплекс упражнений на мышцы ног, сгибая их с использованием тренажеров. 3-4 подхода, 10-12 раз.

Упражнения на пресс: сгибание туловища (тренажер), поднимание ног лежа на лавке. (3 часа).

Упражнения на мышцы живота (вверх и низ) с использованием тренажера, который фиксирует ноги и поднимание прямых ног. 3 подхода, 14-15 раз.

Упражнения на растяжку мышц спины: выполнение «моста» с опорой о стену. (3 часа).

Растяжка мышц спины для прогиба при выполнении жима лежа: «мост» стоя спиной к стене, максимальный прогиб назад.

Упражнения на растяжку мышц ног: поперечный и продольный шпагат. (3 часа).

Растяжка внутренней поверхности бедра, для широкой постановки ног при выполнении приседа и тяги становой.

**Календарно - тематическое планирование
8-9 класс**

№ п/п	Тема урока	Содержание раздела, темы (основные понятия, формируемые умения)	Предметные результаты	Вид занятий (теоретические или практические)	дата проведения занятия
1-4	Вводная часть.	-Ознакомить с ТБ вовремя занятий на тренажерах. - Ознакомить учащихся со всеми группами мышц и их формами.	Всесторонняя силовая подготовка.	Теоретическое, Практическое.	
5-9	Упражнения на основные группы мышц.	-Разминка: прыжки со скакалкой Д- 3 мин.Юн.- 5 мин. ОФУ, упражнения на гибкость. -Рывок в полуприсед-3х 5-8 на технику с весом 30-40%	Повышение функциональных возможностей организма.	Практическое	
10-14	Штанга, тяга.	-Стоя приседание со штангой на плечах 2*5-8 (30-50%) -Лёжа, жим штанги -4*8-12 -Сидя, сгибание рук на тренажёре -4*8-15 свесом -30-60% -Стоя в наклоне, тяга гантелей - 3*8-10- свесом 30-40%	Закрепление и совершенствование техники выполнения специально-вспомогательных упражнений с отягощениями	Практическое	
15-19	Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия	Лёжа, подъём на горизонт. Поверхности 2*10-12 Разгибание туловища на тренажёре 3*8-12 без отягощения	Вспомогательные упражнения на тренажёрах и с отягощением.	Теоретические, практические.	
20-24	Упражнения на основные группы мышц.	-Скакалка -Отжимание -Поднимание туловища на наклонной доске -Поднимание на горизонтальной доске	Совершенствование техники выполнения специально-вспомогательных упражнений на тренажёрах и с отягощением.	Теоретические, практические.	
25-29	Дыхательные упражнения.	-Правильное дыхание, время выполнения упражнения с отягощениями и на тренажёрах. -Разминка: бег– 5 мин, ОРУ, упражнения на гибкость -Подъём штанги на грудь (техника.) 2*3 подхода по 5-8 раз -Сгибание туловища на тренажере из положения сидя 2-3*8-10 Дыхательная гимнастика; упражнения на растяжку	Обучение школьников основам выполнения плана индивидуальных занятий, сочетанию упражнений силовой направленности упражнений на гибкость.	Теоретические, практические.	

