

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Забайкальского края**

**Министерство образования и науки Забайкальского края**

**ГОУ "Кадетская общеобразовательная школа-интернат Забайкальского края"**

РАССМОТРЕНО

на МО естественных наук

\_\_\_\_\_  
руководитель МО  
Сваткова Н. В.  
Протокол №1 от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

  
\_\_\_\_\_  
Гапонов Н.Г.  
Приказ №22 от «31» 08 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**«Самый сильный»**

*Направление:* спортивно-оздоровительное

Чита, 2023 г.

## **I раздел**

### **Результаты освоения курса «Самый сильный»**

Программа направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят осваивать спортивные навыки. Направленность программы – физкультурно-оздоровительная.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся.

#### **Особенности программы:**

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;
3. Уделять внимание психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Обучающиеся, занимающиеся в секции, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития. Основным показателем секционной работы по тяжелой атлетике - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовленности.

Критериями оценки работы учащихся являются качество и скорость овладения техникой, уровень развития физических способностей, желание и уровень мотивации к тренировочным занятиям, дисциплина и поведение на тренировках, а также умение применять приобретенные умения и навыки в соревновательных условиях.

Формы организации учебной деятельности: Поточная – при поточном способе занимающиеся выполняют упражнения поочередно, применяется, когда необходимо обеспечить контроль за действиями каждого из них. Групповая – каждая группа выполняет отдельные задания; педагог одновременно осуществляет контроль за деятельностью всех групп. Индивидуальная – применяется в целях устранения имеющихся недостатков или для углубления освоения учебного материала в работе со способными и отстающими детьми. «Круговая тренировка» - один из наиболее эффективных способов организации деятельности атлетов на занятиях, обеспечивающая высокую общую и моторную плотность. В «круговую тренировку» могут включаться упражнения, направленные на развитие специальных умений и навыков.

#### **Цели программы:**

1. Популяризация здорового образа жизни, создание условий для развития физических и морально-волевых качеств у детей и подростков.
2. Привлечение детей и юношей к систематическим занятиям тяжелой атлетикой, воспитанию квалифицированных юных спортсменов.
3. Гармоничное и всестороннее физическое развитие личности посредством занятий.

#### **Задачи программы:**

1. Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта, тяжелой атлетики.
2. Обучение жизненно-важным двигательным умениям и навыкам.
3. Развитие и популяризация тяжелой атлетики среди детей и молодежи.
4. Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств.
5. Систематическое проведение спортивных соревнований и активное участие детей и подростков в соревнованиях по тяжелой атлетике района, области, своего коллектива.
6. Привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы.
7. Подготовка к службе в Российской Армии, воспитание патриотических качеств.

#### **Личностные результаты:**

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей

#### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

#### **Предметные результаты должны отражать:**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий тяжелой атлетикой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## II раздел

### Содержание курса внеурочной деятельности

#### *Теоретическая подготовка.*

Основы знаний физической культуры:

- - история развития атлетизма;
- - правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики и занятиях другими видами спорта;
- - санитарно-гигиенические нормы и нормы пожарной безопасности;
- - физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями;
- - основы анатомии опорно-двигательного аппарата;
- - краткие сведения о строении и функциях организма;
- - режим дня и личная гигиена;
- - гигиена, закаливание, режим дня и питание;
- - совершенствование осанки и атлетического телосложения с помощью отягощений;
- - физиология спортивной тренировки;
- - основы методики силовой подготовки;
- - методика планирования самостоятельных занятий;
- - врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- места занятий, оборудование и инвентарь;
- влияние различных факторов на проявление силы мышц;
- воспитание в учащихся уважения к себе и другим (взаимоотношения, взаимопомощь);
- воспитание патриотизма, чувства долга и ответственности.

#### **Физическое совершенствование.**

Гимнастические упражнения прикладного характера:

- на перекладине - вис на согнутых руках;
- отжимания в упоре на параллельных брусьях;
- угол в упоре на параллельных брусьях;
- угол в виси на перекладине;
- подтягивание из вися на перекладине;

**Общеразвивающие упражнения** для развития основных физических качеств, состоящие из разнообразных комплексов без предметов и с предметами (набивными мячами весом до 2 кг, гимнастическими палками, скакалками).

