

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 64

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
протокол № 1
от 30.08.2021

РАССМОТРЕНА
На заседании ШМО
учителей физической
культуры, технологии и ОБЖ
Протокол № 1
от 30.08.2021
Руководитель МО
Полякова /Е.В. Полякова

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ № 64
Теймурова Л.В. Теймурова
приказ № 337 от 30.08.2021



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ»

Направленность: спортивно-оздоровительная
Срок реализации программы – 1 год

Возраст обучающихся: 16-18 лет (9-11 класс)

Разработчик:
Кержаков В.В.,
учитель физической культуры

Екатеринбург, 2021

Содержание

1.	Комплекс основных характеристик программы	3
	1.1. Пояснительная записка	3
	1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы «Тренажерный зал»	5
	1.3. Содержание общеразвивающей программы	5
	1.4. Планируемые результаты.	13
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	13
	2.1. Условия реализации программы	13
	2.2. Формы контроля и оценочные материалы	15
3.	Список литературы	17

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа разработана в соответствии:

-с Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

-с Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-с Письмом Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)

- с Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 ";

-с Уставом МАОУ СОШ № 64;

-с Лицензией МАОУ СОШ № 64 на образовательную деятельность.

Дополнительная общеразвивающая программа «Тренажерный зал» реализуется при оказании платных образовательных услуг.

Направленность программы – спортивно-оздоровительная

Актуальность программы.

В системе физического воспитания школьников именно школьное физическое воспитание должно способствовать формированию необходимых двигательных умений и навыков у подрастающего поколения.

На уроках физической культуры в общеобразовательной школе значительное время отводится развитию гибкости, координационных движений, меньше выносливости и скоростно-силовой подготовке. Силовой же подготовке школьников до последнего времени внимания практически не уделялось. Дефицит в этом будут решать занятия в тренажерном зале.

Силовая подготовка, спланированная с учетом возрастных физиологических особенностей, благоприятно влияет на развитие всех функциональных систем организма, включает в себя упражнения динамического и изометрического характера, способствует развитию мышечной силы, формированию правильной осанки, развитию силовой выносливости, эффективно решает задачи коррекции телосложения, играет большую роль в укреплении здоровья и предупреждений многих заболеваний.

Отличительные особенности программы

Основу силовой подготовки составляют комплексы упражнений с отягощениями и на тренажерах.

Применение тренажеров как средство интенсивного развития отдельных мышечных групп можно рассматривать как одно из наиболее эффективных средств, которые необходимо использовать в силовой подготовке старшеклассников, т.к. наиболее быстро мышечная масса нарастает в возрасте от 15 до 17-18 лет и составляет 44,2%

массы тела. Силовые упражнения являются неотъемлемой частью в любой спортивной дисциплине.

Программа адресована школьникам 9-11 классов (16-18 лет).

Форма обучения - очная групповая. Количество детей в группе от 4 до 8 человек.

Режим занятий – занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность 1 учебного часа – 40 минут.

Объем программы - 56 часов.

Срок освоения программы – 1 год обучения (28 учебных недель). Занятия проводятся с 01 октября по 30 апреля.

Уровень дополнительной общеразвивающей программы - стартовый.

В процессе обучения предусматриваются следующие **виды учебных занятий**:

- групповое занятие: теоретическое и практическое.

Формы подведения результатов

Контроль может осуществляться в следующих формах:

- оценка педагогом работы учащегося на занятии
- самостоятельный анализ учащегося достигнутых результатов

Календарный график дополнительной общеобразовательной программы

Продолжительность учебного года в группах платных образовательных услуг составляет 28 недель, с октября по апрель. В праздничные и выходные дни занятия не проводятся.

Нерабочими праздничными днями в Российской Федерации являются:

1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января - Новый год;

7 января - Рождество Христово;

23 февраля - День защитника Отечества;

8 марта - Международный женский день;

1 мая - Праздник Весны и Труда;

9 мая - День Победы;

4 ноября - День народного единства.

В каникулярное время занятия проводятся.