30-34	Упражнения на основные группы мышц.	Стоя, наклоны в стороны с гантелью в руке 2-3*8, свесом 3; 8кг Сидя, горизонтальная тяга на тренажере 2*8, 30-40% Лежа в упоре, отжимание 2-3*8-10 Стоя, сгибание рук со штангой 2-3*8 Сидя, жим гантелей 2-3*8, все 30-40%	Совершенствование техники выполнения упражнений на тренажерах.	Теоретические, практические.	
35-39	Упражнения на растяжку	Сидя, разгибание ног на тренажере, 2-3*8 Стоя, тяга штанги до подбородка 2-3*8 Стоя, подъем рук с гантелями через стороны вверх 2-3*8, вес до 3 кг.	Проверить на оценку поднятие ног на горизонтальной доске.	Теоретические, практические.	
40-44	Упражнения на основные группы мышц.	Разминка: скакалка– 5 мин (Д); 8 мин (Юн.); ОРУ, упражнения на гибкость Подъем штанги на грудь 3*5-8, с весом до 30-50% Становая тяга 3*8, с весом до 30-50% Приседания на тренажере 4*8-12, свесом 30-50% Стоя, наклоны со штангой на плечах 3*8-10, свесом 30-40% Сидя, сгибание туловища на тренажере 3*8, с небольшим отягощением .	Упражнения для мускулатуры: мышцы груди; мышцы спины; мышцы плеча; икроножные мышцы; мышцы живота; бедренные мышцы (на оценку)	Теоретические, практические.	
45-49	Жим штанги лёжа.	Стоя, наклоны в стороны с гантелью в одной руке, 3*8-12, свесом 30-40% Лежа, разведение рук с гантелями 3*8-10, свесом 30-40% Сидя, горизонтальная тяга на тренажере (к животу) 3*8, с весом 30-40%	Умение составлять индивидуальные комплексы упражнений на тренажерах и с отягощениями в сочетании с упражнениями на гибкость.	Теоретические, практические.	
50-54	Упражнения на основные группы мышц.	1. Проверить правильность составления индивидуального плана занятий 2. Совершенствовать технику выполнения упражнений с отягощениями на тренажерах 3. Проверить на оценку поднятие ног на горизонтальной доске Разминка: скакалка - 5 мин	Совершенствовать технику выполнения упражнений с отягощениями на тренажерах.	Теоретические, практические.	

		(Д); 8 мин (Юн); ОРУ, упражнения на развитие гибкости			
55-59	Повышение общефизической подготовки.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сидя, жим гантелей 4*8-12, свесом 30-50% 2. Сидя, горизонтальная тяга на тренажере 4*8-12 3. Стоя, подъем рук с гантелями через стороны вверх 4*8-10, свесом до 3 кг 4. Стоя, в наклоне, подъем рук с гантелями через стороны вверх 4*8-10, с весом до 3 кг 5. Лежа, жим штанги 3*8-10, свесом 30-40% 6. Сидя, сведение рук на тренажере 3*8-10, свесом 30-40% 7. Сидя, с опорой локтя о бедро, сгибание руки с гантелью. <p>Разгибание туловища на тренажере с отягощением 4*8 Подъем ног на горизонтальной доске (на оценку)</p>	Повторить технику безопасности во время занятий на тренажерах и с отягощениями.	Теоретические, практические.	
60-64	Упражнение для брюшного пресса, ягодичных мышц, передней и задней поверхности бедра	<p>Разминка: бег 5 минут(девушки),8 минут (юноши), ОРУ, упражнения на развитие гибкости.</p> <p>Рывок в полуприсед - 3× 5-8, на технику, свесом 30 – 40 %.</p> <p>Лежа, жим со штангой– 4-5×8-12, свесом 30-70% .</p> <p>Сидя, сгибание рук на тренажере- 4-5×8-15, свесом 30-70%. Сидя, жим гантелей -4-5×8-12, свесом 30-70%.</p> <p>Лодка, гребня.</p>	Повышение общефизической подготовки. Совершенствование техники выполнения	Теоретические, практические.	
65-69	Развитие двигательных качеств	<p>Сидя, горизонтальная тяга на тренажере- 4-5 × 8-12 , свесом 30-70%.</p> <p>Стоя, подъем рук с гантелями через стороны вверх- 4 ×8-12, свесом 30-60%.</p> <p>Стоя, подъемрукисгантельювперед-вверх-4×8-12, с 30-60%. Стоя в наклоне, подъем рук(с гантелями) через стороны вверх- 4×8-10, с весом отягощения 3-5 кг.</p>	Повышение общефизической подготовки. Совершенствование техники выполнения	Теоретические, практические.	
70-74	Упражнения на группы мышц ног	<p>Лёжа, подъем ног на горизонтальной поверхности (контрольное упражнение).</p> <p>Разгибаниетуловищанатренажере.- 4×8-12, свесом 30-50%.</p>	Совершенствование техники выполнения упражнений с отягощениями на тренажерах.	Теоретические, практические.	

