

Утверждаю
Директор:

Согласовано
ЗД по ВР

Смирнова Г.Н.

Кудашова Т. В.

Приказ от 31.08.2023 г. № 51-осн.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Тренажерный зал»

для 9в класса

2023-2024 учебный год

Составитель:

воспитатель Ганчева Л.Н.

Принято на заседании педагогического совета
(протокол № 1 от 31.08. 2023 года)

Оглавление

1. Нормативно-правовая и документальная основа	3
2. Пояснительная записка.....	3
3. Цель и задачи.....	3
4. Содержание программы.....	4
5. Ожидаемые результаты реализации программы.....	5
6. Тематическое планирование.....	6
7. Методическое обеспечение программы	6
8. Список литературы.....	6

1. Нормативно-правовая и документальная основа

1. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина.
2. Закон РФ «Об образовании» от 10.07.92 г. №3266-1 в редакции от 2010 г. (ст. 9, 13, 14, 15, 32).
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте».
4. Приоритетный национальный проект «Образование» на 2009-2012 годы.
5. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993).
6. Программа для дополнительных занятий в спортивных секциях общеобразовательных учреждениях / Начальное и основное образование/ А.А. Никифоров – М.: Белгород.

2. Пояснительная записка

Данная программа внеурочной деятельности имеет спортивно–оздоровительную направленность и служит для занятий обучающихся старших классов с ОВЗ в тренажерном зале. Представленная программа призвана сформировать у обучающихся с ОВЗ устойчивый интерес и потребность в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовке, к развитию своих физических и психических качеств, творческого использования средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Обучающиеся с ОВЗ (интеллектуальными нарушениями) имеют ряд особенностей, связанных с нарушениями в психическом и физическом развитии. Такие дети являются эмоционально неустойчивыми, они могут на одно и то же действие реагировать по-разному. Общение и совместная спортивная деятельность будет способствовать развитию у данной категории обучающихся механизма управления своим эмоциональным и физическим состоянием. Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности обучающихся с ОВЗ с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

3. Цель, задачи, содержание программы

Цель: формирование интереса и потребности обучающихся с ОВЗ к занятиям физической культурой и спортом, пропаганда ЗОЖ.

Задачи:

- обучать школьников с ОВЗ определенным двигательным умениям и навыкам, а также приемам страховки при работе с тренажерами;
- формировать устойчивые мотивы и потребности бережного отношения к собственному здоровью, стремление к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии;
- проводить работу, направленную на совершенствование функциональных возможностей организма, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, улучшение показателей их физического развития, укрепление мышечного тонуса путем постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру;
- развивать силу и гибкость опорно-двигательного аппарата;
- подбирать адекватные поставленным задачам средства и методы тренировки;
- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня, отказ от вредных привычек, психогигиена и т.п.);
- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- воспитывать у обучающихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость.

4. Содержание программы

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, индивидуальных занятий.

Место проведения: тренажерный зал школы.

Особенности набора детей – обучающиеся с ОВЗ 9в класса.

Содержание программы:

1. Вводное занятие

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

1.1. 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 различных болезней, сохранение здоровья, бодрости, высокой работоспособности, развитие силы, силовой выносливости.

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, травмы.

1.2. Общая физическая подготовка (ОФП): упражнения на различные группы мышц

Значение ОФП. Виды упражнений по ОФП. Техника проведения ОРУ без предметов, с предметами. Строевые упражнения. Упражнения на развитие скорости. Упражнения на равновесие и координацию движений. Упражнение на расслабление и восстановление мышц.

2. Упражнения силовой направленности.

2.1. Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (дельты)

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.

2.2. Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук

Виды мышц и их значение в обеспечение движений человека. Характеристика мышц. Грудные мышцы. Мышцы ног. Подбор тренажеров для развития грудных мышц и рук. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

2.3. Упражнения для развития мышц спины и трицепса рук

Виды мышц живота и их значение. Виды мышц спины. Подбор тренажеров для развития мышц пресса и спины. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

2.4. Упражнения для развития мышц ног и пресса

Виды мышц ног и пресса. Подбор тренажеров для развития мышц ног и пресса. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

3. Упражнения на кардиотренажерах

Виды кардиотренажеров. Правила индивидуального подбора кардиотренажеров. Регулирование и настройка кардиотренажеров под занимающегося. Беговая дорожка: назначение, периодичность использования, продолжительность занятий на беговой

дорожке. Техника безопасности при выполнении упражнений на кардиотренажерах, беговой дорожке.

4. Итоговое занятие.

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

Основные методы обучения:

Изучение каждого базового движения осуществляется следующими методами:

1. словесный метод;
2. показ;
3. целостное разучивание упражнений;
4. метод расчленённого разучивания упражнений:
 1. двигательные действия (упражнения) - повторение однотипных движений, образование серии из этих движений;
 2. соединения - последовательное выполнение различных двигательных действий;
 3. комбинация - состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую стороны;
 4. части комплекса - определённое количество комбинаций;
 5. комплекс упражнений.

Программа рассчитана на 34 учебных часа в год, по 1 часу в неделю (40 минут).

5. Ожидаемые результаты реализации программы

В начале учебного года проводится диагностика обучающихся с целью определения их уровня физического развития. В конце учебного года проводится такое же диагностическое обследование, где с помощью мониторинга выявляется уровень освоения обучающимися данной программы внеурочной деятельности прогнозируемым образовательным результатам.

Основной метод отслеживания результативности - педагогическое наблюдение. Также используется метод тестирования – выполнение контрольных упражнений на владение техникой движений.

Результаты представлены в форме условных единиц:

3 балла (достаточный уровень) – программа освоена полностью (самостоятельно и хорошо выполняет задания).

2 балла (средний уровень) – программа освоена в неполном объеме (выполняет задания с небольшой подсказкой/помощью педагога).

1 балл (низкий уровень) – выполняет задания с помощью педагога.

При окончании реализации программы каждый обучающийся должен *знать/понимать*:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятия 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:

- 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;

- решать проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечёт подростков от правонарушений и положительно повлияет на обстановку в населенном пункте.

6. Тематическое планирование программы (34 ч)

№	Наименование тем	Количество часов
1. Вводные занятия		
1.1	Основы теоретических знаний	2
1.2	Общая физическая подготовка: упражнения на различные группы мышц	5
2. Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг)		
2.1	Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (дельты)	5
2.2	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук	5
2.3	Упражнения для развития мышц спины и трицепса рук	5
2.4	Упражнения для развития мышц ног и пресса	5
3. Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробный тренинг)		
3	Упражнения на кардиотренажерах	6
4. Итоговое занятие		
4	Итоговое занятие	1
Всего:		34

6. Методическое обеспечение программы

При реализации данной программы с обучающимися с ОВЗ необходимо учитывать:

1. Установка тренажеров производится с учетом их технических данных, совместимости с другими снарядами и приспособлениями, удобства в эксплуатации.
2. Необходимо соблюдать технику безопасности по подготовке тренажеров к работе, по работе на тренажерах, правильности выполнения упражнений.
3. При проведении занятий необходимо учитывать физические и функциональные возможности обучающихся, уровень их повседневной двигательной активности, режим учебы и отдыха, а также рекомендации врачей.
4. По итогам проводимых в тренажерном зале занятий, а также на основании результатов тестирования педагог выдает обучающимся индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий.

7. Список литературы

1. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. – СПб.: Детствопресс, 2000.
2. Иванова Н.П. Содержание, организация и методика проведения тренировочных занятий в тренажерном зале для учащихся 9-11 классов. – Южно-Сахалинск, 2010.
3. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся. – М.: Просвещение, 2002.