1.2 . Цель и задачи общеразвивающей программы «Тренажерный зал»

Цель - сохранение и укрепление здоровья учащихся через занятия в тренажерном зале

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить с необходимыми положениями и теоретическими знаниями по силовой подготовке
- научить основам построения учебно-тренировочного занятия, сочетанию упражнений силовой направленности
- ознакомить школьников с техникой безопасности при работе с отягощениями и на тренажерах

Развивающие:

- развивать двигательные качества
- повысить работоспособности

Воспитательные:

- воспитывать нравственные качества и волевые способности

1.3. Содержание общеразвивающей программы Учебный (тематический) план

№	Наименование разделов и тем.	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	практика	
1	Вводная часть	5	4	1	Входная диагностика
2	Упражнения на основные группы мышц.	20	2	18	Наблюдение
3	Штанга, тяга.	6	0,5	5,5	Наблюдение Анализ результатов
4	Упражнения на растяжку	12	0,5	11,5	Наблюдение Анализ результатов
5	Дыхательные упражнения.	2	0,5	1,5	Наблюдение Анализ результатов
6	Упражнения для мышц ног	8	0,5	7,5	Наблюдение Анализ результатов
7	Базовые упражнения для набора массы.	2	0,5	1,5	Наблюдение
8	Итоговое занятие	1	-	1	Анализ результатов Итоговая диагностика
		56	8,5	47,5	

Силовая подготовка, спланированная с учетом возрастных физиологических особенностей, благоприятно влияет на развитие всех функциональных систем организма, включает в себя упражнения динамического и изометрического характера, способствует развитию мышечной силы, формированию правильной осанки, развитию силовой выносливости и предупреждению многих заболеваний.

Основу силовой подготовки составляют комплексы упражнений с отягощениями и на тренажерах, упражнения на основные группы мышц.

Содержание программы

Вводная часть (5ч)

Теория: Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и инвентарю, режиму занятий. Чистота, аккуратность, практичность спортивной формы, закрытая спортивная обувь, обращение со спортивным инвентарем. Инструктаж по технике безопасности в тренажерном зале.

Краткие сведения о строении и функциях организма. Гребной тренажер. Тредмил, беговая дорожка, массажер. Правила выполнения отжиманий.

Практика: Входная диагностика физической подготовленности.

Упражнения на основные группы мышц (20ч)

Теория: Основные группы мышц: их название и расположение. Правила выполнения упражнений.

Практика: Упражнения на мышцу-разгибатель плеча (трицепс): французский жим (кривой гриф), жим из-за головы с прямым грифом, разгибание рук на тренажере, жим узким хватом, с 1 гантелей, брусья.

Упражнения на мышцу-сгибатель плеча (бицепс)

Упражнения на разгибание рук с различными отягощениями

Грудные мышцы: разведение рук с гантелями, жим гантелей (сидя, лежа), жим лежа под углом, жим штанги (стоя, сидя), подъем штанги к подбородку, брусья, подтягивание на перекладине.

Дельтовидные мышцы (задние, средние, передние): подъем рук в сторону с гантелями, подъем рук перед собой с гантелями, вертикальная тяга за голову (тренажер), разведение рук в наклоне с гантелями.

Упражнения на три пучка плечевых мышц (дельты), различные подъемы гантелей и использование блочного тренажера. Широчайшие мышцы спины: вертикальная тяга на грудь (тренажер), тяга в наклоне, подтягивание за голову.

Упражнения на верхнюю часть спины, использование блочного тренажера и перекладины. Повышение общефизической подготовки.

Штанга, тяга (6ч)

Теория: Штанга, тяга. Правила выполнения упражнений со штангой. Техника безопасности.

Практика: Упражнения на мышцы предплечья: сгибание рук со штангой обратным хватом, сгибание и разгибание кистей рук с гантелями. Комплекс упражнений на мышцы предплечья со штангой и гантелями. Прямые мышцы спины: наклоны со штангой, жим штанги сидя.

Упражнения на нижнюю часть спины со штангой 3-4 подхода.

Упражнения на растяжку (12ч)

Теория: Что такое растяжка. Растяжка мышц ног и спины. Правила выполнения упражнений.

Практика: Упражнения на растяжку мышц ног: поперечный и продольный шпагат, махи ногами. Растяжка внутренней поверхности бедра, для широкой постановки ног при выполнении приседа и тяги.

Упражнения на растяжку мышц спины: выполнение «моста» с опорой о стену, растяжка мышц спины в парах.