		Разминка: прыжки со скакалкой 5-8 минут, ОРУ, упражнения на растяжку, на гибкость.			
75-79	Упражнения на основные группы мышц.	<p>Стоя, приседание со штангой на плечах -3-4 × 5-8, свесом 3050 % (Юноши).</p> <p>Приседание на тренажере-4×8-12, свесом 30-60%.</p> <p>Лёжа, сгибание ног на тренажере-4×8-15, свесом 30-40%.</p> <p>Стоя, подъем на стопе- 4×8-15, свесом 30-40%.</p> <p>Стоя, наклоны со штангой на плечах-3×8-10, свесом 30-40%. Сидя, сгибание туловища на тренажере-3×8 с небольшим отягощением (контрольное упражнение – юноши).</p> <p>Стоя, наклоны в сторону с гантелью в одной руке-3×8, с весом отягощения 3-5 кг.</p> <p>Стоя, сгибание рук со штангой-3×8-10, свесом 30-40%. Стоя в наклоне, разгибание руки с гантелью -3×8-10, свесом 30—40%.</p> <p>Упражнения на растяжку</p>	Повышение общефизической подготовки. Совершенствование техники выполнения упражнений с отягощениями на тренажерах.	Теоретические, практические.	
80-84	Упражнения на основные группы мышц.	<p>Разминка: бег 5 минут, ОРУ, упражнения на развитие гибкости.</p> <p>Лёжа, жим штанги-4-5×8-12, свесом 30-70%.</p> <p>Сидя с опорой локтя о бедро, сгибание руки с гантелью- 45×2-15, свесом 30-70%.</p> <p>Сидя, жим гантелей-4-5, свесом 30-70%.</p> <p>Стоя в наклоне, подъем рук с гантелями через стороны вверх с весом отягощения 3-5 кг.</p>	Повышение общефизической подготовки. Совершенствование техники выполнения	Теоретические, практические.	
85-89	Базовые упражнения. Для набора массы.	<p>Базовый набор упражнений.</p> <p>Упражнения для развития сил</p> <p>Тренируется не одна группа мышц, как в изолированных упражнениях, а сразу несколько групп мышц.</p> <p>Базовые упражнения ещё называют многосуставными. Они лучше всего подходят для, как начинающих заниматься, так и для более опытных физкультурников и спортсменов.</p>	Упражнения с отягощениями на тренажерах. Умение составлять индивидуальные комплексы упражнений.	Теоретические, практические.	

90-94	Упражнения на основные группы мышц.	Стоя, разгибание рук на тренажере-3×8-10 свесом 30-40% Стоя, сгибание рук со штангой-3×8-10, свесом 30-40% Разгибание туловища на тренажере-3×8, свесом 30-40 %	Безопасность во время занятий на тренажерах и с отягощениями.	Теоретические, практические.	
95-97	Индивидуальные комплексы упражнений на тренажерах	Разминка: бег 5 мин, ОРУ, упражнения на развитие гибкости. Подъем штанги на грудь-3×5-8, на технику, свесом 30-60% Лежа, жим ногами на тренажере-4-5×8-12, свесом 30-70% Лёжа, сгибание ног на тренажере-4-5×8-10, свесом 30-50%	Повышение общефизической подготовки.	Теоретические, практические.	
98-100	Упражнения на растяжку	Сидя, попеременное сгибание рук на тренажере обратным хватом-3×8-10, свесом 30-40% Сидя, разведение рук гантелями-3×8-10, свесом 30-40% Стоя в наклоне, тяга гантели-3×8, свесом 30-40 % Упражнения на растяжку	Совершенствование техники выполнения упражнений с отягощениями на тренажерах.	Теоретические, практические.	
102-104	Краткие сведения о строении и функциях организма	Сидя, сгибание туловища на тренажере-3×8, с небольшим отягощением (девушки) Стоя, наклон в сторону с гантелью в одной руке-3×8, свесом отягощения 8-10 кг Дыхательная гимнастика, упражнения на растяжку.	Умение составлять индивидуальные комплексы упражнений на тренажерах и с отягощениями в сочетании с упражнениями на гибкость	Теоретические, практические.	
105-107	Упражнения для мышц ног	Лёжа, подъем ног на горизонтальной поверхности (контрольное упражнение). Разгибание туловища на тренажере.-4×8-12, свесом 30-50%. Разминка: прыжки со скакалкой 5-8 минут, ОРУ, упражнения на растяжку, на гибкость.	Повторить технику безопасности во время занятий на тренажерах и с отягощениями.	Теоретические, практические.	

