

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №23

Принято на заседании
Педагогического совета
От 28.08.2020г.
Протокол № 1



Утверждаю
Директор МАОУ СОШ № 23
О.В. Михайлова
Приказ № 268/1 от 28.08.2020г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Тренажерный зал»

Возраст обучающихся: 15 – 17 лет

срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Праведный Анатолий Сергеевич,
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2020

Содержание

	Наименование	Стр.
1	Комплекс основных характеристик программы	2
1.1	Пояснительная записка	2
1.2	Цель, задачи программы	3
1.3	Содержание программы	4
	Учебно-тематический план	4
	Содержание календарно-учебного графика	4
1.4	Планируемые результаты	6
2	Комплекс организационно-педагогических условий	6
2.1	Календарный учебный график 1 года обучения	6
2.2	Условия реализации программы	9
2.3	Формы аттестации	10
2.4	Методическое обеспечение	10
2.5	Список литературы	10

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тренажерный зал» составлена в соответствии с **нормативными документами:**

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 № 1726-р).

3. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Пост № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014

4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Методические рекомендации по программам (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. В науке о человеке и в практике обучения детей в последние годы уделяется большое внимание физическому развитию ребенка как основе формирования разносторонней личности обучающегося. Такое внимание физическому развитию молодого поколения и объясняется как объективными, так и субъективными причинами: гиподинамией молодого поколения, увеличением числа детей, родившихся физически ослабленными.

Что касается детей со зрительной патологией, то субъективные причины, осложняющие общее развитие детей, усугубляются влиянием тяжелого зрительного дефекта на процесс физического развития личности обучающихся.

Таким образом, наряду с общим физическим недоразвитием обучающегося, имеют место серьезные индивидуальные отклонения его физического статуса, связанные с рядом причин:

- 1) потеря зрения на основе органических нарушений, обуславливающих трудности формирования физических качеств ребенка;
- 2) снижение иммунитета восприимчивости к инфекционным заболеваниям: частые болезни приводят к пропускам занятий, что сказывается на успеваемости учащихся.

Все вышесказанное дает основание сделать вывод, что, наряду с общим недоразвитием подростков, у многих обучающихся наблюдаются патологические нарушения, требующие дополнительной специальной лечебно-восстановительной деятельности. Направленной на исправление недостатков и нормализацию физического развития ребенка в соответствии с его возрастными возможностями. Отмечается значительный процент детей школьного возраста с тяжелой патологией, которая требует специальной, восстановительной работы по коррекции физического развития:

- в коррекции зрительного восприятия;
- в коррекции физических качеств;
- в коррекции телосложения, осанки и плоскостопия.

Педагогической целесообразностью создания программы можно считать, что программа «Тренажерный зал» является одним из «механизмов» реализации целей и задач по

профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений среди подростков, а также способствует укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника.

Адресат программы: обучающиеся 15-17 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей.

Наполняемость групп: в группе: 12-15 человек.

Объём освоения программы: Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, всего 76 часов в год.

Срок реализации программы: 1 год.

Периодичность и продолжительность занятий: 2 раза в неделю по 1 часу.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательной деятельности:

группы формируются из обучающихся одного возраста, состав группы постоянный. Занятия начинаются с 1 сентября.

Программу реализует педагог дополнительного образования. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тренажерный зал» реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

1.2. Цель, задачи программы

Цель программы: содействие сохранению и укреплению физического здоровья детей посредством создания условий для удовлетворения их естественной потребности в движении.

Задачи программы:

Обучающие:

- помощь обучающимся в организации тренировок всех систем и функций организма (сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обменных и терморегляционных 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.

Развивающие:

- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплению здоровья;
- 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.

Воспитательные:

- приобщение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой, привитие стойкого интереса к занятиям спортом в тренажёрном зале;
- воспитание потребности и умения заботиться о собственном здоровье и телесном благополучии.
- укреплять здоровье подростков, содействовать гармоничному физическому развитию и закаливанию организма;

1.3. Содержание программы Календарный учебный график

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего часов	В том числе		Форма контроля/ аттестации
			теория	практика	
1	Беседа по развитию физических качеств	6ч.	6ч.		Рефлексия
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	30ч.		30ч.	Контрольные тесты
3	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	30ч.		30ч.	Контрольные тесты
4	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	10ч.		10ч.	Контрольные тесты
Итого:		76 часов	6ч.	70ч.	

Содержание календарно- учебного графика

1. Вводная часть.

Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и инвентарю, режиму занятий.

Техника безопасности на занятиях.

Чистота, аккуратность, практичность спортивной формы, закрытая спортивная обувь, обращение со спортивным инвентарем. Инструктаж по технике безопасности в тренажерном зале.

Физическая культура как средство воспитания организованности, силы воли и уважения к товарищу.

Важность посещения каждого занятия, зависимость вложенного труда и получаемого результата, важность целенаправленного движения в достижении поставленной цели.

Основные группы мышц: их название и расположение.

Основные группы мышц, на которые выполняются упражнения, как они называются и их расположение на частях тела.

2. Упражнения на основные группы мышц.

