муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

города Ростова-на-Дону

«Школа №86 имени Героя Советского Союза Пескова Дмитрия Михайловича»

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено на заседании  МС МБОУ «Школа № 86»  Протокол № 1 от 30.08.2022 г.  Председатель МС\_\_\_\_\_\_Шестакова О.А. | **«Утверждаю»**  Директор МБОУ «Школа № 86»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Камышная Т. М. Приказ от 30.08.2022 г. № -ОД |
|  |  |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая**

**программа физкультурно-спортивной направленности**

**"Тренажерный зал"**

Возраст обучающихся: 13 - 15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Денисенко Галина Валерьевна,

педагог дополнительного образования

г. Ростов-на-Дону, 2022 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

*«Огромное число детей так и не имеют*

*необходимых условий и возможностей для*

*систематических занятий спортом. Очевидно, что эту ситуацию можно и*

*нужно менять. И начинать нужно со*

*школ, активно образуя вокруг них центры*

*здорового, спортивного образа жизни»*

*В.В.Путин*

Направленность программы – физкультурно-спортивная. 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 общеобразовательных учреждений могут быть отнесены к категории здоровых и годных к службе в армии.

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. Именно это и обусловило создание образовательной программы дополнительного образования детей «Тренажёрный зал».

**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; Из выступления на заседании Совета при Президенте Российской Федерации по физической культуре и спорту (01.10. 2003)

− 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 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;

− 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.

**Новизна и отличительные особенности программы**

1. Образовательная программа дополнительного образования детей «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 объёма знаний, двигательных умений и навыков, но и уделяется большое внимание обучению занимающихся приемам саморегуляции, самоорганизации, саморазвития, самореализации в вопросах сохранения и укрепления здоровья.

2. Основная форма обучения по программе «Тренажерный 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).

3. 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.

4. В программе заложен принцип перехода от одинаковых для всех требований к уровню физической подготовленности и, соответственно, одинаковых для всех занятий (и заданий) к индивидуальному мониторингу и программам формирования здоровья школьников.

5. 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.

**Сроки реализации, режим образовательной программы**

Образовательная программа дополнительного образования детей «Тренажёрный зал» предназначена для работы с детьми 14 – 17 лет. Срок реализации программы – 1 год. Количество детей в группе - не более 20 человек. Периодичность проведения занятий – 1 раз 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 .

**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 про программе знания и навыки в повседневной жизни.

Помимо этого у обучающихся должно быть сформированы:

− осознанное отношение к собственному здоровью

− потребность в ежедневной двигательной активности.

**Способы проверки ожидаемого образовательного результата:**

− тестирование (выполнение контрольных упражнений на владение техникой движений); − участие в соревнованиях (в т.ч. по силовой подготовленности, армреслингу) разного уровня: школьных, окружных, городских.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

***Вводное занятие***

Знакомство с обучающимися. Презентация программы обучения. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в тренажерном зале. Требования к одежде и обуви занимающихся в тренажерной зале. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, ранах.

***Раздел 1. Основы теоретических знаний***

Терминология по программе. Тренажеры как учебно-тренировочные устройства или приспособления, используемые для развития двигательных навыков, выработки и совершенствования техники управления механизмом, восстановления опорно- двигательного аппарата человека. Цель использования тренажеров (повышение резервов организма, средство профилактики гипокинезии и гиподинамии, сохранения здоровья, бодрости, высокой работоспособности; развитие силы, силовой выносливости; увеличение объема мышц, улучшение рельефности мышц; исправление недостатков фигуры (отвислый живот, сутулая спина, впалая грудь) и т.д. Виды тренажеров: физкультурно-оздоровительные, спортивные, лечебные; их особенности. Характеристика тренажеров. Правила подбора и расстановки оборудования в тренажерном зале.

Принципы построения тренировки в тренажерном зале. Особенности проведения разминки, ее необходимость. Определение нагрузки. Подбор индивидуальной нагрузки на тренажерах. Продолжительность, темп тренировок. Частота смены комплексов. Значение самоконтроля. Усталость. Боль и травмы.

***Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)***

Значение ОФП. Виды упражнений по ОФП. Техника проведения ОРУ без предметов. Техника проведения ОРУ с предметами (скакалка, гимнастическая палка, мяч и пр.). Техника проведения ОРУ на гимнастической лестнице. Техника проведения ОРУ на гимнастической скамейке. Строевые упражнения. Упражнения на развитие скорости. Скоростно-силовые упражнения. Упражнения на равновесие и координацию движений. Упражнения на расслабление и восстановление мышц.

***Раздел 3. Упражнения силовой направленности***

Гантели и штанга - эффективные спортивные снаряды для увеличения мышечной массы, моделирования тела и укрепления организма. Подбор гантелей. Подбор грифа и дисков. Физкультурные комплексы упражнений с гантелями и штангой. Техника безопасности выполнения упражнений с гантелями и штангой.

***Раздел 4. Упражнения для развития грудных мышц и ног***

Виды мышц, их значение в обеспечении движений человека. Характеристика мышц. Грудные мышцы: большая грудная мышца, передняя зубчатая мышца, межреберные мышцы. Мышцы ног: большая ягодичная мышца, четырехглавая мышца бедра (квадрицепт), двуглавая мышца бедра (бицепс бедра), икроножная мышца, камбаловидная мышца. Подбор тренажеров для развития грудных мышц и ног. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

***Раздел 5. Упражнения для верхнего плечевого пояса и рук***

Виды мышц, их значение в обеспечении движений человека. Характеристика мышц. Мышцы рук и плечевого пояса: дельтовидная мышца, двухглавая мышца плеча Содержание программы является единым для всего срока реализации программы. Педагог в зависимости от возрастных и индивидуальных возможностей обучающихся подбирает для конкретного занятия наиболее оптимальный программный материал.(бицепс), трехглавая мышца плеча (трицепс), сгибатели и разгибатели пальцев. Подбор тренажеров для развития грудных мышц и ног. Техника выполнения упражнений на тренажерах. ***Раздел 6. Упражнения для развития мышц спины и пресса***

Виды мышц живота, их значение (поддерживают в правильном положении внутренние органы, содействуя их нормальной работе, образуют брюшной пресс). Прямая мышца, наружная косая мышца. Виды мышц спина: трапециевидная мышца, длинные мышцы, широчайшая мышца. Подбор тренажеров для развития мышц спины и пресса. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

***Раздел 7. Упражнения на кардиотренажерах, беговой дорожке***

Виды кардиотренажеров. Правила индивидуального подбора кардиотренажеров. Регулирование и настройка кардиотренажеров под занимающегося Беговая дорожка: назначение, периодичность использования, продолжительность занятий на беговой дорожке. Техника безопасности выполнения упражнений на кардиотренажерах, беговой дорожке

