

**Управление образования Администрации города Новочеркасска**  
**МБОУ СОШ №11 им. А.М. Позынича**

ПРИНЯТО  
на заседании  
педагогического совета  
школы  
Протокол № 1 от  
«28» 08.2025 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по  
ВР  
\_\_\_\_\_ Персиянова А.А.  
«28» 08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ СОШ № 11  
им.А.М. Позынича  
\_\_\_\_\_ Тарусова Т.Ю.  
приказ №381-од от «28» 08.2025 г.

**Программа**  
**спортивной секции (кружка)**  
**«Святогор»**  
**МБОУ СОШ № 11 им. А.М. Позынича**  
**на 2025 – 2026 учебный год**

Руководитель – учитель  
Гуськов Виктор Анатольевич  
Ф.И.О.

г. Новочеркасск, 2025 г.

## **Раздел 1. Пояснительная записка**

Рабочая программа спортивного кружка «Святогор» в 8-11 классе разработана на основе следующих нормативно-методических материалов:

- 1) приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. приказа от 29 декабря 2014г. №1654);
- 2) примерных основных образовательных программ начального и основного общего образования, одобренных (протокол от 8 апреля 2015 г. №1/5) Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию;
- 3) методических рекомендаций по вопросам введения федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, разработанных Российской академией образования (письмо Минобрнауки от 7 августа 2015 года №08-1228);
- 4) постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (далее – СанПиН).

**Цель:** обеспечение гармоничного личностного развития обучающихся и укрепить их здоровье. В ходе занятий учащиеся **должны научиться:**

- овладеть комплексом знаний о физическом здоровье, связанным с двигательной активностью, отдыхом и питанием;
- овладеть комплексом умений и навыков в рамках физической активности, посредством сочетания умеренного анаэробного и аэробного тренинга с учётом половозрастных особенностей и общих медицинских показаний, при наличии таковых.

Данная программа рассчитана на 73 часа по 2 занятия в неделю. Количество групп – 2. Календарно-тематическое планирование для обеих групп совпадает.

## **Раздел 2. Планируемые результаты.**

**Личностными** результатами являются:

- 1) понимание основных закономерностей, выявленных современной наукой, о физическом здоровье, связанным с двигательной активностью, отдыхом, питанием и вредными привычками;
- 2) осознание необходимости гармоничного развития личности, которое предполагает не только духовное развитие, но и построение здорового и эстетически привлекательного телосложения;
- 3) формирование культуры здорового тела.

**Метапредметными** результатами являются:

- 1) грамотная двигательная активность, правильное питание и здоровый сон положительно сказывается на работе организма в целом, что будет способствовать, в том числе, и работе высшей нервной деятельности, а, следовательно, и когнитивным процессам;
- 2) применение приобретённых знаний, умений и навыков в повседневной жизни, которая предполагает определённые физические нагрузки и следование определённому графику дня, недели;
- 3) знания об основных закономерностях, выявленных современной наукой, о физическом здоровье, связанным с двигательной активностью, отдыхом, питанием и вредными привычками, могут способствовать повышению интереса к таким учебным предметам, как физическая культура, биология, химия и физика.

**Предметными** результатами являются:

- 1) знания, умения и навыки по технически правильному выполнению определённых упражнений;
- 2) знания по построению программы тренировок;
- 3) знания по профилактике травматизма во время физических нагрузок и в ближайший после тренировки период.

### **Раздел 3. Содержание программы.**

#### **1. Фундаментальные принципы телостроительства.**

Квадрат телостроительства: физическая активность, питание, отдых, генетика. Физическая активность и особенности анатомии и физиологии опорно-двигательного аппарата человека. Питание и особенности обмена веществ человека. Отдых и его роль в телостроительстве. Генетика и её учёт в контексте физической активности, питания и отдыха. Профилактика травматизма.

#### **2. Базовые упражнения.**

Базовые упражнения для мышц-разгибателей. Базовые упражнения для мышц-разгибателей.