Упражнения на мышцу-сгибатель плеча (бицепс): с гантелями, с прямым грифом, с кривым грифом, изолированно с 1 гантелей.

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 (кривой гриф), жим из-за головы с прямым грифом, разгибание рук на тренажере, жим узким хватом, с 1 гантелей, бруска.

Упражнения на разгибание рук с различными отягощениями. Каждое упражнение выполняется на 3-4 подхода по 10-12 раз. Разгибание руки из-за головы с 1 гантелей, поочередно на каждую руку одинаковое количество раз.

Грудные мышцы: разведение рук с гантелями, жим гантелей (сидя, лежа), жим лежа под углом, жим штанги (стоя, сидя), подъем штанги к подбородку, брусья, подтягивание на перекладине.

Комплекс упражнений на грудь, различные жимы, подъемы штанги и гантелей, все упражнения выполняются по 3-4 подхода на 8-10 раз в зависимости от самочувствия занимающегося.

Дельтовидные мышцы (задние, средние, передние): подъем рук в сторону с гантелями, подъем рук перед собой с гантелями, вертикальная тяга за голову (тренажер), разведение рук в наклоне с гантелями.

Упражнения на три пучка плечевых мышц (дельты), различные подъемы гантелей и использование блочного тренажера, 3-4 подхода на 10-12 раз.

Широчайшие мышцы спины: вертикальная тяга на грудь (тренажер), тяга в наклоне, подтягивание за голову.

Упражнения на верхнюю часть спины, использование блочного тренажера, штанги и перекладины, 3-4 подхода на 10-12 раз.

Прямые мышцы спины: наклоны со штангой, жим штанги сидя.

Упражнения на нижнюю часть спины со штангой 3-4 подхода, 10-12 раз.

Упражнения на мышцы бедра: жим ногами (тренажер), разгибание ног сидя (тренажер), сгибание ног лежа (тренажер), «ножницы» с гантелями.

Комплекс упражнений на мышцы ног с использованием тренажеров; выпад одной ногой, затем другой с гантелями. 3-4 подхода, 10-12 раз.

Упражнения на пресс: сгибание туловища (тренажер), наклоны с гантелями в стороны, сгибание туловища с поворотами (тренажер), поднимание ног лежа на лавке. (3 часа).

Упражнения на мышцы живота (вверх, низ и боковые) с использованием тренажера, который фиксирует ноги и поднимание прямых ног. 3 подхода, 14-15 раз.

Упражнения на растяжку мышц спины: выполнение «моста» с опорой о стену, растяжка мышц спины в парах.

Растяжка мышц спины для прогиба при выполнении жима лежа: «мост» стоя спиной к стене, максимальный прогиб назад; в парах: прямые руки наверху в замке, партнер тянет их назад.

Упражнения на растяжку мышц ног: поперечный и продольный шпагат, махи ногами. Растяжка внутренней поверхности бедра, для широкой постановки ног при выполнении приседа и тяги становой.

Упражнения на мышцы предплечья: сгибание рук со штангой обратным хватом, сгибание и разгибание кистей рук с гантелями.

Комплекс упражнений на мышцы предплечья со штангой и гантелями 3 подхода, 10-12 раз.

1.4. Планируемые результаты

В результате обучения по дополнительной общеобразовательной программе «Тренажерный зал» обучающиеся будут

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 должно быть сформированы:

- осознанное отношение к собственному здоровью
- потребность в ежедневной двигательной активности.

1. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

1 год обучения

№	Дата	Форма занятия	Количество уч. часов		Тема занятия	Форма контроля
			практ	теор		
1.	сентябрь	Лекция, беседа		1	Развитие физических качеств	Обсуждение
2.	сентябрь	Практическое занятие	1		Упражнения на развитие мышц	Наблюдение
3.	сентябрь	Практическое занятие	1		Упражнения на развитие мышц	Наблюдение
4.	сентябрь	Практическое занятие	1		Упражнения на развитие мышц	Наблюдение
5.	сентябрь	Практическое занятие	1		Упражнения на развитие мышц	Наблюдение
6.	сентябрь	Практическое занятие	1		Упражнения на развитие мышц	Наблюдение
7.	сентябрь	Практическое занятие	1		Упражнения на развитие мышц	Наблюдение
8.	сентябрь	Практическое занятие	1		Упражнения на развитие мышц	Наблюдение