108-110	Упражнения на основные группы мышц.	Разминка: скакалка– 5 мин (Д); 8 мин (Юн.); ОРУ, упражнения на гибкость Подъем штанги на грудь 3*5-8, с весом до 30-50% Становая тяга 3*8, с весом до 30-50% Приседания на тренажере 4*8-12, свесом 30-50% Стоя, наклоны со штангой на плечах 3*8-10, свесом 30-40% Сидя, сгибание туловища на тренажере 3*8, с небольшим отягощением .		Теоретические, практические.	
112-114	Гигиена спортсмена и закаливание.	Спортивная гигиена в узком понимании – это комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом.		Теоретические, практические.	
115-117	Гребной тренажер	Механический или гидравлический со ступенчатой регулировкой нагрузки. Дозировка по ступеням или с помощью амортизаторов. Возможно использовать гребное устройство, входящее в состав силовых тренажерных комплексов. Можно использовать гимнастическую стенку, резиновый жгут с рукояткой, гимнастический мат, валик. Выполняемое упражнение: имитация гребли (для всех групп)		Теоретические, практические.	
119-121	Тредмил, беговая дорожка, роликовая дорожка, массажёр.	Дорожки механические с регулятором или без регулятора нагрузок, электрические – с электронной регулировкой скорости движения ленты и угла наклона дорожки. Выполняемые упражнения: Ходьба, бег со средней скоростью на тредмиле. Подъемы и спуски на одноступенчатую лесенку. Подъемы и спуски на двухступенчатую лесенку.		Теоретические, практические.	

122 - 124	Правильное выполнения отжиманий	Стул, брусья напольные, консольные. Выполняемые упражнения: Сгибание, выпрямление рук в упоре на брусьях или в упоре лежа. Сгибание, выпрямление рук в упоре на стуле или низкой опоре. Сгибание, выпрямление рук в упоре стоя у высокой опоры.		Теоретические, практические.	
126 - 128	Оказание первой медицинской помощи	Основная цель первой медицинской помощи — оказание помощи человеку, получившему травму или страдающему от внезапного приступа заболевания, до момента прибытия квалифицированной медицинской помощи,		Теоретические, практические.	
130 - 132	Частота сердечных сокращений.	Не должна превышать 70% от вашего максимума (вычисляется по формуле 220 минус возраст).		Теоретические, практические.	
133	Комплекс упражнений для девушек	Жим штанги лежа - 4 x 7 (3 x 12) Разведения с гантелями (лежа) - 3x9 (3x12) И. п.: Стоя, руки с гантелями опущены. — Подъемы гантелей вверх через стороны 4x7(3x9) Тяга на блоке сверху вниз (широким хватом за голову) 4x7 (3x15) Наклоны (в положении стоя, с легкой штангой на плечах) 4x7 (3x15) Упражнения для пресса 3x "до отказа"		Теоретические, практические.	
134	Упражнения на основные группы мышц	-Разминка: прыжки со скакалкой Д- 3 мин.Юн.- 5 мин. ОФУ, упражнения на гибкость. -Рывок в полуприсед-3x 5-8 на технику с весом 30-40%		Теоретические, практические.	
135	Техника выполнения упражнений на тренажерах	1.Проверить правильность составления индивидуального плана занятий 2. Совершенствовать технику выполнения упражнений с отягощениями на тренажерах 3. Проверить на оценку поднятие ног на горизонтальной доске Разминка: скакалка - 5 мин (Д); 8 мин (Юн); ОРУ, упражнения на развитие гибкости			

136	Контрольные упражнения для определения развития физических качеств	3 килограммового мяча одной и двумя руками с места и разбега, сидя и в прыжке (м). Броски л/а ядра обеими руками назад на голову (м). Подтягивание на перекладине в течение 20 с (кол-во раз). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа или на концах параллельных брусьев в течение 20 с (кол-во раз). Вырывание штанги весом 30 кг (для мужчин) и 20 кг (для женщин) в течение 30 с (кол-во раз).			
-----	--	--	--	--	--

