

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр «Южный город»
посёлка Придорожный муниципального района Волжский Самарской области

«ПРОВЕРЕНО»

Заместитель директора по УВР

_____/А.Е.Федулова
01 сентября 2020г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ «ОЦ
«Южный город» пос. Придорожный

_____/В.М. Кильдюшкин
Приказ №215/од от 01 сентября 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА внеурочной деятельности

Наименование курса
Уровень, класс

Тренажерный зал
Среднее общее образование
10-11 класс

Количество часов по учебному плану
- в неделю 1 ч.
- в год 34 ч.

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр «Южный город» пос.
Придорожный муниципального района Волжский Самарской области

«ПРОВЕРЕНО»

Заместитель директора по УВР


А.Е. Федулова
«01» сентября 2020г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор ГБОУ СОШ

«ОЦ «Южный город» пос. Придорожный


В.М. Кильдюшкин
Приказ № 147 от «01» сентября 2020г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

Наименование курса

Тренажерный зал

Уровень, класс

Среднее общее образование

10-11 класс

Количество часов по учебному плану

- в неделю 1 ч

- в год 34 ч

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Новизна и отличительные особенности программы

Программа внеурочной деятельности «Тренажёрный зал», как и большинство программ физкультурно-спортивной направленности, имеет сходные цель и задачи, что и урок физической культуры, но, тем не менее, содержание программы не дублирует школьные занятия, а является их логическим продолжением. В программе предусматривается не только освоение детьми определенного объема знаний, двигательных умений и навыков, но и уделяется большое внимание обучению занимающихся приемам саморегуляции, самоорганизации, саморазвития, самореализации в вопросах сохранения и укрепления здоровья.

Основная форма обучения по программе «Тренажёрный зал» - учебно-тренировочные занятия, в процессе которых реализуется тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля).

В основе программы лежат принципы дифференциации и вариативности, что позволяет проводить занятия не только в группах детей одинакового возраста, но и при необходимости работать со смешанными и разновозрастными группами детей.

Содержание учебного материала программы построено по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же физическая операция отрабатывается на занятиях многократно, причём содержание постепенно усложняется и расширяется за счёт обогащения новыми компонентами, углублённой проработки каждого двигательного действия.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения является в настоящее время одним из актуальных социальных вопросов и главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов, в т.ч. законом РФ «Об образовании», Концепцией долгосрочного социально-экономического развития РФ до 2020 года («Стратегия 2020»), национальной образовательной инициативой «Наша новая школа» и др.

Официальные данные Минздравсоцразвития России объясняют повышенный интерес к проблеме формирования здорового поколения: 53% школьников имеют ослабленное здоровье; 2/3 детей в возрасте 14 лет имеют хронические заболевания; лишь 10 % выпускников образовательных учреждений могут быть отнесены к категории здоровых.

Существенным фактором, ухудшающим здоровье школьников, является их низкая двигательная активность. С поступлением ребенка в школу его общая двигательная активность падает во много раз, и дефицит двигательной активности уже в младших классах составляет 35-40%, а среди старшеклассников - 75-85%. Обязательные уроки физического воспитания лишь в малой степени (на 10-18%) компенсируют дефицит движений, что явно недостаточно для укрепления и сохранения здоровья. Из этого следует, что для повышения двигательного режима учащихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре во внеурочное время.

Цель программы внеурочной деятельности: содействие сохранению и укреплению физического здоровья детей, приобщение обучающихся, воспитанников к систематическим занятиям физической культурой; привитие стойкого интереса к занятиям спортом в тренажёрном зале.

Задачи образовательной программы:

- определять направленность учебного и тренировочного процессов;
- подбирать адекватные поставленным задачам средства и методы тренировки;
- определять величину нагрузок, адекватную возможностям индивида;
- оценивать эффективность используемых средств и методов в учебном и тренировочном процессе;

- с помощью систем тестов осуществлять текущий и этапный контроль за состоянием общей и специальной работоспособности занимающихся и вносить коррективы в тренировочный процесс;
- обучать детей двигательным действиям;
- контролировать эффективность техники физкультурно-спортивных движений, разрабатывать и использовать приемы ее совершенствования;
- использовать компьютерную технику, компьютерные программы для планирования учебного и тренировочного процессов, учета выполняемых тренировочных нагрузок, контроля за состоянием занимающихся, корректировки тренировочного процесса, решения других практических задач;
- способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий физической культурой и спортом, ее приобщению к общечеловеческим ценностям, к здоровому образу жизни.

Сроки реализации, режим образовательной программы

Программа внеурочной деятельности «Тренажёрный зал» предназначена для работы с детьми **15- 17 лет**. Срок реализации программы - **2 года**.

Периодичность проведения занятий - 1 час в неделю. 34 часа в год.

Условием приема детей для обучения по программе является наличие допуска - справки от врача о состоянии здоровья, так как местом реализации образовательной программы является спортивный зал, оборудованный специальным оборудованием.