		занятие			развитие мышц	
34.	декабрь	Практическое занятие	1		Упражнения на развитие мышц	Наблюдение
35.	декабрь	Лекция, беседа		1	Развитие физических качеств	Обсуждение
36.	январь	Лекция, беседа		1	Упражнения на развитие мышц	Наблюдение
37.	январь	Практическое занятие	1		Упражнения на развитие мышц	Наблюдение
38.	январь	Практическое занятие	1		Упражнения на развитие мышц	Наблюдение
39.	январь	Практическое занятие	1		Упражнения на развитие мышц	Наблюдение
40.	январь	Практическое занятие	1		Упражнения на развитие мышц	Наблюдение
41.	январь	Практическое занятие	1		Упражнения на развитие мышц	Наблюдение
42.	февраль	Практическое занятие	1		Упражнения на развитие мышц	Наблюдение
43.	февраль	Практическое занятие	1		Упражнения на развитие мышц	Наблюдение
44.	февраль	Практическое занятие	1		Упражнения на развитие мышц	Наблюдение
45.	февраль	Практическое занятие	1		Упражнения на развитие мышц	Наблюдение
46.	февраль	Практическое занятие	1		Упражнения на развитие мышц	Наблюдение
47.	февраль	Практическое занятие	1		Упражнения на развитие мышц	Наблюдение
48.	февраль	Практическое занятие	1		Упражнения на развитие мышц	Наблюдение
49.	февраль	Практическое занятие	1		Упражнения на развитие мышц	Наблюдение
50.	март	Практическое занятие	1		Упражнения на развитие мышц	Наблюдение
51.	март	Практическое занятие	1		Упражнения на развитие мышц	Наблюдение
52.	март	Практическое занятие	1		Упражнения на развитие мышц	Наблюдение
53.	март	Практическое занятие	1		Упражнения на развитие мышц	Наблюдение
54.	март	Практическое занятие	1		Упражнения на развитие мышц	Наблюдение
55.	март	Практическое занятие	1		Упражнения на развитие мышц	Наблюдение
56.	март	Практическое занятие	1		Упражнения на развитие мышц	Наблюдение
57.	март	Практическое	1		Упражнения на	Наблюдение

		занятие			развитие мышц	
58.	апрель	Практическое занятие	1		Упражнения на развитие мышц	Наблюдение
59.	апрель	Практическое занятие	1		Упражнения на развитие мышц	Наблюдение
60.	апрель	Практическое занятие	1		Упражнения на развитие мышц	Наблюдение
61.	апрель	Практическое занятие	1		Упражнения на развитие мышц	Наблюдение
62.	апрель	Практическое занятие	1		Упражнения на развитие мышц	Наблюдение
63.	апрель	Практическое занятие	1		Упражнения на развитие мышц	Наблюдение
64.	апрель	Практическое занятие	1		Упражнения на развитие мышц	Наблюдение
65.	апрель	Практическое занятие	1		Упражнения на развитие мышц	Наблюдение
66.	апрель	Практическое занятие	1		Упражнения на развитие мышц	Наблюдение
67.	апрель	Практическое занятие	1		Упражнения на развитие мышц	Наблюдение
68.	май	Практическое занятие	1		Упражнения на развитие мышц	Наблюдение
69.	май	Практическое занятие	1		Упражнения на развитие мышц	Наблюдение
70.	май	Практическое занятие	1		Упражнения на развитие мышц	Наблюдение
71.	май	Практическое занятие	1		Упражнения на развитие мышц	Наблюдение
72.	май	Практическое занятие	1		Упражнения на развитие мышц	Наблюдение
73.	май	Практическое занятие	1		Упражнения на развитие мышц	Наблюдение
74.	май	Практическое занятие	1		Упражнения на развитие мышц	Наблюдение
75.	май	Практическое занятие	1		Упражнения на развитие мышц	Наблюдение
76.	май	Практическое занятие	1		Упражнения на развитие мышц	Наблюдение

2.2. Условия реализации программа

Материально-техническое обеспечение:

- тренажерный зал;
- штанга (1 шт.);
- гантели (8 пар);
- наклонная скамья (1шт.);
- скамья для жима с груди (1шт.);

- скамья для проработки мышц пресса (2шт.);
- стойка для приседаний (1шт.);
- брусья (1шт.);
- перекладина (1шт.);
- блочное устройство для мышц спины (1шт.);
- эспандер (2шт.);
- тренажеры (8 шт.).

Кадровое обеспечение: Праведный Анатолий Сергеевич, высшее образование, учитель физической культуры, педагогический стаж – 6 лет, первая квалификационная категория, контактный телефон 8(343)223 60 50.

2.3. Формы аттестации

Оценка достижений результатов определяется по двум уровням:

- представление коллективного результата группы обучающихся;
- индивидуальная оценка результатов деятельности каждого обучающегося;

Контроль и оценка результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: тренировки, лекции, соревнования, сдача контрольных нормативов.

Успешное осуществление спортивной тренировки во многом зависит от правильного контроля за подготовленностью обучающихся. Формой текущего контроля выступает практическая работа. Формой итогового контроля является районные, городские соревнования.

2.3. Методическое обеспечение

На занятиях в зависимости от содержания используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, беседа);
- практический (выполнение упражнений);
- эвристический (участие в соревнованиях).

Образовательная деятельность организована в форме теоретических и практических занятий, включающих групповую работу, работу в парах.

2.4. Список литературы

1. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура. Учебное пособие. М., 2001г.
2. Ананьев Б.Г., Рыбалко Е.Ф. Особенности восприятия пространства. М., 1964г.
3. Девятова М.В. Берегите спину. СПб., 1991г.
4. Демирчоглян Г.Г. Тренируйте зрение. М. 1999г.
5. Просвещение 2010 г. Физическая культура А.П. Матвеев.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575982

Владелец Михайлова Ольга Викторовна

Действителен с 25.02.2021 по 25.02.2022