Календарно - тематическое планирование

10-11 класс

№ п/п	Тема урока	Содержание раздела, темы (основные понятия, формируемые умения)	Предметные результаты	Вид занятий (теоретические или практические)	дата проведения занятия
1-4	Вводная часть.	-Ознакомить с ТБ вовремя занятий на тренажерах. - Ознакомить учащихся со всеми группами мышц и их формами.	Всесторонняя силовая подготовка.	Теоретическое, Практическое.	
5-9	Упражнения на основные группы мышц.	-Разминка: прыжки со скакалкой Д-3 мин.Юн.- 5 мин. ОФУ, упражнения на гибкость. -Рывок в полуприсед-3х 5-8 на технику с весом 30-40%	Повышение функциональных возможностей организма.	Практическое	
10-14	Штанга, тяга.	-Стоя приседание со штангой на плечах 2*5-8 (30-50%) -Лёжа, жим штанги -4*8-12 -Сидя, сгибание рук на тренажёре -4*8-15 свесом -30-60% -Стоя в наклоне, тяга гантелей -3*8-10- свесом 30-40%	Закрепление и совершенствование техники выполнения специально-вспомогательных упражнений с отягощениями	Практическое	
15-19	Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия	Лёжа, подъём на горизонт. Поверхности 2*10-12 Разгибание туловища на тренажёре 3*8-12 без отягощения	Вспомогательные упражнения на тренажёрах и с отягощением.	Теоретические, практические.	

20-24	Упражнения на основные группы мышц.	-Скакалка -Отжимание -Поднимание туловища на наклонной доске -Поднимание на горизонтальной доске	Совершенствование техники выполнения специально-спортивных упражнений на тренажёрах и с отягощением.	Теоретические, практические.	
25-29	Дыхательные упражнения.	-Правильное дыхание, время выполнения упражнения с отягощениями и на тренажёрах. -Разминка: бег – 5 мин, ОРУ, упражнения на гибкость -Подъём штанги на грудь (техника.) 2*3 подхода по 5-8 раз -Сгибание туловища на тренажере из положения сидя 2-3*8-10 Дыхательная гимнастика; упражнения на растяжку	Обучение школьников основам выполнения плана индивидуальных занятий, сочетанию упражнений силовой направленности упражнений на гибкость.	Теоретические, практические.	
30-34	Упражнения на основные группы мышц.	Стоя, наклоны в стороны с гантелью в руке 2-3*8, свесом 3; 8кг Сидя, горизонтальная тяга на тренажере 2*8, 30-40% Лежа в упоре, отжимание 2-3*8-10 Стоя, сгибание рук со штангой 2-3*8 Сидя, жим гантелей 2-3*8, все 30-40%	Совершенствование техники выполнения упражнений на тренажерах.	Теоретические, практические.	
35-39	Упражнения на растяжку	Сидя, разгибание ног на тренажере, 2-3*8 Стоя, тяга штанги до подбородка 2-3*8 Стоя, подъем рук с гантелями через стороны вверх 2-3*8, вес до 3 кг.	Проверить на оценку поднятие ног на горизонтальной доске.	Теоретические, практические.	
40-44	Упражнения на основные группы мышц.	Разминка: скакалка – 5 мин (Д); 8 мин (Юн.); ОРУ, упражнения на гибкость Подъем штанги на грудь 3*5-8, с весом до 30-50% Становая тяга 3*8, с весом до 30-50% Приседания на тренажере 4*8-12, свесом 30-50% Стоя, наклоны со штангой на плечах 3*8-10, свесом 30-40% Сидя, сгибание туловища на тренажере 3*8, с небольшим отягощением .	Упражнения для мускулатуры: мышцы груди; мышцы спины; мышцы плеча; икроножные мышцы; мышцы живота; бедренные мышцы (на оценку)	Теоретические, практические.	