***Итоговое занятие***

Подведение итогов обучения за год. Выполнение контрольных заданий для определения образовательных результатов.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Кол-во**  **часов** | **Тема занятия** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
|  | 1 | Ознакомить с ТБ вовремя занятий на тренажерах. - Ознакомить учащихся со всеми группами мышц и их формами. |  |  |
|  | 1 | Упражнения на основные группы мышц. |  |  |
|  | 1 | Упражнения на основные группы мышц. |  |  |
|  | 1 | Штанга, тяга. |  |  |
|  | 1 | Штанга, тяга. |  |  |
|  | 1 | Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия |  |  |
|  | 1 | Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия |  |  |
|  | 1 | Упражнения на мышцы плечевого пояса |  |  |
|  | 1 | Упражнения на основные группы мышц. |  |  |
|  | 1 | Упражнения на растяжку |  |  |
|  | 1 | Дыхательные упражнения. |  |  |
|  | 1 | Жим штанги лёжа. |  |  |
|  | 1 | Упражнения на основные группы мышц |  |  |
|  | 1 | Упражнения на основные группы мышц. |  |  |
|  | 1 | Жим штанги лёжа. |  |  |
|  | 1 | Упражнение для брюшного пресса, ягодичных мышц, передней и задней поверхности бедра |  |  |
|  | 1 | Повышение общефизическо й подготовки. |  |  |
|  | 1 | Упражнения на основные группы мышц. |  |  |
|  | 1 | Жим штанги лёжа. |  |  |
|  | 1 | Дыхательные упражнения. |  |  |
|  | 1 | Жим штанги лёжа. |  |  |
|  | 1 | Упражнения для мышц груди |  |  |
|  | 1 | Упражнения на основные группы мышц |  |  |
|  | 1 | Упражнения на растяжку |  |  |
|  | 1 | Упражнения на растяжку |  |  |
|  | 1 | Жим штанги лёжа. |  |  |
|  | 1 | Упражнение для брюшного пресса, ягодичных мышц, передней и задней поверхности бедра |  |  |
|  | 1 | Повышение общефизической подготовки | 19.11 |
|  | 1 | Дыхательные упражнения. |  |  |
|  | 1 | Базовые упражнения. Для набора массы. |  |  |
|  | 1 | Упражнение для ног |  |  |
|  | 1 | Индивидуальн ые комплексы упражнений на тренажерах |  |  |
|  | 1 | *Повышение общефизическо й подготовки.* |  |  |
|  | 1 | Упражнения на растяжку |  |  |
|  | 1 | Правильное выполнения отжиманий |  |  |
|  | 1 | Жим штанги лёжа. |  |  |
|  | 1 | Упражнения на растяжку |  |  |
|  | 1 | Краткие сведения о строении и функциях организма |  |  |
|  | 1 | Упражнения на основные группы мышц |  |  |
|  | 1 | Упражнения для мышц спины |  |  |
|  | 1 | Упражнения на основные группы мышц |  |  |
|  | 1 | Жим штанги лёжа. |  |  |
|  | 1 | Повышение общефизическо й подготовки. |  |  |
|  | 1 | Упражнения на растяжку |  |  |
|  | 1 | Базовые упражнения. Для набора массы. |  |  |
|  | 1 | Упражнения на основные группы мышц |  |  |
|  | 1 | Жим штанги лёжа. |  |  |
|  | 1 | Упражнения на растяжку |  |  |
|  | 1 | Упражнения для пресса |  |  |
|  | 1 | Индивидуальн ые комплексы упражнений на тренажерах |  |  |
|  | 1 | Дыхательные упражнения. |  |  |
|  | 1 | Гигиена спортсмена и закаливание. |  |  |
|  | 1 | Упражнения на основные группы мышц |  |  |
|  | 1 | Жим штанги лёжа. |  |  |
|  | 1 | Повышение общефизическо й подготовки. |  |  |
|  | 1 | Упражнения на основные группы мышц |  |  |
|  | 1 | Техника выполнения упражнений на тренажерах |  |  |
|  | 1 | Жим штанги лёжа. |  |  |
|  | 1 | Упражнения на растяжку |  |  |
|  | 1 |  |  |  |
|  | 1 | Индивидуальн ые комплексы упражнений на тренажерах |  |  |
|  | 1 | Контрольные упражнения для определения развития физических качеств | 11.03 |
|  | 1 | Индивидуальн ые комплексы упражнений на тренажерах |  |  |
|  | 1 | Техника выполнения упражнений на тренажерах |  |  |
|  | 1 | Жим штанги лёжа. |  |  |
|  | 1 | Контрольные упражнения для определения развития физических качеств |  |  |
|  | 1 | Упражнения на основные группы мышц |  |  |
|  | 1 | Повышение общефизическо й подготовки. |  |
|  | 1 | Дыхательные упражнения. |  |  |
|  | 1 | Упражнения для мышц ног |  |  |

**Литература**

1. Вайнбаум Я.С. Дозирование физической нагрузки школьников. – М.: Просвещение, 1991.

2. Говердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М.: ФиС, 1986.

3. Должиков И.И. Планирование уроков физической культуры 1-11 классов. – М., 1998.

4. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно - спортивное совершенствование. – М., 2002.

5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. – СПб.: Детство- пресс, 2000.

6. Зверева М. С. Программы для ДЮСШ и образовательных школ. Спортивные кружки и секции. – М.: Просвещение, 1986.

7. Иванова Н.П. Содержание, организация и методика проведения тренировочных занятий в тренажном зале для учащихся 9-11 классов. – Южно-Сахалинск, 2010.

8. Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья. – СПб.: РЕТРОС, 1998.

9. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся: 1-11 классы. – М.: Просвещение, 2002

Корректировка КТП

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Обоснование  (Приказ от \_\_\_\_№\_\_\_\_) | Содержание  изменений | Учитель  (ФИО, подпись) | Зам.дир. по  УВР  (ФИО, подпись) |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |