

Рабочая программа предмета «Тренажерный зал» для обучающихся 9-10 классов составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ № 216 с учетом программ включенных в её структуру

Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с:

- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»
- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 « Об утверждении СанПиН 2.4.43172-14 « Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Цель и задачи дополнительной образовательной программы

Цель образовательной программы дополнительного образования детей

«Тренажёрный зал» - содействие сохранению и укреплению физического здоровья детей посредством создания условий для удовлетворения их естественной потребности в движении.

Для реализации поставленной цели запланированы следующие **задачи**:

- приобщение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой; привитие стойкого интереса к занятиям спортом в тренажёрном зале;
- воспитание ответственности за свое здоровье, потребности и умения заботиться о собственном здоровье и телесном благополучии;
- формирование знаний о способах укрепления здоровья и навыках здорового образа жизни;
- помощь обучающимся в организации тренировок всех систем и функций организма (сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов) через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки;
- обучение детей определённым двигательным умениям и навыкам, а также приемам страховки при работе с тренажерами;

– проведение работы, направленной на совершенствование функциональных возможностей организма, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, улучшение показателей их физического развития, укрепление мышечного тонуса путём постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру; –
развитие общей выносливости организма ребёнка и его физических качеств.

Сроки реализации, режим образовательной программы

Образовательная программа дополнительного образования детей «Тренажёрный зал» предназначена для работы с детьми 15 – 17 лет. Срок реализации программы – 1 год. Количество детей в группе - не более 6 человек. Периодичность проведения занятий – 3 раза в неделю по 2 академических часа .

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 .

Планируемые результаты :

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физической деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач физической деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;

Предметные результаты изучения физической культуры отражают опыт учащихся в физической деятельности, а именно:

- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. Д.);

Тематическое планирование

№	Раздел Тема	Кол-во часов
1.	Основы теоретических знаний	3
2	Общая физическая подготовка (упр. на различные группы мышц)	12
3	Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг)	12
4	Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (дельты)	12
5	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук	12
6	Упражнения для развития мышц спины и трицепса рук	12
7	Упражнения для развития мышц ног и пресса	12
8	Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробный тренинг)	12
9	Упражнения на кардио-тренажерах	12

Календарно-тематическое планирование

№ Занятия	Содержание	План	Факт
1	Ведение. Техника безопасности в тренажерном зале. Влияние занятий физ. упражнений на состояние здоровья, работоспособность. ОФП. Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (дельты)		
2	ОФП. Упражнения на кардиотренажерах		
3	ОФП. Упражнения на кардиотренажерах		
4	Упражнения для развития мышц спины и трицепса рук.		
5	Упражнения для развития мышц спины и трицепса рук.		
6	ОФП. Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук.		
7	ОФП. Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук.		
8	ОФП. Упражнения для развития мышц ног и пресса.		
9	ОФП. Упражнения для развития мышц ног и пресса.		
10	ОФП. Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробный тренинг)		
11	ОФП. Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробный тренинг)		
12	ОФП. Упражнения для развития мышц ног и пресса		
13	ОФП. Упражнения для развития мышц ног и пресса		
14	ОФП. Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук		
15	ОФП. Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (дельты), работа на тренажерах		
16	Упражнения для развития мышц спины и трицепса рук		
17	ОФП. Упражнения для развития мышц ног и пресса.		
18	ОФП. Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (дельты), работа на тренажерах.		
19	ОФП. Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробный тренинг)		
20	Упражнения для развития мышц спины и трицепса рук.		
21	ОФП. Упражнения для развития грудных мышц и		