**Специальные упражнения** состоят из упражнений с гантелями весом 1 - 6 кг, комплексов упражнений с гириями весом с 5 до 16 кг. (для учащихся 12 - 17 лет), упражнений с применением штанги и тренажёров. При этом, количество подходов должно быть от 4 до 6, а количество повторений 8 - 12. Применяемое усилие малой и средней интенсивности. Упражнения в приседаниях со штангой выполняются в тех же объёмах с интенсивностью 45 - 60%, угол сгибания в коленях не менее 90 градусов. В становой тяге количество повторений 4 - 6.

#### **Комплекс упражнений с гантелями:**

- стоя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей,
- стоя руки с гантелями опущены, подъём гантелей вперёд (фронтальная часть дельты);
- стоя руки с гантелями опущены, разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть дельты);
- стоя в наклоне руки с гантелями опущены вниз, разведение гантелей в наклоне (задняя часть дельты);
- сидя на наклонной скамье, руки с гантелями ладонями внутрь, вперёд, сгибание и разгибание рук;
- стоя, сидя выпрямление рук вверх с гантелью, двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх;
- лёжа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, выпрямление рук, плечо фиксировано вертикально, двигается только предплечье;
- стоя в наклоне, плечо фиксировано горизонтально, выпрямление одной руки (поочерёдно) назад, двигается только предплечье;
- стоя в наклоне, тяга гантелей к поясу, другая рука в упоре (колени, гимнастическая стенка);

- стоя в наклоне отведение гантелей назад - вверх (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 сек.;
- лёжа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад - вверх;
- лёжа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона) разведение рук с гантелями;
- лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад;
- лёжа жим гантелей с различными положениями кистей (ладони вперёд, параллельно);
- из положения лёжа подъём туловища, руки с гантелью за головой, ступни закреплены;
- стоя наклоны вперёд, гантель в руках за головой;
- стоя с гантелью в руках имитация рубки дров;
- стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания;
- стоя на невысоком бруске, гантели у плеч подъём на носки;
- стоя на одной ноге, одна рука удерживает равновесие, в другой руке опущенная гантель, подъём на носок;

#### ***Комплекс специальных упражнений:***

- жим штанги лёжа на наклонной скамье;
- лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;
- стоя со штангой в руках наклоны вперёд;
- стоя со штангой за головой наклоны вперёд;
- лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким и узким хватом;
- стоя штанга на плечах, приседание;
- сидя на скамье, штанга на плечах, жим штанги из-за головы;
- стоя штанга в руках, сгибание рук со штангой на бицепс;
- сидя на скамье гантели в руках, сгибание и разгибание рук попеременно на бицепс;
- сидя тяга вертикального блока за голову;
- лёжа на полу повороты туловища;
- в висе на перекладине подъём согнутых ног;
- сидя сгибание туловища до касания коленями груди.

#### **Требования к качеству освоения программного материала.**

##### *Должны знать:*

- правила безопасного поведения на тренировочных занятиях;
- правила пожарной безопасности;
- историю развития атлетизма ;
- правила страховки и само страховки;
- санитарно-гигиенические требования;
- гигиену, закаливание, режим дня, питание;
- роль физической культуры в укреплении и закаливании человека;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- об анатомическом строении человека;
- режим дня и личную гигиену.
- как формировать осанку с помощью отягощений;
- физиологию спортивной тренировки;
- основы методики силовой подготовки;
- методику планирования самостоятельных занятий;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- влияние различных факторов на проявление силы мышц;
- оборудование мест занятий и инвентарь.

##### *Должны уметь:*

- составить и выполнять комплексы утренней гимнастики
- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки;
- выполнять элементы спортивных игр и лёгкой атлетики;
- качественно выполнять упражнения из атлетической гимнастики.

## **Содержание программы (второй год обучения).**

### ***Теоретическая подготовка.***

- Основы знаний физической культуры:
- правила поведения и меры безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- гигиена, закаливание, режим дня и питание;
- совершенствование осанки и атлетического телосложения с помощью отягощений;
- физиология спортивной тренировки;
- методика планирования самостоятельных занятий;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- медико-биологические и психологические средства восстановления;
- педагогические средства восстановления;
- биомеханические основы техники выполнения упражнений;
- современные концепции спортивной тренировки;
- критерии и параметры тренировочной нагрузки исходя от года обучения;
- характеристика физических качеств, таких как: сила, быстрота, выносливость, гибкость,

равновесие;

- закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека;
- объективные и субъективные виды контроля;
- основы общей и спортивной физиологии;
- причины травм и их профилактика, врачебный контроль;
- правила проведения соревнований по пауэрлифтингу в жиме штанги лёжа;
- воспитание патриотизма, социально-адаптированной личности с чувством долга и ответственности.