#### **3. Изолированные упражнения.**

Изолированные упражнения для ног. Изолированные упражнения для рук. Изолированные упражнения для корпуса тела.

#### **4. График тренировок и ведение дневника.**

Планирование тренировок. Ведение дневника тренировок.

#### **5.Аэробный тренинг.**

Принципы аэробного тренинга. Бег как аэробная нагрузка. Бег на беговой дорожке. Велотренажёр для аэробного тренинга. Другие упражнения для аэробного тренинга.

#### **6.Анаэробный тренинг.**

Принципы анаэробного тренинга. Набор мышечной массы. Силовой тренинг.

#### **7. Кроссфит.**

Функциональный тренинг. Упражнения для функционального тренинга. Программа функционального тренинга.

#### **8.Результаты тренировок.**

Анализ результатов тренировок. Анализ программы тренировок.

#### Раздел 4. Календарно-тематическое планирование.

| №         | Тема занятия                                                                                      | Количество часов | План. дата   | Факт. дата |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------|------------|
|           | <b>1. Фундаментальные принципы телостроительства.</b>                                             | <b>12</b>        |              |            |
| <b>1</b>  | Квадрат телостроительства: физическая активность, питание, отдых, генетика.                       | <b>2</b>         | <b>02.09</b> |            |
| <b>2</b>  | Физическая активность и особенности анатомии и физиологии опорно-двигательного аппарата человека. | <b>2</b>         | <b>04.09</b> |            |
| <b>3</b>  | Питание и особенности обмена веществ человека.                                                    | <b>2</b>         | <b>09.09</b> |            |
| <b>4</b>  | Отдых и его роль в телостроительстве.                                                             | <b>2</b>         | <b>11.09</b> |            |
| <b>5</b>  | Генетика и её учёт в контексте физической активности, питания и отдыха.                           | <b>2</b>         | <b>16.09</b> |            |
| <b>6</b>  | Профилактика травматизма.                                                                         | <b>2</b>         |              |            |
|           | <b>2. Базовые упражнения.</b>                                                                     | <b>4</b>         | <b>18.09</b> |            |
| <b>7</b>  | Базовые упражнения для мышц-разгибателей.                                                         | <b>2</b>         | <b>23.09</b> |            |
| <b>8</b>  | Базовые упражнения для мышц-сгибателей.                                                           | <b>2</b>         | <b>25.09</b> |            |
|           | <b>3. Изолированные упражнения</b>                                                                | <b>10</b>        |              |            |
| <b>9</b>  | Изолированные упражнения для ног.                                                                 | <b>2</b>         | <b>30.09</b> |            |
| <b>10</b> | Изолированные упражнения для рук.                                                                 | <b>2</b>         | <b>02.10</b> |            |
| <b>11</b> | Изолированные упражнения для корпуса тела.                                                        | <b>2</b>         | <b>07.10</b> |            |
|           | <b>4. График тренировок и ведение дневника.</b>                                                   | <b>2</b>         |              |            |
| <b>12</b> | Планирование тренировок. Ведение дневника тренировок.                                             | <b>2</b>         | <b>09.10</b> |            |
|           | <b>5. Аэробный тренинг.</b>                                                                       | <b>24</b>        |              |            |
| <b>13</b> | Принципы аэробного тренинга.                                                                      | <b>2</b>         | <b>14.10</b> |            |
| <b>14</b> | Велотренажёр для аэробного тренинга.                                                              | <b>2</b>         | <b>16.10</b> |            |
| <b>15</b> | Бег как аэробная нагрузка. Бег на беговой дорожке.                                                | <b>2</b>         | <b>21.10</b> |            |
| <b>16</b> | Велотренажёр для аэробного тренинга.                                                              | <b>2</b>         | <b>23.10</b> |            |
| <b>17</b> | Бег как аэробная нагрузка. Бег на беговой дорожке.                                                | <b>2</b>         | <b>28.10</b> |            |
| <b>18</b> | Велотренажёр для аэробного тренинга.                                                              | <b>2</b>         | <b>30.10</b> |            |
| <b>19</b> | Бег как аэробная нагрузка. Бег на беговой дорожке.                                                | <b>2</b>         | <b>06.11</b> |            |
| <b>20</b> | Велотренажёр для аэробного тренинга.                                                              | <b>2</b>         | <b>11.11</b> |            |

|    |                                                    |           |       |  |
|----|----------------------------------------------------|-----------|-------|--|
| 21 | Бег как аэробная нагрузка. Бег на беговой дорожке. | 2         | 13.11 |  |
| 22 | Велотренажёр для аэробного тренинга.               | 2         | 18.11 |  |
| 23 | Бег как аэробная нагрузка. Бег на беговой дорожке. | 2         | 20.11 |  |
| 24 | Велотренажёр для аэробного тренинга.               | 2         | 25.11 |  |
|    | <b>6. Анаэробный тренинг.</b>                      | <b>66</b> |       |  |
| 25 | Принципы анаэробного тренинга.                     | 2         | 27.11 |  |
| 26 | Силовой тренинг. Мышцы ног.                        | 2         | 02.12 |  |
| 27 | Силовой тренинг. Грудные мышцы.                    | 2         | 04.12 |  |
| 28 | Силовой тренинг. Мышцы спины.                      | 2         | 09.12 |  |
| 29 | Силовой тренинг. Мышцы ног.                        | 2         | 11.12 |  |
| 30 | Силовой тренинг. Грудные мышцы.                    | 2         | 16.12 |  |
| 31 | Силовой тренинг. Мышцы спины.                      | 2         | 18.12 |  |
| 32 | Силовой тренинг. Мышцы ног.                        | 2         | 23.12 |  |
| 33 | Силовой тренинг. Грудные мышцы.                    | 2         | 25.12 |  |
| 34 | Силовой тренинг. Мышцы спины.                      | 2         | 30.12 |  |
| 35 | Силовой тренинг. Мышцы ног.                        | 2         | 13.01 |  |
| 36 | Силовой тренинг. Грудные мышцы.                    | 2         | 15.01 |  |
| 37 | Силовой тренинг. Мышцы спины.                      | 2         | 20.01 |  |
| 38 | Набор мышечной массы. Мышцы-разгибатели.           | 2         | 22.01 |  |
| 39 | Набор мышечной массы. Мышцы-сгибатели.             | 2         | 27.01 |  |
| 40 | Набор мышечной массы. Мышцы-разгибатели.           | 2         | 29.01 |  |
| 41 | Набор мышечной массы. Мышцы-сгибатели.             | 2         | 03.02 |  |
| 42 | Набор мышечной массы. Мышцы-разгибатели.           | 2         | 05.02 |  |
| 43 | Набор мышечной массы. Мышцы-сгибатели.             | 2         | 10.02 |  |
| 44 | Набор мышечной массы. Мышцы-разгибатели.           | 2         | 12.02 |  |
| 45 | Набор мышечной массы. Мышцы-сгибатели.             | 2         | 17.02 |  |
| 46 | Набор мышечной массы. Мышцы-разгибатели.           | 2         | 19.02 |  |
| 47 | Набор мышечной массы. Мышцы-сгибатели.             | 2         | 24.02 |  |
| 48 | Набор мышечной массы. Мышцы-разгибатели.           | 2         | 26.02 |  |
| 49 | Набор мышечной массы. Мышцы-сгибатели.             | 2         | 03.03 |  |