	бицепса рук		
22	ОФП. Упражнения для развития мышц ног и пресса.		
23	Т/Б в тренажерном зале. Теория. ОФП. Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробный тренинг)		
24	ОФП. Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (дельты), работа на тренажерах.		
25	Упражнения для развития мышц спины и трицепса рук		
26	ОФП. Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробный тренинг)		
27	ОФП Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (дельты), работа на тренажерах.		
28	ОФП. Упражнения на кардиотренажерах		
29	ОФП. Упражнения для развития мышц ног и пресса.		
30	ОФП. Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробный тренинг)		
31	ОФП. Упражнения на кардиотренажерах		
32	ОФП. Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук.		
33	Упражнения для развития мышц спины и трицепса рук		
34	ОФП. Упражнения на кардиотренажерах		
35	Упражнения для развития мышц спины и трицепса рук		
36	Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (дельты)		
37	ОФП. Упражнения на кардиотренажерах.		
38	ОФП. Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук. Итоговое занятие.		
39	Ведение. Техника безопасности в тренажерном зале. Влияние занятий физ. упражнений на состояние здоровья, работоспособность. ОФП. Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (дельты)		
40	ОФП. Упражнения на кардиотренажерах		
41	ОФП. Упражнения на кардиотренажерах		
42	Упражнения для развития мышц спины и трицепса рук.		
43	Упражнения для развития мышц спины и трицепса рук.		
44	ОФП. Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук.		
45	ОФП. Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук.		
46	ОФП. Упражнения для развития мышц ног и пресса.		
47	ОФП. Упражнения для развития мышц ног и пресса.		
48	ОФП. Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробный тренинг)		
49	ОФП. Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробный тренинг)		
50	ОФП. Упражнения для развития мышц ног и пресса		
51	ОФП. Упражнения для развития мышц ног и пресса		

52	ОФП. Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук		
53	ОФП. Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (дельты), работа на тренажерах		
54	Упражнения для развития мышц спины и трицепса рук		
55	ОФП. Упражнения для развития мышц ног и пресса.		
56	ОФП. Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (дельты), работа на тренажерах.		
57	ОФП. Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробный тренинг)		
58	Упражнения для развития мышц спины и трицепса рук.		
59	ОФП. Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук		
60	ОФП. Упражнения для развития мышц ног и пресса.		
61	Т/Б в тренажерном зале. Теория. ОФП. Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробный тренинг)		
62	ОФП. Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (дельты), работа на тренажерах.		
63	Упражнения для развития мышц спины и трицепса рук		
64	ОФП. Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробный тренинг)		
65	ОФП Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (дельты), работа на тренажерах.		
66	ОФП. Упражнения на кардиотренажерах		
67	ОФП. Упражнения для развития мышц ног и пресса.		
68	ОФП. Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробный тренинг)		
69	ОФП. Упражнения на кардиотренажерах		
70	ОФП. Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук.		
71	Упражнения для развития мышц спины и трицепса рук		
72	ОФП. Упражнения на кардиотренажерах		
73	Упражнения для развития мышц спины и трицепса рук		
74	Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (дельты)		
75	ОФП. Упражнения на кардиотренажерах.		
76	ОФП. Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук. Итоговое занятие.		
77	Ведение. Техника безопасности в тренажерном зале. Влияние занятий физ. упражнений на состояние здоровья, работоспособность. ОФП. Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (дельты)		
78	Ведение. Техника безопасности в тренажерном зале. Влияние занятий физ. упражнений на состояние здоровья, работоспособность. ОФП. Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (дельты)		

79	ОФП. Упражнения на кардиотренажерах		
80	ОФП. Упражнения на кардиотренажерах		
81	Упражнения для развития мышц спины и трицепса рук.		
82	Упражнения для развития мышц спины и трицепса рук.		
83	ОФП. Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук.		
84	ОФП. Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук.		
85	ОФП. Упражнения для развития мышц ног и пресса.		
86	ОФП. Упражнения для развития мышц ног и пресса.		
87	ОФП. Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробный тренинг)		
88	ОФП. Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробный тренинг)		
89	ОФП. Упражнения для развития мышц ног и пресса		
90	ОФП. Упражнения для развития мышц ног и пресса		
91	ОФП. Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук		
92	ОФП. Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (дельты), работа на тренажерах		
93	Упражнения для развития мышц спины и трицепса рук		
94	ОФП. Упражнения для развития мышц ног и пресса.		
95	ОФП. Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (дельты), работа на тренажерах.		
96	ОФП. Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробный тренинг)		
97	Упражнения для развития мышц спины и трицепса рук.		
98	ОФП. Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук		
99	ОФП. Упражнения для развития мышц ног и пресса.		