Прогнозируемые результаты и формы подведения итогов работы по программе

По окончании реализации программы каждый обучающийся должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и применение в обыденной жизни;
- требования техники безопасности к занятиям;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

уметь:

- планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия в тренажерном зале;
- выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовке и для развития разных групп мышц;
- использовать полученные в процессе обучения по программе знания и навыки в повседневной жизни.
- Помимо этого, у обучающихся, воспитанников должно быть сформированы:
 - осознанное отношение к собственному здоровью
 - потребность в ежедневной двигательной активности.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

При реализации программы «Тренажерный зал» необходимо учитывать несколько существенных моментов:

1. Установка тренажеров и тренажерных комплексов производится с учетом их технических данных, совместимости с другими снарядами и приспособлениями, удобства в эксплуатации. Не рекомендуется располагать рядом тренажеры, воздействующие на одни и те же части тела, мышечные группы и функциональные системы. При достаточной полезной площади зала тренажеры могут находиться в стационарном или полустационарном положении. В небольших по размеру помещениях их расставляют

сразу же после выполнения разминки. Желательное количество тренажеров - по количеству участников группы.

2. Работа на спортивных тренажерах и работа с тяжестями предполагает определенный навык, поэтому перед началом самостоятельной работы необходимо обеспечить для занимающихся обязательный подготовительно-адаптационный период занятий. Этот период включает в себя обязательное освоение техники безопасности по подготовке тренажеров к работе, по работе на тренажерах, правильности выполнения упражнений, индивидуальный подбор нагрузки, умения самостраховаться и подстраховывать товарищей во время выполнения упражнений. В этот период осваивается базовый комплекс упражнений, направленный на общефизическое укрепление здоровья ученика. В этот период занятия проводятся при обязательном контроле педагога. Только после этого обучающиеся допускаются к самостоятельной тренировке на снарядах и тренажерах в минигруппах по базовому комплексу упражнений, который направлен на общефизическое укрепление здоровья.
3. По итогам проводимых в тренажерном зале занятий, а также на основании результатов тестирования педагог выдает занимающимся индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий. Это особенно необходимо сделать для физически ослабленных обучающихся с целью их дополнительной самоподготовки, в частности, в каникулярное время, когда отсутствует организованная двигательная активность.

Условия эффективной реализации программы

Под тренажерный зал используется помещение, соответствующее санитарногигиеническим требованиям и нормам для спортивных залов. Помещение должно отвечать следующим оптимальным микроклиматическим условиям: температура воздуха - в диапазоне 15-18 °С, относительная влажность - 35-60%, скорость движения воздуха - 0,5 м/с.

Для занятий по программе необходимо следующее оборудование:

- штанга;
- гантели;
- наклонная скамья для проработки мышц пресса;
- скамья для жима с груди;
- стойка для приседаний;
- брусья - перекладина;
- перекладина;
- гимнастическая стенка;
- эспандеры;
- тренажеры.

Программа в тренажерном зале 10-11 класс (юноши)

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	3	3	
1.1	Развитие физических качеств	1	1	
1.2	Соблюдение правил т/б во время занятий	1	1	
1.3	Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи.	1	1	
2.	Выполнение упражнений на тренажёрах	15		15
2.1	Беговая дорожка	3		3
2.2	Велотренажёр	1		1
2.3	Эллипсоид			
2.4	Тренажёр «Скамейка»	3		3
2.5	Стойка для штанги	4		4
2.6	«Лодка»	2		2
3.0	Упражнения на ковриках и матах	1		1
3.1	Упражнения для развития гибкости	1		1
3.2	Упражнения для развития координации			
4.0	Упражнения с приспособлениями и спортивным инвентарём	15		15
4.1	Медицинский мяч (1 кг.)			
4.2	Доска для измерения гибкости			
4.3	Приспособление для сгибания рук в упоре лёжа	3		3
4.4	Гимнастическая скамейка			
4.5	Скакалка	2		2
4.6	Гимнастический обруч			
4.7	Гантели	5		5
4.8	Гири 16 кг.	5		5
	Всего	34	3	31

Программа в тренажерном зале 10-11 класс (девушки)

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	3	3	
1.1	Влияние физических нагрузок на женский организм	1	1	
1.2	Способы массажа и самомассажа	1	1	
1.3	Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи.	1	1	
2.	Выполнение упражнений на тренажёрах	15		15
2.1	Беговая дорожка	4		4
2.2	Велотренажёр	2		2
2.3	Эллипсоид	3		3
2.4	Тренажёр «Скамейка»	3		3
2.5	Стойка для штанги			
2.6	«Лодка»	3		3
3.0	Упражнения на ковриках и матах	6		6
3.1	Упражнения для развития гибкости	5		5
3.2	Упражнения для развития координации	1		1
4.0	Упражнения с приспособлениями и спортивным инвентарём	10		10
4.1	Медицинский мяч (1 кг.)			
4.2	Доска для измерения гибкости	1		1
4.3	Приспособление для сгибания рук в упоре лёжа			
4.4	Гимнастическая скамейка			
4.5	Скакалка	5		5
4.6	Гимнастический обруч	2		2
4.7	Гантели	2		2
4.8	Гири 16 кг.			
	Всего	34	3	31