Растяжка мышц спины для прогиба при выполнении жима лежа: «мост» стоя спиной к стене, максимальный прогиб назад; в парах. Индивидуальные комплексы упражнений на тренажерах.

Дыхательные упражнения (2ч)

Теория: Правильное дыхание, время выполнения упражнения с отягощениями и на тренажерах.

Практика: Выполнение дыхательных упражнений.

Упражнения для мышц ног (8ч)

Теория: Группы мышц ног, их значение. Техника правильной тренировки мышц ног. Правила выполнения упражнений.

Практика: Упражнения на мышцы бедра: жим ногами (тренажер), разгибание ног сидя (тренажер), сгибание ног лежа (тренажер), «ножницы» с гантелями. Развитие двигательных качеств. Комплекс упражнений на мышцы ног с использованием тренажеров; выпад одной ногой, затем другой с гантелями. Упражнения на пресс: сгибание туловища (тренажер), наклоны с гантелями в стороны, сгибание туловища с поворотами (тренажер), поднятие ног лежа на лавке. Упражнение для брюшного пресса, ягодичных мышц, передней и задней поверхности бедра.

Базовые упражнения для набора массы (2ч)

Теория: Масса тела. Базовый набор упражнений.

Практика: Упражнения для развития силы на несколько групп мышц. Упражнения с отягощениями на тренажерах.

Итоговое занятие (1ч)

Практика: Самостоятельный анализ обучающихся уровня определённых компетентностей, приобретенных им в процессе освоения программы. Проведение диагностики с целью анализа результатов, достигнутых в процессе обучения.

Тематическое планирование

Тематическое планирование по курсу «Тренажерный зал»

(2 часа в неделю, всего 56 часов)

№	Тема занятия	Кол-во часов	Содержание	Предметные результаты	Вид занятия (теоретическое или практическое)
1	Вводная часть.	2	-Ознакомить с ТБ во время занятий на тренажерах. - Ознакомить учащихся со всеми группами мышц и их формами.	Силовая подготовка, знание техники безопасности	Теоретическое, Практическое
2	Упражнения на основные группы мышц.	2	-Разминка: прыжки со скакалкой Д-3 мин. Юн. - 5 мин. ОФУ, упражнения на гибкость. -Рывок в полуприсед-3х 5-8 на технику с весом 30-40%	Повышение функциональных возможностей организма.	Практическое
3	Штанга, тяга.	2	-Стоя, приседание со штангой на плечах 2*5-8 (30-50%) -Лёжа, жим штанги -4*8-12 -Сидя, сгибание рук на тренажёре - 4*8-15 с весом -30-60%	Закрепление и совершенствование техники выполнения специально-	Практическое

			-Стоя в наклоне, тяга гантелей -3*8-10- с весом 30-40%.	вспомогательных упражнений с отягощениями.	
4	Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия.	2	Лёжа, подъём на горизонт. Поверхности 2*10-12 Разгибание туловища на тренажёре 3*8-12 без отягощения.	Вспомогательные упражнения на тренажёрах и с отягощением.	Теоретические, практические.
5	Упражнения на основные группы мышц.	2	-Скакалка -Отжимание -Поднимание туловища на наклонной доске -Поднимание на горизонтальной доске	Совершенствованные техники выполнения специально-вспомогательных упражнений на тренажёрах и с отягощением.	Теоретические, практические.
6	Дыхательные упражнения.	2	-Правильное дыхание, время выполнения упражнения с отягощениями и на тренажёрах. -Разминка: бег– 5 мин, ОРУ, упражнения на гибкость -Подъём штанги на грудь (техника.) 2*3 подхода по 5-8 раз. -Сгибание туловища на тренажере из положения сидя 2-3*8- 10 Дыхательная гимнастика; упражнения на растяжку.	Обучение школьников основам выполнения плана индивидуальных занятий, сочетанию упражнений силовой направленности упражнений на гибкость.	Теоретические, практические.
7	Упражнения на основные группы мышц.	2	Стоя, наклоны в стороны с гантелью в руке 2-3*8, свесом 3; 8кг Сидя, горизонтальная тяга на тренажере 2*8, 30-40% Лежа в упоре, отжимание 2-3*8-10 Стоя, сгибание рук со штангой 2-3*8 Сидя, жим гантелей 2-3*8, все 30-40%	Совершенствованные техники выполнения упражнений на тренажерах.	Теоретические, практические.
8	Упражнения на растяжку	2	Сидя, разгибание ног на тренажере, 2-3*8 Стоя, тяга штанги до подбородка 2-3*8 Стоя, подъем рук с гантелями через стороны вверх 2-3*8, вес до 3 кг.	Проверить на оценку поднятие ног на горизонтальной доске.	Теоретические, практические.
9	Упражнения на основные группы мышц.	2	Разминка: скакалка– 5 мин (Д); 8 мин (Юн.); ОРУ, упражнения на гибкость Подъем штанги на грудь 3*5-8, с весом до 30-50% Становая тяга 3*8, с весом до 30-50% Приседания на тренажере 4*8-12, с весом 30-50% Стоя, наклоны со штангой на плечах	Упражнения для мускулатуры: мышцы груди; мышцы спины; мышцы плеча; икроножные мышцы; мышцы живота; бедренные	Теоретические, практические.

			3*8-10, с весом 30-40% Сидя, сгибание туловища на тренажере 3*8, с небольшим отягощением.	мышцы (на оценку)	
10	Жим штанги лёжа.	2	Стоя, наклоны в стороны с гантелью в одной руке, 3*8-12, с весом 30-40% Лежа, разведение рук с гантелями 3*8-10, с весом 30-40% Сидя, горизонтальная тяга на тренажере (к животу) 3*8, с весом 30-40%	Умение составлять индивидуальные комплексы упражнений на тренажерах и с отягощениями в сочетании с упражнениями на гибкость.	Теоретические, практические.
11	Упражнения на основные группы мышц.	2	Проверить правильность составления индивидуального плана занятий. Совершенствовать технику выполнения упражнений с отягощениями на тренажерах. Проверить на оценку поднятие ног на горизонтальной доске. Разминка: скакалка - 5 мин (Д); 8 мин (Юн); ОРУ, упражнения на развитие гибкости.	Совершенствовать технику выполнения упражнений с отягощениями на тренажерах.	Теоретические, практические.
12	Повышение физической подготовки.	2	Сидя, жим гантелей 4*8-12, с весом 30-50% Сидя, горизонтальная тяга на тренажере 4*8-12 Стоя, подъем рук с гантелями через стороны вверх 4*8-10, с весом до 3 кг Стоя, в наклоне, подъем рук с гантелями через стороны вверх 4*8-10, с весом до 3 кг Лежа, жим штанги 3*8-10, с весом 30-40% Сидя, сведение рук на тренажере 3*8-10, с весом 30-40%	Повторить технику безопасности во время занятий на тренажерах и с отягощениями.	Теоретические, практические.
			7. Сидя, с опорой локтя о бедро, сгибание руки с гантелью. Разгибание туловища на тренажере с отягощением 4*8 Подъем ног на горизонтальной доске (на оценку)		
13	Упражнение для брюшного пресса, ягодичных мышц, передней и задней поверхности бедра	2	Разминка: бег 5 минут (девушки), 8 минут (юноши), ОРУ, упражнения на развитие гибкости. Рывок в полуприсед - 3× 5-8, на технику, свесом 30 – 40 %. Лежа, жим со штангой– 4-5×8-12, с весом 30-70% . Сидя, сгибание рук на тренажере- 4-5×8-15, свесом 30-70%. Сидя, жим	Повышение общефизической подготовки. Совершенствование техники выполнения	Теоретические, практические.

			гантелей -4-5×8-12, с весом 30-70%. Лодка, гребня.		
1 4	Развитие двигательных качеств	2	Сидя, горизонтальная тяга на тренажере- 4-5 × 8-12, с весом 30- 70%. Стоя, подъем рук с гантелями через стороны вверх- 4 ×8-12, с весом 30- 60%. Стоя, подъем руки с гантелью вперед-вверх-4×8-12, с 30-60%. Стоя в наклоне, подъем рук (с гантелями) через стороны вверх- 4×8-10, с весом отягощения 3-5 кг.	Повышение общефизической подготовки. Совершенствован ие техники выполнения	Теоретически е, практические.
1 5	Упражнения на группы мышц ног	2	Лёжа, подъем ног на горизонтальной поверхности (контрольное упражнение). Разгибание туловища на тренажере. -4×8-12, с весом 30-50%. Разминка: прыжки со скакалкой 5-8 минут, ОРУ, упражнения на растяжку, на гибкость.	Совершенствован ие техники выполнения упражнений с отягощениями на тренажерах.	Теоретически е, практические.
1 6	Упражнения на основные группы мышц.	2	Стоя, приседание со штангой на плечах -3-4 × 5-8, с весом 30- 50% (Юноши). Приседание на тренажере-4×8-12, свесом 30-60%. Лёжа, сгибание ног на тренажере-4×8-15, с весом 30- 40%. Стоя, подъем на стопе- 4×8-15, с весом 30-40%. Стоя, наклоны со штангой на плечах -3×8-10, с весом 30-40%. Сидя, сгибание туловища на тренажере- 3×8 с небольшим отягощением (контрольное упражнение–юноши). Стоя, наклоны в стороны с гантелью в одной руке 3×8, с весом отягощения 3-5 кг. Стоя, сгибания рук со штангой-3×8- 10, с весом 30-40%. Стоя в наклоне, разгибания руки с гантелью -3×8-10, с весом 30—40%. Упражнения на растяжку.	Повышение общефизической подготовки. Совершенствован ие техники выполнения упражнений с отягощениями на тренажерах.	Теоретически е, практические.
1 7	Упражнения на основные группы мышц.	2	Разминка: бег 5 минут, ОРУ, упражнения на развитие гибкости. Лёжа, жим штанги-4-5×8-12, с весом 30-70%. Сидя с опорой локтя о бедро, сгибание руки с гантелью- 4- 5×2- 15, с весом 30-70%. Сидя, жим гантелей-4-5, с весом 30- 70%. Стоя в наклоне, подъем рук с гантелями через стороны вверх с	Повышение общефизической подготовки. Совершенствован ие техники выполнения	Теоретически е, практические.

			весом отягощения 3-5 кг.		
1 8	Базовые упражнения. Для набора массы.	2	Базовый набор упражнений. Упражнения для развития сил Тренируется не одна группа мышц, как в изолированных упражнениях, а сразу несколько групп мышц. Базовые упражнения ещё называют многосуставными. Они лучше всего подходят для, как начинающих заниматься, так и для более опытных физкультурников и спортсменов.	Упражнения с отягощениями на тренажерах. Умение составлять индивидуальные комплексы упражнений.	Теоретические, практические.
1 9	Упражнения на основные группы мышц.	2	Стоя, разгибание рук на тренажере-3×8-10 с весом 30-40% Стоя, сгибание рук со штангой-3×8-10, с весом 30-40% Разгибание туловища на тренажере-3×8, с весом 30-40 %	Безопасность во время занятий на тренажерах и с отягощениями.	Теоретические, практические.
2 0	Индивидуальные комплексы упражнений на тренажерах	2	Разминка: бег 5 мин, ОРУ, упражнения на развитие гибкости. Подъем штанги на грудь -3×5-8, на технику, с весом 30-60% Лежа, жим ногами на тренажере-4-5 ×8-12, с весом 30-70% Лежа, сгибание ног на тренажере-4-5×8-10, с весом 30-50%	Повышение общефизической подготовки.	Теоретические, практические.
2 1	Упражнения на растяжку	1	Сидя, попеременное сгибание рук на тренажере обратным хватом-3×8-10, с весом 30-40% Сидя, разведение рук с гантелями-3×8-10, с весом 30-40% Стоя в наклоне, тяга гантели-3×8, с весом 30-40 % Упражнения на растяжку	Совершенствование техники выполнения упражнений с отягощениями на тренажерах.	Теоретические, практические.
2 2	Краткие сведения о строении и функциях организма	1	Сидя, сгибание туловища на тренажере-3×8, с небольшим отягощением (девушки) Стоя, наклон в сторону с гантелью в одной руке-3×8, с весом отягощения 8-10 кг Дыхательная гимнастика, упражнения на растяжку.	Умение составлять индивидуальные комплексы упражнений на тренажерах и с отягощениями в сочетании с упражнениями на гибкость	Теоретические, практические.
2 3	Упражнения для мышц ног	2	Лежа, подъем ног на горизонтальной поверхности (контрольное упражнение). Разгибание туловища на тренажере. -4×8-12, с весом 30-50%. Разминка: прыжки со скакалкой 5-8 минут, ОРУ, упражнения на растяжку, на гибкость.	Повторить технику безопасности во время занятий на тренажерах и с отягощениями.	Теоретические, практические.

2 4	Упражнения на основные группы мышц.	2	Разминка: скакалка– 5 мин (Д); 8 мин (Юн.); ОРУ, упражнения на гибкость Подъем штанги на грудь 3*5-8, с весом до 30-50% Становая тяга 3*8, с весом до 30-50% Приседания на тренажере 4*8-12, с весом 30-50% Стоя, наклоны со штангой на плечах 3*8-10, с весом 30-40% Сидя, сгибание туловища на тренажере 3*8, с небольшим отягощением.		Теоретические, практические.
2 5	Гигиена спортсмена и закаливание.	2	Спортивная гигиена в узком понимании – это комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом.		Теоретические, практические.
2 6	Упражнения на основные группы мышц.	2	Разминка: скакалка– 5 мин (Д); 8 мин (Юн.); ОРУ, упражнения на гибкость Подъем штанги на грудь 3*5-8, с весом до 30-50% Становая тяга 3*8, с весом до 30-50% Приседания на тренажере 4*8-12, с весом 30-50% Стоя, наклоны со штангой на плечах 3*8-10, с весом 30-40% Сидя, сгибание туловища на тренажере 3*8, с небольшим отягощением.	Совершенствованные техники выполнения	Теоретические, практические.
2 7	Гребной тренажер	2	Механический или гидравлический со ступенчатой регулировкой нагрузки. Дозировка по ступеням или с помощью амортизаторов. Возможно использовать гребное устройство, входящее в состав силовых тренажерных комплексов. Можно использовать гимнастическую стенку, резиновый жгут с рукояткой, гимнастический мат, валик. Выполняемое упражнение: имитация гребли (для всех групп).		Теоретические, практические.

28	Тредмил, беговая дорожка, роликовая дорожка, массажёр.	2	Дорожки механические с регулятором или без регулятора нагрузок, электрические – с электронной регулировкой скорости движения ленты и угла наклона дорожки. Выполняемые упражнения: Ходьба, бег со средней скоростью на тредмиле. Подъемы и спуски на одноступенчатую лестницу. Подъемы и спуски на двухступенчатую лестницу.		Теоретические, практические.
29	Правильное выполнения отжиманий	2	Стул, брусья напольные, консольные. Выполняемые упражнения: Сгибание, выпрямление рук в упоре на брусьях или в упоре лежа. Сгибание, выпрямление рук в упоре на стуле или низкой опоре. Сгибание, выпрямление рук в упоре, стоя у высокой опоры.	Совершенствованные техники выполнения	Теоретические, практические.
30	Итоговое занятие	1	Самостоятельный анализ обучающихся уровня определённых компетентностей, приобретенных им в процессе освоения программы. Проведение диагностики с целью анализа результатов, достигнутых в процессе обучения.		Практическое
	Итого	56ч.			

1.4. Планируемые результаты обучения по программе «Тренажерный зал»

Предметные:

- умение выполнять разминку перед упражнениями на тренажерах;
- умение выполнять упражнения силового характера с отягощением и без него;
- умение составлять комплексы упражнений для различных мышечных групп;
- навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.).

Метапредметные:

умения:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, взаимопомощи и толерантности;
- организовывать самостоятельную физкультурную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия.

Личностные:

умения:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Материально-технические условия

Занятия проводятся в тренажерном зале. Зал обеспечен спортивными тренажерами.

Учебно-методическое и информационное обеспечение

Программа «Тренажерный зал» обеспечена информационно-образовательными ресурсами в виде печатной продукции (учебно- методическая литература)

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
Книгопечатная продукция
1. В.И. Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура». Издательство «Просвещение» 2008.
2. Журнал №7 «Физическая культура в школе» 2009.
3. П.А. Киселев, С.Б. Киселева «Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам». Москва «Глобус» 2008.
4. С.Е. Голомидова «Физкультура» Волгоград 2003.
Оборудование
1. Спортивные тренажеры

Кадровое обеспечение

Педагогический состав формируется на основе трудовых договоров (дополнительных соглашений) из числа учителей школы и привлеченных преподавателей, имеющих первую или высшую квалификационную категорию.