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Прикладно-гимнастические упражнения:***

- отжимания в упоре на параллельных брусьях;
- подтягивание из виса на перекладине;
- на перекладине подъём силой;
- упражнения на растягивание;

*Общеразвивающие упражнения* для развития физических качеств без предметов и с предметами (скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами весом 1 - 3 кг, гантелями весом 2-6 кг, гимнастическими обручами).

#### ***Специальная физическая подготовка.***

Для увеличения мышечной массы использовать 6-8 повторений с отягощением 60-80% от максимума. Для совершенствования форм и достижения рельефности мышц 10-12 и более повторений с отягощением до 60%. Упражнения включают в себя упражнения с гантелями весом 4 - 5 кг, упражнения с гирями весом 5-16 кг, упражнения со штангой и на тренажёрах.

Количество упражнений 6 - 8, подходов 1 - 4, повторений 10-12.

#### ***Специальные упражнения.***

##### ***Для дельтовидных мышц:***

- лёжа на горизонтальной скамье, попеременный подъём гантелей вперёд- вверх;
- стоя поочерёдный подъём прямых рук вперёд снизу вверх на блочном тренажёре;
- стоя подъём рук с гантелями в стороны - вверх;
- лёжа на наклонной скамье на боку, подъём гантели от бедра вверх;
- сидя в наклоне, разведение рук с гантелями в стороны;
- лёжа на боку на горизонтальной скамье, поочерёдный подъём гантелей перед собой снизу

вверх.

##### ***Для двуглавой мышцы плеча (бицепса):***

- лёжа лицом вниз на горизонтальной скамье, сгибание рук со штангой;
- сидя в наклоне, опираясь локтем о бедро, сгибание руки с гантелью;
- сидя, опираясь спиной о наклонную скамью, сгибание рук с гантелями;
- сидя сгибание рук со штангой, опираясь локтями о наклонную подставку;

##### ***Для трёхглавой мышцы плеча (трицепса):***

- стоя в наклоне, отведение руки с гантелью назад;

- стоя разгибание рук на блочном тренажёре хватом сверху;
- сидя разгибание вверх руки с гантелью в локтевом суставе;
- отжимания на брусьях обратным хватом.

*Для мышц предплечья:*

- поочерёдное растягивание пальцами резинового жгута или пружинного эспандера;
- сидя (предплечье на коленях) сгибание рук в запястьях на блочном тренажёре;
- стоя 5-10 кг, диск от штанги в руках, подбрасывание и ловля правой и левой рукой поочерёдно.

поочерёдно.

*Для грудных мышц:*

- лёжа на горизонтальной скамье, жим штанги широким хватом;
- лёжа на горизонтальной скамье, разведение рук с гантелями;
- сидя сведение рук на блочном тренажёре;
- отжимания в упоре на брусьях;
- лёжа на наклонной скамье вниз головой, разведение рук с гантелями.

*Для мышц спины:*

- тяга штанги к поясу в наклоне;
- стоя наклоны туловища вперёд со штангой на плечах;
- стоя поднимание плеч со штангой или гантелями в опущенных руках;
- из виса на перекладине узким хватом подтягивание, прогибаясь в спине, до касания перекладины грудью;

- сидя тяга ручки горизонтально на блочном тренажёре;
- лёжа животом на горизонтальной скамье, голени закреплены, подъём туловища.

*Для мышц живота:*

- лёжа на наклонной скамье, подбородок прижат, сгибание туловища;
- лёжа на наклонной скамье, подъём туловища с поворотами до касания локтем колена;
- стоя в наклоне с грифом штанги на плечах, повороты туловища вправо-влево;
- сидя сгибание туловища до касания коленями груди.

*Для четырёхглавой мышцы бедра (квадрицепса):*

- приседания со штангой на плечах;
- жим штанги ногами на тренажёре "Гак".
- сидя разгибание ног на тренажёре.

*Для двуглавой мышцы бедра (бицепса):*

- лёжа сгибание ног на тренажёре.

*Для мышц голени:*

- стоя подъём на носки со штангой на плечах;
- стоя подъём носков ступней ног с отягощением.