45-49	Жим штанги лёжа.	Стоя, наклоны в стороны с гантелью в одной руке, 3*8-12, свесом 30-40% Лежа, разведение рук с гантелями 3*8-10, свесом 30-40% Сидя, горизонтальная тяга на тренажере (к животу) 3*8, с весом 30-40%	Умение составлять индивидуальные комплексы упражнений на тренажерах и с отягощениями в сочетании с упражнениями на гибкость.	Теоретические, практические.	
50-54	Упражнения на основные группы мышц.	1. Проверить правильность составления индивидуального плана занятий 2. Совершенствовать технику выполнения упражнений с отягощениями на тренажерах 3. Проверить на оценку поднятие ног на горизонтальной доске Разминка: скакалка - 5 мин (Д); 8 мин (Юн); ОРУ, упражнения на развитие гибкости	Совершенство вать технику выполнения упражнений с отягощениями на тренажерах.	Теоретические, практические.	
55-59	Повышение общефизической и подготовки.	1. Сидя, жим гантелей 4*8-12, свесом 30-50% 2. Сидя, горизонтальная тяга на тренажере 4*8-12 3. Стоя, подъем рук с гантелями через стороны вверх 4*8-10, свесом до 3 кг 4. Стоя, в наклоне, подъем рук с гантелями через стороны вверх 4*8-10, с весом до 3 кг 5. Лежа, жим штанги 3*8-10, свесом 30-40% 6. Сидя, сведение рук на тренажере 3*8-10, свесом 30-40% 7. Сидя, с опорой локтя о бедро, сгибание руки с гантелью. Разгибание туловища на тренажере с отягощением 4*8 Подъем ног на горизонтальной доске (на оценку)	Повторить технику безопасности во время занятий на тренажерах и с отягощениями.	Теоретические, практические.	
60-64	Упражнение для брюшного пресса, ягодичных мышц, передней и задней поверхности бедра	Разминка: бег 5 минут(девушки),8 минут (юноши), ОРУ, упражнения на развитие гибкости. Рывок в полуприсед - 3× 5-8, на технику, свесом 30 – 40 %. Лежа, жим со штангой– 4-5×8-12, свесом 30-70% . Сидя, сгибание рук на тренажере- 4-5×8-15, свесом 30-70%. Сидя, жим гантелей -4-5×8-12, свесом 30-70%.	Повышение общефизической и подготовки. Совершенствование техники выполнения	Теоретические, практические.	

		Лодка, гребня.			
	Развитие двигательных качеств	Сидя, горизонтальная тяга на тренажере- 4-5 × 8-12 , свесом 30-70%. Стоя, подъем рук с гантелями через стороны вверх- 4 ×8-12, свесом 30-60%. Стоя, подъемруки сгантелью вперед-вверх-4×8-12, с 30-60%. Стоя в наклоне, подъем рук(с гантелями) через стороны вверх- 4×8-10, с весом отягощения 3-5 кг.	Повышение общефизической подготовки. Совершенствование техники выполнения	Теоретические, практические.	
65-69	Упражнения на группы мышц ног	Лёжа, подъем ног на горизонтальной поверхности (контрольное упражнение). Разгибание туловища на тренажере.- 4×8-12, свесом 30-50%. Разминка: прыжки со скакалкой 5-8 минут, ОРУ, упражнения на растяжку, на гибкость.	Совершенствование техники выполнения упражнений с отягощениями на тренажерах.	Теоретические, практические.	
70-74	Упражнения на основные группы мышц.	Стоя, приседание со штангой на плечах -3-4 × 5-8, свесом 30-50% (Юноши). Приседание на тренажере-4×8-12, свесом 30-60%. Лёжа, сгибание ног на тренажере- 4×8-15, свесом 30-40%. Стоя, подъем на стопе- 4×8-15, свесом 30-40%. Стоя, наклоны со штангой на плечах- 3×8-10, свесом 30-40%. Сидя, сгибание туловища на тренажере-3×8 с небольшим отягощением (контрольное упражнение – юноши). Стоя, наклоны в стороны с гантелью в одной руке-3×8, с весом отягощения 3-5 кг. Стоя, сгибание рук со штангой- 3×8-10, свесом 30-40%. Стоя в наклоне, разгибание руки с гантелью -3×8-10, свесом 30—40%. Упражнения на растяжку	Повышение общефизической подготовки. Совершенствование техники выполнения упражнений с отягощениями на тренажерах.	Теоретические, практические.	
75-79	Упражнения на основные группы мышц.	Разминка: бег 5 минут, ОРУ, упражнения на развитие гибкости. Лёжа, жим штанги-4-5×8-12, свесом 30-70%. Сидя с опорой локтя о бедро, сгибание руки с гантелью- 45×2-15, свесом 30-70%.	Повышение общефизической подготовки. Совершенствование техники выполнения	Теоретические, практические.	

		Сидя, жимгантелей-4-5, свесом 30-70%. Стоя в наклоне, подъем рук с гантелями через стороны вверх с весом отягощения 3-5 кг.			
80-84	Базовые упражнения. Для набора массы.	Базовый набор упражнений. Упражнения для развития сил Тренируется не одна группа мышц, как в изолированных упражнениях, а сразу несколько групп мышц. Базовые упражнения ещё называют многосуставными. Они лучше всего подходят для, как начинающих заниматься, так и для более опытных физкультурников и спортсменов.	Упражнения с отягощениями на тренажерах. Умение составлять индивидуальные комплексы упражнений.	Теоретические, практические.	
85-89	Упражнения на основные группы мышц.	Стоя, разгибание рукнаатренажере-3×8-10 свесом 30-40% Стоя, сгибание рук со штангой-3×8-10, свесом 30-40% Разгибание туловища на тренажере-3×8, свесом 30-40 %	Безопасность во время занятий на тренажерах и с отягощениями.	Теоретические, практические.	
90-94	Индивидуальные комплексы упражнений на тренажерах	Разминка: бег 5 мин, ОРУ, упражнения на развитие гибкости. Подъемштангинагрудь-3×5-8, на технику, свесом 30-60% Лежа, жим ногами натренажере-4-5×8-12, свесом 30-70% Лёжа, сгибаниеногнатренажере-4-5×8-10, свесом 30-50%	Повышение общефизической подготовки.	Теоретические, практические.	
95-99	Упражнения на растяжку	Сидя, попеременное сгибание рук на тренажере обратным хватом-3×8-10, свесом 30-40% Сидя, разведениеруксгантелями-3×8-10, свесом 30-40% Стоя в наклоне, тягагантели-3×8, свесом 30-40 % Упражнения на растяжку	Совершенствование техники выполнения упражнений с отягощениями на тренажерах.	Теоретические, практические.	
100-104	Краткие сведения о строении и функциях организма	Сидя, сгибаниетуловищанатренажере-3×8 ,с небольшим отягощением (девушки) Стоя, наклонывсторонусгантельюводной руке-3×8, свесомотягощения8-10 кг Дыхательная гимнастика, упражнения на растяжку.	Умение составлять индивидуальные комплексы упражнений на тренажерах и с отягощениями в сочетании с упражнениями на гибкость	Теоретические, практические.	

105 - 107	Упражнения для мышц ног	Лёжа, подъем ног на горизонтальной поверхности (контрольное упражнение). Разгибание туловища на тренажере.- 4×8-12, свесом 30-50%. Разминка: прыжки со скакалкой 5-8 минут, ОРУ, упражнения на растяжку, на гибкость.	Повторить технику безопасности во время занятий на тренажерах и с отягощениями.	Теоретические, практические.	
108 - 110	Упражнения на основные группы мышц.	Разминка: скакалка– 5 мин (Д); 8 мин (Юн.); ОРУ, упражнения на гибкость Подъем штанги на грудь 3*5-8, с весом до 30-50% Становая тяга 3*8, с весом до 30-50% Приседания на тренажере 4*8-12, свесом 30-50% Стоя, наклоны со штангой на плечах 3*8-10, свесом 30-40% Сидя, сгибание туловища на тренажере 3*8, с небольшим отягощением .	Безопасность во время занятий на тренажерах	Теоретические, практические.	
111 - 113	Гигиена спортсмена и закаливание.	Спортивная гигиена в узком понимании – это комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом.	Совершенствование техники выполнения упражнений	Теоретические, практические.	
114 - 116	Гребной тренажер	Механический или гидравлический со ступенчатой регулировкой нагрузки. Дозировка по ступеням или с помощью амортизаторов. Возможно использовать гребное устройство, входящее в состав силовых тренажерных комплексов. Можно использовать гимнастическую стенку, резиновый жгут с рукояткой, гимнастический мат, валик. Выполняемое упражнение: имитация гребли (для всех групп)	Повышение общефизической подготовки.	Теоретические, практические.	
117 - 119	Тредмил, беговая дорожка, роликовая дорожка, массажёр.	Дорожки механические с регулятором или без регулятора нагрузок, электрические – с электронной регулировкой скорости движения ленты и угла наклона дорожки. Выполняемые упражнения: Ходьба, бег со	Безопасность во время занятий на тренажерах	Теоретические, практические.	

		средней скоростью на тредмиле. Подъемы и спуски на одноступенчатую лесенку. Подъемы и спуски на двухступенчатую лесенку.			
120 - 122	Правильное выполнения отжиманий	Стул, брусья напольные, консольные. Выполняемые упражнения: Сгибание, выпрямление рук в упоре на брусьях или в упоре лежа. Сгибание, выпрямление рук в упоре на стуле или низкой опоре. Сгибание, выпрямление рук в упоре стоя у высокой опоры.	Совершенствова ние техники выполнения упражнений	Теоретические, практические.	
123 - 125	Оказание первой медицинской помощи	Основная цель первой медицинской помощи — оказание помощи человеку, получившему травму или страдающему от внезапного приступа заболевания, до момента прибытия квалифицированной медицинской помощи,	Повышение общефизическо й подготовки.	Теоретические, практические.	
127 - 129	Частота сердечных сокращений.	Не должна превышать 70% от вашего максимума (вычисляется по формуле 220 минус возраст).	Безопасность во время занятий на тренажерах	Теоретические, практические.	
130 - 132	Комплекс упражнений для девушек	Жим штанги лежа - 4 x 7 (3 x 12) Разведения с гантелями (лежа) - 3x9 (3x12) И. п.: Стоя, руки с гантелями опущены. — Подъемы гантелей вверх через стороны 4x7(3x9) Тяга на блоке сверху вниз (широким хватом за голову) 4x7 (3x15) Наклоны (в положении стоя, с легкой штангой на плечах) 4x7 (3x15) Упражнения для пресса 3x "до отказа"	Повышение общефизическо й подготовки. Совершенствова ние техники выполнения	Теоретические, практические.	
133	Упражнения на основные группы мышц	-Разминка: прыжки со скакалкой Д- 3 мин. Юн.- 5 мин. ОФУ, упражнения на гибкость. -Рывок в полуприсед-3x 5-8 на технику с весом 30-40%	Совершенствова ние техники выполнения упражнений	Теоретические, практические.	
134	Техника выполнения упражнений на тренажерах	1.Проверить правильность составления индивидуального плана занятий 2. Совершенствовать технику выполнения упражнений с отягощениями на тренажерах	Безопасность во время занятий на тренажерах	Теоретические, практические	

		3. Проверить на оценку поднятие ног на горизонтальной доске Разминка: скакалка - 5 мин (Д); 8 мин (Юн); ОРУ, упражнения на развитие гибкости			
135	Контрольные упражнения для определения развития физических качеств	3 килограммового мяча одной и двумя руками с места и разбега, сидя и в прыжке (м). Броски л/а ядра обеими руками назад на голову (м). Подтягивание на перекладине в течение 20 с (кол-во раз). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа или на концах параллельных брусьев в течение 20 с (кол-во раз). Вырывание штанги весом 30 кг (для мужчин) и 20 кг (для женщин) в течение 30 с (кол-во раз).	Повышение общефизической подготовки. Совершенствование техники выполнения	Теоретические, практические	
136	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	При планировании контрольных упражнений (в начале и в конце первого этапа подготовительного периода) необходимо добиваться единых условий их проведения (по точно установленным правилам, в одно время суток, в одном месте— на спортивной площадке, в тренажерном зале, бассейне длиной 25 или 50 м и т. д.).	Совершенствование техники выполнения упражнений	Теоретические, практические	

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. А.А. Зданевич, В.И. Лях «Комплексная программа физического воспитания» Москва, Просвещение 2015.
2. Балашова Т.Л., М.Л.Кононова «Организация учебного процесса образовательной области «Физическая культура». Пермь 2012.
3. В.И. Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура».Издательство «Просвещение» 2013.
4. Журнал №7 «Физическая культура в школе» 2016.
5. П.А. Киселев, С.Б. Киселева «Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам». Москва «Глобус» 2012.
6. С.Е. Голомидова «Физкультура» Волгоград 2014.