Финансовое осуществление образовательного процесса.

Осуществление образовательной деятельности осуществляется за счет средств физических лиц по договорам об образовании. Расходование привлеченных средств осуществляются в соответствии с утвержденной сметой. Учет ПОУ ведется МКУ «ЦБ и МТО МОУ Ленинского района»

Методическое обеспечение

-Инструкции по технике безопасности

-Схемы выполнения упражнений

-Комплексы упражнений для занятий на тренажерах

Перечень педагогических методик и технологий, используемых в процессе обучения:

Словесный метод – объяснение техники выполнения упражнений, беседы об анатомии тела человека.

Наглядный метод – выполнение упражнений по показу.

2.2. Формы аттестации и оценочные материалы

Освоение обучающимися дополнительной общеразвивающей программы не сопровождается промежуточной и итоговой аттестациями.

Способы проверки результативности курса:

а) входная диагностика – в начале обучения, определяет уровень физической подготовки.

б) итоговая диагностика – в конце учебного года определяет уровень усвоения программы, навыки, полученные детьми.

После успешного освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы «Тренажерный зал» документ об образовании не выдается.

Оценочные материалы

Таблица определения уровня освоения программы

Уровень	Мальчики	Мальчики	Мальчики	Девочки	Девочки	Девочки
Упражнения для оценки силовой подготовки	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Подтягивание на высокой перекладине	13	10	8	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	50	40	30	16	10	9
Приседания на одной ноге возле гимнастической стенки	20	15	8	12	10	6
Подтягивания на низкой перекладине	-	-	-	19	13	11

По итогам измерений заполняется бланк:

№	Фамилия, имя обучающегося	Показатель	Входной контроль (результат выполнения)	Итоговый контроль (результат выполнения)	Динамика результатов Уровень освоения

Тесты для оценки силовой подготовки

Подтягивание на высокой гимнастической перекладине из виса (мальчики)

Оборудование: гимнастическая высокая перекладина.

Процедура тестирования. Испытуемый по команде хватом сверху (ладонями вперед) берется за перекладину на ширине плеч и делает вис на прямых руках, при этом ноги

не должны касаться пола. После этого испытуемый начинает выполнять подтягивание на максимальное количество раз.

Результат - число успешных подтягиваний, при которых подбородок находился непосредственно над перекладиной.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Процедура тестирования. Испытуемый по команде из исходного положения "упор лежа": выпрямленные перед собой руки упираются в подиум на ширине плеч пальцами вперед; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, ноги разведены, не более, чем на ширину ступни (можно вместе), пальцы ступней упираются в подиум без дополнительного упора. После этого испытуемый начинает выполнять упражнение на максимальное количество раз.

Результат – количество сгибания и разгибания рук в упоре лежа

Приседания на одной ноге возле гимнастической стенки

Процедура тестирования. Испытуемый по команде из исходного положения "": встать прямо, стопы на ширине тазовых косточек, разворот носочков как в обычном приседе; колено должно уходить вбок, а не вперед; перенести вес тела на стопу полностью; аккуратно освободить не рабочую ногу и вытянуть ее вперед; подтянуть живот, развернуть плечи, собрать лопатки. После этого испытуемый начинает выполнять упражнение на максимальное количество раз.

Результат – количество успешно выполненных приседаний на одной ноге.

Подтягивание на низкой гимнастической перекладине из виса лежа (девочки)

Оборудование: низкая гимнастическая перекладина.

Процедура тестирования. Гимнастическая перекладина устанавливается на уровне груди испытуемой. Испытуемая по команде хватом сверху (ладонями вперед) берется за перекладину на ширине плеч и опускается под перекладину до тех пор, пока угол между вытянутыми руками и туловищем не составит 90 градусов. После этого испытуемая, сохраняя прямое положение туловища, начинает выполнять подтягивание на максимальное количество раз.

Результат - количество успешных подтягиваний, при которых подбородок находился непосредственно над перекладиной.

3. Список литературы

1. Голомидова С.Е. «Физкультура» Волгоград 2003.
2. Киселев П.А., Киселева С.Б. «Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам». М., «Глобус» 2008.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. «Физическая культура» М., «Просвещение» 2008.