*Комплекс упражнений с гирями (вес гирь 5-16 кг.):*

- лёжа спиной на скамье, гири у плеч (сгибание и разгибание рук);
- стоя, гиря в опущенной правой руке: слегка согнув ноги, выполнять круги гирей вперёд назад. Тоже повторить левой рукой;

- стоя, ноги вместе, гиря в обеих руках у плеч: выполнить выпад вправо, приседая на правой ноге, вернуться в исходное положение. Тоже выполнить, приседая на левую ногу;

- стоя, гиря на полу между ног, наклоняясь, согнуть ноги в коленях и поднять гирю вверх до уровня подбородка;

- стоя, гири у плеч, слегка согнуть ноги в коленях и, резко выпрямляя их, вытолкнуть гири вверх на прямые руки;

- стоя, гири у плеч, сделать выпад правой ногой вперёд, вернуться в исходное положение; Тоже выполнить левой ногой;

- широкая стойка, гиря в правой руке, вращение гири вокруг туловища с перехватом руками гири;

- стоя в наклоне, тяга гири к поясу;
- широкая стойка, гири у плеч или на плечах, приседания;
- стоя, гири у плеч, жим гири правой и левой рукой попеременно.

*Комплекс специальных упражнений:*

- лёжа на горизонтальной скамье жим штанги;

- лёжа на наклонной скамье вниз головой разведение рук с гантелями;
- лёжа поперёк скамьи, отведение рук с отягощением за голову;
- сидя на тренажёре сведение рук;
- лёжа на наклонной скамье вверх головой разведение рук с гантелями;
- стоя штанга в руках поднимание штанги до уровня подбородка;
- сидя тяга горизонтального блока к груди;
- сидя тяга вертикального блока за голову;
- стоя и сидя на скамье Скотта сгибание рук со штангой на бицепс;
- стоя разгибание рук на трицепс на вертикальном блоке;
- лёжа на полу подъём туловища с поворотами;
- стоя со штангой на плечах приседания;
- в висе на перекладине сгибание ног в коленях.

### **Требования к качеству освоения программного материала.**

#### *Должны знать:*

- правила поведения и меры безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- физиологию спортивной тренировки;
- методы планирования самостоятельных занятий;
- знать средства восстановления;
- гигиену, закаливание, режим и питание;
- что входит в понятие "физическая форма";
- оценку уровня физического состояния;
- средства и методы фитнес - тренировки;
- классификацию и компоненты тренировочной нагрузки;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- краткую характеристику физических качеств;
- биомеханические основы техники выполнения упражнений;
- роль и значение закаливания организма;
- самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.

#### *Должны уметь:*

- выполнять технические элементы из гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных игр;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- оказать первую помощь при травмах;
- совершенствовать осанку и атлетическое телосложение с помощью отягощений;
- применять знания в области физической культуры и спорта, для проведения самостоятельных занятий по атлетической гимнастике;
- применять в жизни прикладные и спортивные навыки, включая лёгкую атлетику, гимнастику, спортивные игры;
- организовать и проводить занятия по атлетической гимнастике;
- заботиться о своём физическом совершенствовании, вести здоровый образ жизни.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самый сильный» рассчитана на 4 часа в неделю для учащихся 7-8 класса, на 5 часов в неделю – для 9-11 классов.



