
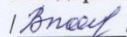



МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с. ВАСИЛЬВКИ

Рассмотрено
на заседании МО
учителей спортивно -
эстетического цикла
руководитель
 / Е.П.Зелепухина
Протокол № 9
от «27» 05 2021 г.

Согласовано
зам. директора по ВР
 / Я.А.Высоцкая

Утверждаю
Директор МОАУ СОШ
с.Васильевки

Ю.А.Белозерова
Приказ №337/3-о
от «11» июня 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Тренажерный зал»

10 класс

направление: спортивно-оздоровительное

Разработана: Осипчук Александром Петровичем,
учителем физической культуры,
высшей квалификационной категории
на 2021-2022 учебный год

с. Васильевка

2021 год

Нормативные основания для разработки и реализации программы

Рабочая программа «Тренажерный зал» для 10 класса составлена на основе нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона от 29.12.2015 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 N 373);
3. Постановления Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Письма Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
5. Письма Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.08.2017 г. № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
6. Примерной основной образовательной программы ФГОС НОО (протоколы № 1/15 от 08.04.2015);
7. Положение о рабочих программах учебных предметов (курсов) и курсов внеурочной деятельности МОАУ СОШ с. Васильевки от 27.05.2021 (протокол №9 педагогического совета);
8. Плана внеурочной деятельности МОАУ СОШ с. Васильевки на 2021-2022 учебный год;
9. Основной общеобразовательной программы начального общего образования МОАУ СОШ с. Васильевки на 2018-2023 годы.
Учебного плана МОАУ СОШ с Васильевки на 2021- 2022 учебный год.
Рабочая программа курса «Робототехника» согласно учебному плану, рассчитана на 34 часа в год (по 2 часа, 1 раз в две недели).

Цель и задачи курса «Тренажерный зал»

Цели:

1. Обеспечение всестороннего полноценного развития ребенка.
2. Восстановление и совершенствование, с помощью средств ОФП «Тренажерный зал», физических, психофизических способностей обучающихся.

Задачи:

1. укреплять здоровье подростков, содействовать гармоничному физическому развитию и закаливанию организма;
2. повышать физиологическую активность органов и систем организма обучающихся с вторичными отклонениями в развитии;
3. осваивать основные двигательные навыки и умения, предусмотренные программой,
4. активизировать функции сердечнососудистой и дыхательной систем;
5. формировать и закреплять правильную осанку при выполнении жизненно необходимых положений и движений;
6. укреплять мышечно-связочный аппарат;
7. формировать у учащихся необходимые умения и навыки самостоятельной пространственной ориентировки (ориентировка в спортзале, пользование спортивным инвентарем и адаптивными наглядными пособиями).

Планируемые результаты курса «Тренажерный зал»

Личностные результаты:

1. формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
2. формирование уважительного отношения к культуре других народов;
3. развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
4. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
5. развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
6. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
7. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
8. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
2. формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять
3. наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,
4. конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
5. овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного

учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

1. формирование первоначальных представлений о значении ОФП для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

2. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

3. социализации;

Содержание курса «Тренажерный зал»

Программа внеурочной деятельности «Тренажерный зал» для обучающихся 10 класса включает четыре раздела:

Беседа по развитию физических качеств; (1 час)

Физкультурно-оздоровительная деятельность; (11 час)

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью; (11 час)

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности. (11 час)

Развитие физических качеств.

Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств во время занятий.

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий .

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности. Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие

индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечнососудистой системы и т.п.).
 Оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).
 Оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Тематическое планирование

№	Тема	часы
1	Техника безопасности. Работа на силу	1
2	Развитие выносливости. Гибкость	1
3	Развитие силы. Работа над грудными мышцами	1
4	Развитие силы. Работа над грудными мышцами	1
5	Гибкость. Растяжка ног	1
6	Гибкость. Растяжка ног	1
7	Отжимание.Пресс. Гибкость	1
8	Работа над выносливостью. Гибкость.	1
9	Выносливость.Скакалка. Пресс. Подтягивание	1
10	Прокачка группы мышц. Гибкость	1
11	Скакалка. Работа с гантелями	1
12	Сила. Рельеф голени	1
13	Руки. Эспандеры. Скакалка. Отжимание	1
14	Потягивание. Гантели, гири	1
15	Отжимание, пресс,гибкость. Подтягивание	1
16	Отжимание. Работа с гантелями. Гири	1
17	Работа с гантелями, гирями. Нагрузка	1
18	Упражнения для ягодичных мышц	1
19	Упражнение для мышц стопы и голени	1
20	Упражнение для мышц стопы и голени	1
21	Упражнение мышц рук и плечевого пояса	1
22	Упражнение мышц рук и плечевого пояса	1
23	Упражнения для мышц: на пресс снизу; на пресс сверху; на косые мышцы живота; на мышцы рук сзади; на мышцы спины сверху; на мышцы голени	1
24	Упражнения для мышц: на пресс снизу; на пресс сверху; на косые мышцы живота; на мышцы рук сзади; на мышцы спины сверху; на мышцы голени	1
25	Упражнения для мышц и связок, упражнения для плечевого сустава	1
26	Упражнения для мышц и связок, упражнения для плечевого сустава	1

27	Укрепление мышц брюшного пресса. Укрепление мышц спины. Укрепление плеч. Упражнения для мышц передней и задней	1
28	Укрепление мышц брюшного пресса. Укрепление мышц спины. Укрепление плеч. Упражнения для мышц передней и задней	1
29	Упражнения на мышцы груди. Упражнение мышц грудной клетки тренажер для мышц спины	1
30	Упражнения на мышцы груди. Упражнение мышц грудной клетки тренажер для мышц спины	1
31	Упражнение для мышц поясницы. Сведение лопаток и напряжение ягодичных мышц. Упражнение на вытягивание. Растяжка поясницы и внешней части таза	1
32	Упражнение для мышц поясницы. Сведение лопаток и напряжение ягодичных мышц. Упражнение на вытягивание. Растяжка поясницы и внешней части таза	1
33	Жим ногами на тренажере. Упражнение для развития мышц ног и ягодичных мышц. Упражнение для всех мышц ног (велотренажер).	1
34	Жим ногами на тренажере. Упражнение для развития мышц ног и ягодичных мышц. Упражнение для всех мышц ног (велотренажер).	1
	ИТОГО	34

Список литературы:

1. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура. Учебное пособие. М., 2001.
2. Ананьев Б.Г., Рыбалко Е.Ф. Особенности восприятия пространства. М., 1964.
3. Девятова М.В. Берегите спину. СПб., 1991.
4. Демирчоглян Г.Г. Тренируйте зрение. М. 1999
5. Просвещение 2010 г. Физическая культура А.П.Матвеев.
6. Учебник В.И.Лях Физическая культура.
7. А.А.Гужаловский Физическая культура и спорт в режиме дня.
8. В.Г.Яковлев «Подвижные игры»

