

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки

Ханты-Мансийского автономного округа - Югры

БОУ «Югорский физико-математический лицей-интернат»

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете
Протокол №1
от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

методической комиссией
Протокол №1
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Б.Т. Мамбетов
Приказ №165
от «31» августа 2023 г.

Основная образовательная программа среднего общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Тренажерный зал»

для обучающихся 11 классов

Срок освоения 1 год

г. Ханты-Мансийск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель программы:

способствовать развитию мышечной силы, формированию правильной осанки, развитию силовой выносливости, эффективно решать задачи коррекции телосложения, укрепление здоровья и предупреждение многих заболеваний.

Задачи:

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.

Результаты освоения курса

Личностные результаты:

- Овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- Овладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- Овладение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий спортом, разрешать спортивные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- Культура движений, умение передвигаться красиво, легко и непринуждённо.
- Умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- Умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.
- Овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- Овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и

соревновательной деятельности;

- Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

- Умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- Умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- Осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- Умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- Способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- Владение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- Умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- Умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- Способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- Умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- Умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию

физических качеств;

- Развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Умение подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- Умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- Умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- Умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Умение применить жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание программы.

Укрепление здоровья и закаливание организма. Техника безопасности на занятии. (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, скривым 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 использованием 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), поднятие ног лежа на лавке. (3 часа). Упражнения на мышцы живота (вверх и низ) с использованием тренажера, который фиксирует ноги и поднятие 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.

Тематическое планирование

11 класс

36 часов, 2 часа в неделю

№	Содержание	Количество часов
1	Инструктаж по ТБ. Вводная часть	1
2	Упражнения на основные группы мышц	1
3	Штанга, тяга	1
4	Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия	1
5	Упражнения на основные группы мышц.	1
6	Дыхательные упражнения.	1
7	Упражнения на основные группы мышц.	1
8	Упражнения на растяжку	1
9	Упражнения на основные группы мышц.	1
10	Жим штанги лёжа.	1
11	Упражнения на основные группы мышц.	1
12	Повышение общефизической подготовки.	1
13	Упражнение для брюшного пресса, ягодичных мышц, передней и задней поверхности бедра	1
14	Развитие двигательных качеств	1
15	Упражнения на группы мышц ног	1
16	Упражнения на основные группы мышц.	1
17	Упражнения на основные группы мышц.	1
18	Базовые упражнения. Для набора массы.	1
19	Упражнения на основные группы мышц.	1
20	Индивидуальные комплексы упражнений на тренажерах	1
21	Упражнения на растяжку	1

22	Краткие сведения о строении и функциях организма	1
23	Упражнения для мышц ног	1
24	Упражнения на основные группы мышц.	1
25	Гигиена спортсмена и закаливание.	1
26	Гребной тренажер	1
27	Беговая дорожка	1
28	Правильное выполнение отжиманий	1
29	Оказание первой медицинской помощи	1
30	Промежуточная аттестация	1
31	Упражнения на основные группы мышц	1
32	Техника выполнения упражнений на тренажерах	1
33	Контрольные упражнения для определения развития физических качеств	4
Итого: 36 часов		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. 3-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для академического бакалавриата. М.: Издательство Юрайт, 2019.
2. Германов Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры. 2-е изд., пер. и доп. Учебное пособие для бакалавриата и магистратуры. М.: Издательство Юрайт, 2019.
3. Гимнастика. Методика преподавания: учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилюк [и др.]; под общ. ред. В.М. Миронова. Минск: Новое знание; М.: ИНФРА-М, 2018.

