

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 53 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

«ПРИНЯТО»

Педагогическим Советом ГБОУ школы № 53  
Приморского района Санкт-Петербурга  
протокол от 21.05.2024 года № 6

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор ГБОУ школы № 53  
Приморского района Санкт-Петербурга  
Е.О.Максимова  
Приказ от 21.05.2024, № 39/5-од

«ПРИНЯТО»

С учетом мотивированного мнения  
Совета родителей (законных представителей)  
несовершеннолетних обучающихся  
Протокол от 14.05 2024, № 6

«ПРИНЯТО»

С учетом мотивированного мнения  
Совета обучающихся  
Протокол от 14.05 2024, № 6

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **внеурочной деятельности**

#### **«Тренажёрный зал»**

для обучающихся 11 класса

Санкт-Петербург, 2024

# Пояснительная записка

## Введение

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.

«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 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 законе РФ «Об образовании», Концепцией долгосрочного социально экономического развития РФ до 2020 года («Стратегия 2020»), национальной образовательной инициативой «Наша новая школа» и др. Официальные данные Минздрав соцразвития 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. здоровья

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

## Задачи образовательной программы:

### 1.Образовательные:

- совершенствование техники выполнения упражнений в тренажерном зале
- осуществлять помощь в судействе;
- применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- прививать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены.

### 2.Воспитательные:

- формировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- прививать учащимся интерес и любовь к занятиям различным видам спортивной и деятельности;
- воспитывать культуру общения со сверстниками и формировать навыки сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- способствовать воспитанию нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности.

### **3.Оздоровительные.**

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
- вырабатывать умение в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, и дозирования физических нагрузок;
- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

### **Социально педагогическая:**

- формирование общественно активной личности, способной реализовать себя в социуме.
- Целью реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными и индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

### **Содержание программы:**

#### **Основы знаний о физической культуре**

- Основы здорового образа жизни
- Строение человеческого тела
- Влияние на организм физических нагрузок
- Гигиена и контроль физических нагрузок
- Оказание первой медицинской помощи
- Способы развития физических качеств
- Соблюдение правил техники безопасности
- Знание основ массажа

#### **Выполнение упражнений на тренажёрах**

Раздел предлагает выполнение задания на различных тренажёрах. При подготовке задания для учащихся необходимо:

- Учитывать возраст и пол
- Физическую подготовленность
- Соблюдать постепенный переход от малой нагрузки к более высокой
- Разумно назначать количество подходов
- Учитывать физическую подготовленность при назначении интенсивности работы
- Чередовать нагрузку на различные группы мышц.
- 

#### **Упражнения на ковриках и матах.**

В этом разделе упражнения могут выполняться под музыку.

- Для развития гибкости
- Координации движений
- Укрепление мышц
- Упражнения – профилактической направленности
- Дыхательная гимнастика
- Основы массажа
- 

### **Упражнения с приспособлениями и спортивным инвентарём**

При выполнении упражнений может быть использован любой спортивный инвентарь и приспособления. Всё только зависит от поставленных задач.

- Учитывать возраст и пол
- Физическую подготовленность
- Соблюдать постепенный переход от малой нагрузки к более высокой
- Разумно назначать количество подходов
- Учитывать физическую подготовленность при назначении интенсивности работы
- Чередовать нагрузку на различные группы мышц.
- 

### **Сроки реализации, режим образовательной программы**

Программа внеурочной деятельности «Тренажёрный зал» предназначена для работы с детьми 15- 18 лет. Срок реализации программы - 1 год. 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 быденной 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 «Тренажерный 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

## Тематическое планирование в тренажерном зале 10 класс (юноши)

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика	Универсальные учебные действия
<b>1</b>	<b>Основы знаний о физической культуре и спорте</b>	<b>3</b>	3		<p><u>Познавательные УУД</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассказать о правилах техники безопасности при проведении спортивных игр;</li> <li>- контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</li> <li>- <i>общеучебные</i> – определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы;</li> <li>- <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</li> <li>- моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе игровой деятельности.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные УУД</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работать в группе, умение общаться друг с другом;</li> <li>- сохранять доброжелательные отношения, умение выражать свои мысли;</li> <li>- организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение;</li> <li>- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технической действий;</li> <li>- управлять поведением партнёра (контроль, коррекция, оценка действий партнёра, умений убеждать).</li> </ul> <p><u>Регулятивные УУД</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника;</li> <li>- осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию;</li> <li>- самостоятельно формулировать познавательные цели.</li> </ul> <p><u>Личностные УУД</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие этических чувств; - доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;</li> <li>- сочувствия другим людям; - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных</li> </ul>
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		
<b>2.</b>	<b>Выполнение упражнений на тренажёрах</b>	<b>12</b>			
2.1	Кроссовер	3			
2.2	Скамья для жима лежа	4			
2.3	Стойки для приседаний	5			
<b>3.</b>	<b>Упражнения на ковриках и матах</b>	<b>6</b>			
3.1	Упражнения для развития гибкости	3			
3.2	Упражнения для развития координации	3			
<b>4</b>	<b>Упражнения с приспособлениями и спортивным инвентарём, свободные веса</b>	<b>13</b>			
4.1	Медицинский мяч ( 4 кг.)	2			
4.2	Гимнастическая скамейка	1			
4.3	Гантели	4			
4.4	Гири (16 кг)	2			
4.5	Грифф	4			
	<b>Всего:</b>	<b>34</b>	<b>3</b>	<b>31</b>	