|               |                                                                |            |              |  |
|---------------|----------------------------------------------------------------|------------|--------------|--|
| 50            | Набор мышечной массы. Мышцы-разгибатели.                       | 2          | 05.03        |  |
| 51            | Набор мышечной массы. Мышцы-сгибатели.                         | 2          | 10.03        |  |
| 52            | Набор мышечной массы. Мышцы-разгибатели.                       | 2          | 12.03        |  |
| 53            | Набор мышечной массы. Мышцы-сгибатели.                         | 2          | 17.03        |  |
| 54            | Набор мышечной массы. Мышцы-разгибатели.                       | 2          | 19.03        |  |
| 55            | Набор мышечной массы. Мышцы-сгибатели.                         | 2          | 24.03        |  |
| 56            | Набор мышечной массы. Мышцы-разгибатели.                       | 2          | 26.03        |  |
| 57            | Набор мышечной массы. Мышцы-сгибатели.                         | 2          | 31.03        |  |
|               | <b>7. Кроссфит.</b>                                            | <b>32</b>  | <b>02.04</b> |  |
| 58            | Функциональный тренинг: теория.                                | 2          | 07.04        |  |
| 59            | Упражнения для функционального тренинга.                       | 2          | 09.04        |  |
| 60            | Программа функционального тренинга.                            | 2          | 14.04        |  |
| 61            | Функциональный тренинг: практика.                              | 2          | 16.04        |  |
| 62            | Функциональный тренинг: практика.                              | 2          | 21.04        |  |
| 63            | Функциональный тренинг: практика.                              | 2          | 23.04        |  |
| 64            | Функциональный тренинг: практика.                              | 2          | 28.04        |  |
| 65            | Функциональный тренинг: практика.                              | 2          | 30.05        |  |
| 66            | Функциональный тренинг: практика.                              | 2          | 05.05        |  |
| 67            | Функциональный тренинг: практика.                              | 2          | 07.05        |  |
| 68            | Функциональный тренинг: практика.                              | 2          | 12.05        |  |
| 69            | Функциональный тренинг: практика.                              | 2          | 14.05        |  |
| 70            | Функциональный тренинг: практика.                              | 2          | 19.05        |  |
| 71            | Функциональный тренинг: практика.                              | 2          | 21.05        |  |
|               | <b>8. Результаты тренировок.</b>                               | <b>4</b>   |              |  |
| 72            | Анализ результатов тренировок.<br>Анализ программы тренировок. | 2          | 26.05        |  |
| 73            | Составление программы на следующий год.                        | 2          | 28.05        |  |
| <b>Итого:</b> |                                                                | <b>146</b> |              |  |

### **Список используемой литературы**

1. Арнольд Шварценеггер «Новая энциклопедия бодибилдинга»
2. Арнольд Шварценеггер «Воспитание культуриста»
3. Дж. Вейдер. «Система строительства тела»
4. Делауэ Фредерик «Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин»
5. Ментцер М. «Супертренинг»
6. Источник: <https://pumpmuscles.ru/bodibilding/luchshie-knigi-po-bodibildingu-top.html>
7. Муравьев В.Л. «Пауэрлифтинг. Путь к силе»
8. Подшивка журнала «Сила и красота» (1991-2013 годы)
9. Пшендин П.И. «Рациональное питание спортсменов»
10. Стюарт Макроберт. «Думай! Бодибилдинг без стероидов»



## **Материально-техническое оснащение**

1. Помещение
2. Велотренажеры (2 шт.)
3. Беговые дорожки (3 шт.)
4. Скамьи для сгибателей и разгибателей ног (4 шт.)
5. Скамьи гимнастические (2 шт.)
6. Скамья для упражнений сидя (1 шт.)
7. Скамьи для экстензий (2 шт.)
8. Силовой тренажёр – брусья / перекладина / упоры для подъёмов ног (1 шт.)
9. Скамья для жима лёжа с регулировкой углов (1 шт.)
10. Блочный тренажёр (1 шт.)
11. Комплект гантелей от 1 до 10 кг. с шагом 1 кг.
12. Комплект утяжелителей по 0,5 кг. и по 0,7 кг.
13. Комплект бодибаров по 4, 6, 8 кг.
14. Штанга с блинами разборная (50 кг.)
15. Штанга с блинами разборная (175 кг.)