**III раздел**  
**Календарно-тематическое планирование**  
**4 часа в неделю**

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов
1.	Правила безопасного поведения. Основы знаний физической культуры. Типичные упражнения локального воздействия мышц	2
2.	Санитарно-гигиенические нормы. Методика самостоятельных занятий.	2
3.	Здоровый образ жизни. Нравственное воспитание. Упражнения для мышц живота	2
4.	История развития атлетизма. Упражнения для мышц живота и спины	2
5.	Рывок штанги с прямых ног в низкий сед. Подвижная игра	2
6.	Подъемы штанги на грудь с вися в полуприседе. Упражнения для отводящих мышц бедра	2
7.	Наклоны на «козле». Упражнения для мышц живота и спины	2
8.	Тяга верхнего блока к груди. Подвижная игра	2
9.	Жим стоя. Упражнения мышц рук и плечевого пояса	2
10.	Тяга штанги к подбородку. Упражнения мышц рук и плечевого пояса	2
11.	Протяжка штанги на грудь. Подвижная игра	2
12.	Рывок в полуприседе+ приседания. Упражнения для мышц разгибателей бедра	2
13.	Швунг жимовой из-за головы. Упражнения мышц рук и плечевого пояса	2
14.	Рывковая тяга с подрывом. Упражнения мышц рук и плечевого пояса	2
15.	Жим штанги стоя от груди. Подвижная игра	2
16.	Подтягивания широким хватом за голову. Упражнения на перекладине	2
17.	Прыжки в высоту со штангой на плечах из низкого сета.	2
18.	Скручивания туловища стоя на верхнем блоке. Упражнения для мышц живота и спины	2
19.	Рывок штанги с вися от колен в низкий сед. Подвижная игра	2
20.	Толчок с груди с остановкой в подседе+толчок. Упражнения для мышц разгибателей бедра	2
21.	Приседания со штангой на спине. Упражнения для мышц разгибателей бедра	2
22.	Тяга становая. Подвижная игра	2
23.	Жим из-за головы широким хватом в низком седе.	2
24.	Тяга толчковая с подрывом. Упражнения для мышц разгибателей бедра	2
25.	Прыжки на возвышение. Подвижная игра	2
26.	Подъем штанги на грудь с вися от колен в низкий сед	2
27.	Рывок в полуприседе. Упражнения мышц рук и плечевого пояса	2
28.	Толчок от груди в «ножницы». Упражнения для мышц разгибателей бедра	2
29.	Тяга толчковая с подрывом. Подвижная игра	2

30.	Жим лежа. Упражнения мышц рук и плечевого пояса	2
31.	Наклоны со штангой на плечах. Упражнения мышц рук и плечевого пояса	2
32.	Прыжки в высоту со штангой на плечах. Упражнения для мышц разгибателей бедра	2
33.	Толчок штанги со стоек. Упражнения для мышц разгибателей бедра	2
34.	Рывок в полуприсед с вися ниже колен. Подвижная игра	2
35.	Приседания со штангой на груди. Упражнения для мышц разгибателей бедра	2
36.	Тяга рывковая с подрывом. Упражнения для мышц разгибателей бедра	2
37.	Рывок штанги в низкий сед. Подвижная игра	2
38.	Швунг толчковый Упражнения мышц рук и плечевого пояса	2
39.	Приседания на груди. Подвижная игра	2
40.	Тяга толчковая с подрывом Упражнения для мышц разгибателей бедра	2
41.	Подтягивания узким хватом к груди Упражнения мышц рук и плечевого пояса	2
42.	Скручивания туловища лежа Упражнения мышц рук и плечевого пояса	2
43.	Подъем штанги на грудь в полуприсед. Упражнения для мышц живота и спины	2
44.	Рывок в полуприсед. Подвижная игра	2
45.	Толчок со стоек Упражнения для мышц разгибателей бедра	2
46.	Жим стоя. Подвижная игра	2
47.	Наклоны со штангой на плечах. Упражнения для мышц живота и спины	2
48.	Прыжки со штангой Упражнения для мышц разгибателей бедра	2
49.	Толчок штанги со стоек. Упражнения для мышц живота и спины	2
50.	Рывок в полуприсед. Подвижная игра	2
51.	Приседания со штангой на плечах Упражнения мышц рук и плечевого пояса	2
52.	Тяга рывковая с подрывом Упражнения для мышц разгибателей бедра	2
53.	Подъем ног в висе. Упражнения для мышц живота и спины	2
54.	Рывок штанги в низкий сед. Подвижная игра	2
55.	Толчок из-за головы. Упражнения мышц рук и плечевого пояса	2
56.	Приседания со штангой на плечах Упражнения для ягодичных мышц	2
57.	Тяга толчковая с подрывом. Подвижная игра	2
58.	Подтягивания широким хватом за голову. Упражнения мышц рук и плечевого пояса	2
59.	Скручивания туловища стоя верхний блок. Упражнения для мышц живота и спины	2
60.	Толчок штанги со стоек. Упражнения мышц рук и плечевого пояса	2
61.	Рывок с вися от колен. Подвижная игра	2
62.	Тяга становая широким хватом. Упражнения для мышц живота и спины	2
63.	Жим из-за головы в низком седе. Упражнения мышц рук и плечевого пояса	2
64.	Наклоны со штангой на плечах. Упражнения для мышц живота и спины	2
65.	Прыжки в длину с места. Подвижная игра	2
66.	Приседания со штангой на плечах. Упражнения для мышц разгибателей бедра	2
67.	Тяга толчковая с подрывом. Упражнения для мышц разгибателей бедра	2