				<p>социальных ситуациях;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;</li><li>- освоить технические действия игрока на площадке;</li><li>- осуществлять судейство игры;</li><li>- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</li><li>- организовывать совместные занятия по спортивным играм со сверстниками</li></ul>
--	--	--	--	--

## КАЛЕНДАРНО-ПОУРОЧНЫЙ ПЛАН (10 Класс юноши)

№ п/п	Тема занятий	Элементы содержания	Дата проведения	
			План	Факт
<b>Основы знаний о физической культуре и спорте (3 ч.)</b>				
1	Развитие физических качеств	Основные методы развития физических качеств, и средства восстановления		
2	Соблюдение правил т/б во время занятий	Правила поведения в тренажерном зале, уход за инвентарем.		
3	Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи.	Личная гигиена. Самоконтроль и его методы. Первая помощь при несчастных случаях		
<b>Выполнение упражнений на тренажерах (12 ч)</b>				
4	Кроссовер	Сведения кроссовера		
5	Кроссовер	Жим на трицепс		
6	Кроссовер	Верхняя тяга		
7	Скамья для жима лежа	Жим свободной штанги		
8	Скамья для жима лежа	Сплит жим		
9	Скамья для жима лежа	Ступенчатый жим, до повторного максимума		
10	Скамья для жима лежа	Жим с согнутыми ногами		
11	Стойки для приседаний	Свободные приседания		
12	Стойки для приседаний	Сплит приседания		
13	Стойки для приседаний	Повторный максимум		
14	Стойки для приседаний	Приседания с понижением веса		
15	Стойки для приседаний	Полуприсед с 80% от максимума		
<b>Упражнения на ковриках и матах (6 ч.)</b>				
16	Упражнения для развития гибкости	Упражнения направленные на развитие гибкости верхнего плечевого пояса.		
17	Упражнения для развития гибкости	Упражнения направленные на развитие нижних конечностей		
18	Упражнения для развития гибкости	Суставная гибкость		
19	Упражнения для развития координации	Упражнения с координационной лестницей		
20	Упражнения для развития координации	Упражнения с гимнастическими палками и мячами		



21	Упражнения для развития координации	Упражнения с координационной лестницей		
	<b>Упражнения с приспособлениями и спортивным инвентарём, свободные веса (13 ч.)</b>			
22	Медицинский мяч ( 4 кг.)	Перекатывания, лодочка, скручивания		
23	Медицинский мяч ( 4 кг.)	Перекатывания, лодочка, скручивания		
24	Гимнастическая скамейка	Отжимания, скручивания, перепрыгивания, упражнения на баланс		
25	Гантели	Жим от груди		
26	Гантели	Жим над головой		
27	Гантели	Жим на скамейке		
28	Гантели	Жим на бицепс		
29	Гири (16 кг)	Русский мах		
30	Гири (16 кг)	Функциональная тренировка		
31	Гриф	Французский жим		
32	Гриф	Подъем на бицепс		
33	Гриф	Функциональная тренировка		
34	Гриф	Функциональная тренировка		

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Альциванович К.К. 1000 +1 совет о питании при занятии спортом. Мн.: Современный литератор, 2001. – 288 с.
2. Годик М.А., Брамедзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг: подвижность, гибкость, элегантность. – М.: «Советский спорт», 1991. – 96 с.
3. Дворкин Л.С. Силовые единоборства Ростов-н /Д. 2001. – 383 с.
4. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки. 2-е издание. – М.: «Советский спорт», 1990. – 63 с.
5. Курьсь В.Н. Основы познания физического упражнения. – Ставрополь, 1998. – 129 с.
6. Малютин С., Самарин С. Академия спортивного питания. Том 1. Подготовительное отделение. М.1997. – 72 с.
7. Матвеева Л.К. Программа по спортивной аэробике для ДЮКФП Новосибирск. 1998.
8. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения. С. – Петербург, 1999.– 72 с.
9. Решетников Г.С. Гимнастика мужчины. М. «ФИС», 1986. – 111 с.
10. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. Пер. с англ. М.: «ФИС», 1994. – 159 с.
11. Фотхин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов.
12. Шварценеггер А. Новая энциклопедия бодибилдинга. Эксмо-пресс, 2000. – 790 с.
13. Шестопалов С.В. Бодибилдинг. Ростов-н/Д. Издательство «Профи– Пресс», 2000. – 192 с.