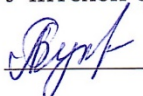


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №1 с. Кизляр имени младшего сержанта
Айдарова Рустама Руслановича
с. Кизляр Моздокского района РСО - Алания**

Рассмотрено

Руководитель ШМО
Учителей физической культуры

 Лукожева Г.Б.

Протокол. № 1

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №1 с. Кизляр

 Айдарова З.А.



118 от 01.08.2025

Дополнительная общеобразовательная программа

«Тренажерный зал- Искра»

(Категория 10-11 класс)

Количество часов по учебному плану

- в неделю 1 ч.

- в год 34 ч

2025-2026 уч.год

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Новизна и отличительные особенности программы

Программа внеурочной деятельности «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 объема знаний, двигательных умений и навыков, но и уделяется большое внимание обучению занимающихся приемам саморегуляции, самоорганизации, саморазвития, самореализации в вопросах сохранения и укрепления здоровья.

Основная форма обучения по программе «Тренажёрный 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).

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.

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.

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 образовательных учреждений могут быть отнесены к категории здоровых.

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.

Цель программы внеурочной деятельности: содействие сохранению и укреплению физического здоровья детей, приобщение обучающихся, воспитанников к систематическим занятиям физической культурой; привитие стойкого интереса к занятиям спортом в тренажёрном зале.

Задачи образовательной программы:

- определять направленность учебного и тренировочного процессов;
- подбирать адекватные поставленным задачам средства и методы тренировки;
- определять величину нагрузок, адекватную возможностям индивида;
- оценивать эффективность используемых средств и методов в учебном и тренировочном процессе;

- с помощью систем тестов осуществлять текущий и этапный контроль за состоянием общей и специальной работоспособности занимающихся и вносить коррективы в тренировочный процесс;
- обучать детей двигательным действиям;
- контролировать эффективность техники физкультурно-спортивных движений, разрабатывать и использовать приемы ее совершенствования;
- использовать компьютерную технику, компьютерные программы для планирования учебного и тренировочного процессов, учета выполняемых тренировочных нагрузок, контроля за состоянием занимающихся, корректировки тренировочного процесса, решения других практических задач;
- способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий физической культурой и спортом, ее приобщению к общечеловеческим ценностям, к здоровому образу жизни.

Сроки реализации, режим образовательной программы

Программа внеурочной деятельности «Тренажёрный зал» предназначена для работы с детьми **15- 17 лет**. Срок реализации программы - **2 года**.

Периодичность проведения занятий - 1 час в неделю. 34 часа в год.

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 по программе знания и навыки в повседневной жизни.
- Помимо этого, у обучающихся, воспитанников должно быть сформированы:
- осознанное отношение к собственному здоровью
- потребность в ежедневной двигательной активности.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

При реализации программы «Тренажёрный зал» необходимо учитывать несколько существенных моментов:

1. Установка тренажеров и тренажерных комплексов производится с учетом их технических данных, совместимости с другими снарядами и приспособлениями, удобства в эксплуатации. Не рекомендуется располагать рядом тренажеры, воздействующие на одни и те же части тела, мышечные группы и функциональные системы. При достаточной полезной площади зала тренажеры могут находиться в стационарном или полустационарном положении. В небольших по размеру помещениях их расставляют

сразу же после выполнения разминки. Желательное количество тренажеров - по количеству участников группы.

2. Работа на спортивных тренажерах и работа с тяжестями предполагает определенный навык, поэтому перед началом самостоятельной работы необходимо обеспечить для занимающихся обязательный подготовительно-адаптационный период занятий. Этот период включает в себя обязательное освоение техники безопасности по подготовке тренажеров к работе, по работе на тренажерах, правильности выполнения упражнений, индивидуальный подбор нагрузки, умения самостраховаться и подстраховывать товарищей во время выполнения упражнений. В этот период осваивается базовый комплекс упражнений, направленный на общефизическое укрепление здоровья ученика. В этот период занятия проводятся при обязательном контроле педагога. Только после этого обучающиеся допускаются к самостоятельной тренировке на снарядах и тренажерах в минигруппах по базовому комплексу упражнений, который направлен на общефизическое укрепление здоровья.
3. По итогам проводимых в тренажерном зале занятий, а также на основании результатов тестирования педагог выдает занимающимся индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий. Это особенно необходимо сделать для физически ослабленных обучающихся с целью их дополнительной самоподготовки, в частности, в каникулярное время, когда отсутствует организованная двигательная активность.

Условия эффективной реализации программы

Под тренажерный зал используется помещение, соответствующее санитарногигиеническим требованиям и нормам для спортивных залов. Помещение должно отвечать следующим оптимальным микроклиматическим условиям: температура воздуха - в диапазоне 15-18 °С, относительная влажность - 35-60%, скорость движения воздуха - 0,5 м/с.

Для занятий по программе необходимо следующее оборудование:

- штанга;
- гантели;
- наклонная скамья для проработки мышц пресса;
- скамья для жима с груди;
- стойка для приседаний;
- брусья - перекладина;
- перекладина;
- гимнастическая стенка;
- эспандеры;
- тренажеры.

Программа в тренажерном зале 10-11 класс (юноши)

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	3	3	
1.1	Развитие физических качеств	1	1	
1.2	Соблюдение правил т/б во время занятий	1	1	
1.3	Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи.	1	1	
2.	Выполнение упражнений на тренажёрах	15		15
2.1	Беговая дорожка	3		3
2.2	Велотренажёр	1		1
2.3	Эллипсоид			
2.4	Тренажёр «Скамейка»	3		3
2.5	Стойка для штанги	4		4
2.6	«Лодка»	2		2
3.0	Упражнения на ковриках и матах	1		1
3.1	Упражнения для развития гибкости	1		1
3.2	Упражнения для развития координации			
4.0	Упражнения с приспособлениями и спортивным инвентарём	15		15
4.1	Медицинский мяч (1 кг.)			
4.2	Доска для измерения гибкости			
4.3	Приспособление для сгибания рук в упоре лёжа	3		3
4.4	Гимнастическая скамейка			
4.5	Скакалка	2		2
4.6	Гимнастический обруч			
4.7	Гантели	5		5
4.8	Гири 16 кг.	5		5
	Всего	34	3	31

Программа в тренажерном зале 10-11 класс (девушки)

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	3	3	
1.1	Влияние физических нагрузок на женский организм	1	1	
1.2	Способы массажа и самомассажа	1	1	
1.3	Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи.	1	1	
2.	Выполнение упражнений на тренажёрах	15		15
2.1	Беговая дорожка	4		4
2.2	Велотренажёр	2		2
2.3	Эллипсоид	3		3
2.4	Тренажёр «Скамейка»	3		3
2.5	Стойка для штанги			
2.6	«Лодка»	3		3
3.0	Упражнения на ковриках и матах	6		6
3.1	Упражнения для развития гибкости	5		5
3.2	Упражнения для развития координации	1		1
4.0	Упражнения с приспособлениями и спортивным инвентарём	10		10
4.1	Медицинский мяч (1 кг.)			
4.2	Доска для измерения гибкости	1		1
4.3	Приспособление для сгибания рук в упоре лёжа			
4.4	Гимнастическая скамейка			
4.5	Скакалка	5		5
4.6	Гимнастический обруч	2		2
4.7	Гантели	2		2
4.8	Гири 16 кг.			
	Всего	34	3	31