68.	Итоговое занятие. Подвижная игра	2
-----	----------------------------------	---

**Календарно-тематическое планирование  
5 часов в неделю**

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов
1.	Правила безопасного поведения. Основы знаний физической культуры. Типичные упражнения локального воздействия мышц	2
2.	История развития атлетизма.	1
3.	Санитарно-гигиенические нормы. Методика самостоятельных занятий.	2
4.	Здоровый образ жизни. Нравственное воспитание. Упражнения для мышц живота	2
5.	Упражнения для мышц живота и спины	1
6.	Подъемы штанги на грудь с вися в полуприсед	2
7.	Рывок штанги с прямых ног в низкий сед. Подвижная игра	2
8.	Подъемы штанги на грудь с вися в полуприсед	1
9.	Подъемы штанги на грудь с вися в полуприсед. Упражнения для отводящих мышц бедра	2
10.	Наклоны на «козле». Упражнения для мышц живота и спины	2
11.	Тяга верхнего блока к груди	1
12.	Тяга верхнего блока к груди. Подвижная игра	2
13.	Жим стоя. Упражнения мышц рук и плечевого пояса	2
14.	Упражнения мышц рук и плечевого пояса	1
15.	Тяга штанги к подбородку. Упражнения мышц рук и плечевого пояса	2
16.	Протяжка штанги на грудь. Подвижная игра	2
17.	Упражнения мышц рук и плечевого пояса	1
18.	Рывок в полуприсед+ приседания. Упражнения для мышц разгибателей бедра	2
19.	Швунг жимовой из-за головы. Упражнения мышц рук и плечевого пояса	2
20.	Упражнения мышц рук и плечевого пояса	1
21.	Рывковая тяга с подрывом. Упражнения мышц рук и плечевого пояса	2
22.	Жим штанги стоя от груди. Подвижная игра	2
23.	Упражнения мышц рук и плечевого пояса	1
24.	Подтягивания широким хватом за голову. Упражнения на перекладине	2
25.	Прыжки в высоту со штангой на плечах из низкого сета.	2
26.	Упражнения мышц рук и плечевого пояса	1
27.	Скручивания туловища стоя на верхнем блоке. Упражнения для мышц живота и спины	2

28.	Рывок штанги с вися от колен в низкий сед. Подвижная игра	2
29.	Упражнения мышц рук и плечевого пояса	1
30.	Толчок с груди с остановкой в подседе+толчок. Упражнения для мышц разгибателей бедра	2
31.	Приседания со штангой на спине. Упражнения для мышц разгибателей бедра	2
32.	Упражнения мышц рук и плечевого пояса	1
33.	Тяга становая. Подвижная игра	2
34.	Жим из-за головы широким хватом в низком седе.	2
35.	Упражнения мышц рук и плечевого пояса	1
36.	Тяга толчковая с подрывом. Упражнения для мышц разгибателей бедра	2
37.	Прыжки на возвышение. Подвижная игра	2
38.	Упражнения мышц рук и плечевого пояса	1
39.	Подъем штанги на грудь с вися от колен в низкий сед	2
40.	Рывок в полуприсед. Упражнения мышц рук и плечевого пояса	2
41.	Упражнения мышц рук и плечевого пояса	1
42.	Толчок от груди в «ножницы». Упражнения для мышц разгибателей бедра	2
43.	Тяга толчковая с подрывом. Подвижная игра	2
44.	Упражнения мышц рук и плечевого пояса	1
45.	Жим лежа. Упражнения мышц рук и плечевого пояса	2
46.	Наклоны со штангой на плечах. Упражнения мышц рук и плечевого пояса	2
47.	Упражнения мышц рук и плечевого пояса	1
48.	Прыжки в высоту со штангой на плечах. Упражнения для мышц разгибателей бедра	2
49.	Толчок штанги со стоек. Упражнения для мышц разгибателей бедра	2
50.	Упражнения мышц рук и плечевого пояса	1
51.	Рывок в полуприсед с вися ниже колен. Подвижная игра	2
52.	Приседания со штангой на груди. Упражнения для мышц разгибателей бедра	2
53.	Упражнения мышц рук и плечевого пояса	1
54.	Тяга рывковая с подрывом. Упражнения для мышц разгибателей бедра	2
55.	Рывок штанги в низкий сед. Подвижная игра	2
56.	Упражнения мышц рук и плечевого пояса	1
57.	Швунг толчковый Упражнения мышц рук и плечевого пояса	2
58.	Приседания на груди. Подвижная игра	2
59.	Упражнения мышц рук и плечевого пояса	1
60.	Тяга толчковая с подрывом Упражнения для мышц разгибателей бедра	2
61.	Подтягивания узким хватом к груди Упражнения мышц рук и плечевого пояса	2
62.	Упражнения мышц рук и плечевого пояса	1
63.	Скручивания туловища лежа Упражнения мышц рук и плечевого пояса	2

64.	Подъем штанги на грудь в полуприсед. Упражнения для мышц живота и спины	2
65.	Упражнения мышц рук и плечевого пояса	1
66.	Рывок в полуприсед. Подвижная игра	2
67.	Толчок со стоек Упражнения для мышц разгибателей бедра	2
68.	Упражнения мышц рук и плечевого пояса	1
69.	Жим стоя. Подвижная игра	2
70.	Наклоны со штангой на плечах. Упражнения для мышц живота и спины	2
71.	Упражнения мышц рук и плечевого пояса	1
72.	Прыжки со штангой Упражнения для мышц разгибателей бедра	2
73.	Толчок штанги со стоек. Упражнения для мышц живота и спины	2
74.	Упражнения мышц рук и плечевого пояса	1
75.	Рывок в полуприсед. Подвижная игра	2
76.	Приседания со штангой на плечах Упражнения мышц рук и плечевого пояса	2
77.	Упражнения мышц рук и плечевого пояса	1
78.	Тяга рывковая с подрывом Упражнения для мышц разгибателей бедра	2
79.	Подъем ног в висе. Упражнения для мышц живота и спины	2
80.	Упражнения мышц рук и плечевого пояса	1
81.	Рывок штанги в низкий сед. Подвижная игра	2
82.	Толчок из-за головы. Упражнения мышц рук и плечевого пояса	2
83.	Упражнения мышц рук и плечевого пояса	1
84.	Приседания со штангой на плечах Упражнения для ягодичных мышц	2
85.	Тяга толчковая с подрывом. Подвижная игра	2
86.	Упражнения мышц рук и плечевого пояса	1
87.	Подтягивания широким хватом за голову. Упражнения мышц рук и плечевого пояса	2
88.	Скручивания туловища стоя верхний блок. Упражнения для мышц живота и спины	2
89.	Упражнения мышц рук и плечевого пояса	1
90.	Толчок штанги со стоек. Упражнения мышц рук и плечевого пояса	2
91.	Рывок с вися от колен. Подвижная игра	2
92.	Упражнения мышц рук и плечевого пояса	1
93.	Тяга становая широким хватом. Упражнения для мышц живота и спины	2
94.	Жим из-за головы в низком седе. Упражнения мышц рук и плечевого пояса	2
95.	Упражнения мышц рук и плечевого пояса	1
96.	Наклоны со штангой на плечах. Упражнения для мышц живота и спины	2
97.	Прыжки в длину с места. Подвижная игра	2
98.	Упражнения мышц рук и плечевого пояса	1
99.	Приседания со штангой на плечах. Упражнения для мышц разгибателей бедра	2
100.	Тяга толчковая с подрывом. Упражнения для мышц разгибателей бедра	2
101.	Упражнения мышц рук и плечевого пояса	1

### Список литературы

1. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки [текст]: учебник для высших учебных заведений/Г.П.Виноградов.—М.:Советский спорт,2009—328с.
2. Гантельная гимнасти кА/авт.—сост. И.Кремнев Ростов н/Д:Феникс, СПб.:ООО изд-во «Северо-Запад»,2008.—222с.
3. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации. — Волгоград : Учитель, 2013.
4. Кремнев И. Атлетическая гимнастика/авт.сост. И.Кремнев—Ростов н/д:Феникс, СПб.:ООО изд-во «Северо-Запад»,2008.—288с.
5. Настольная книга учителя физкультуры / под ред. Л.Б.Кофмана; авт.сост. Г.И.Погадаев. — М.: Физкультура и спорт, 1998.
6. Настольная книга учителя физкультуры: спр.-метод.пособие/ сост. Б.И.Мюттин. — М.: АСТ: ООО «Изл-во Астпель». 2003.
7. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов: пособие для учителя / под ред. В.И.Ляха, Г.Б.Мейксона. - М: Просвещение, 2009г.