

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 38 им.Страховой С.Л.

РАССМОТРЕНО  
Заседанием МО  
протокол от 21.08.2023г. №1

ПРИНЯТО  
решением педагогического совета  
протокол от 30.08.2023г. № 1

СОГЛАСОВАНО  
Методист  
/ Воронкова О.А. /

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МОБУ СОШ №38 им.Страховой С.Л.  
приказ от 30.08.2023г. № 491

Рабочая программа  
учебного курса внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительного направления «Здоровье в силе»  
Срок освоения: 1 год (9-11 классы)

Составитель:

Ермоленко Л.В, учитель физической  
культуры

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*«Огромное число детей так и не имеют необходимых условий и возможностей для систематических занятий спортом. Очевидно, что эту ситуацию можно и нужно менять. И начинать нужно со школ, активно образуя вокруг них центры здорового, спортивного образа жизни»*

*В.В. Путин*

Рабочая программа курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Здоровье в силе» составлена в соответствии нормативными документами:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.; (Далее – ФЗ № 273).
2. Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». (Далее – Концепция).
3. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 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. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации:

## **Направленность программы - физкультурно-спортивная.**

### **Новизна и отличительные особенности программы**

1. Программа «Здоровье в силе», 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.
2. Основная форма обучения по программе «Здоровье в силе» - 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).
3. 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.
4. В программе заложен принцип перехода от одинаковых для всех требований к уровню физической подготовленности и, соответственно, одинаковых для всех занятий (и заданий) к индивидуальному мониторингу и программам формирования здоровья школьников.
5. 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». 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. Именно это и обусловило создание образовательной программы дополнительного образования детей «Здоровье в силе».

### **Цели программы.**

**Цель** программы «Здоровье в силе»:

- содействие сохранению и укреплению физического здоровья детей посредством создания условий для удовлетворения их естественной потребности в движении.

- приобщение обучающихся, воспитанников к систематическим занятиям физической культурой; привитие стойкого интереса к занятиям спортом в тренажёрном зале;
- воспитание ответственности за свое здоровье, потребности и умения заботиться о собственном здоровье и телесном благополучии;
- формирование знаний у детей о способах укрепления здоровья и навыках здорового образа жизни;
- оказание помощи обучающимся, воспитанникам в организации тренировок всех систем и функций организма (сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обменных и терморегляционных процессов) через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки;
- обучение детей определённым двигательным умениям и навыкам, а также приемам страховки при работе с тренажерами;
- проведение работы, направленной на совершенствование функциональных возможностей организма, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, улучшение показателей их физического развития, укрепление мышечного тонуса путём постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру;
- развитие общей выносливости организма ребёнка и его физических качеств.

### **Задачи программы.**

Для реализации поставленной цели запланированы следующие **задачи**:

- оценивать физическое и функциональное состояние детей с ограниченными возможностями здоровья, их пригодность к занятиям тем или иным видом физкультурно-спортивной деятельности;
- 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 программы.**

Программа «Здоровье в силе» предназначена для работы с детьми **9-11 классов**.

Срок реализации программы - **1 год**.

Количество детей в группе - не более 15 человек.

Периодичность проведения занятий - 2 раза в неделю по 1 часу (68 часов 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.

**Способы проверки ожидаемого образовательного результата:**

- тестирование (выполнение контрольных упражнений на владение техникой движений);
- участие в соревнованиях (в т.ч. по силовой подготовленности, армреслингу) разного уровня: школьных, межшкольных, городских, региональных.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ<sup>1</sup>**

### ***Вводное занятие***

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

### ***Раздел 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 гипокинезии и гиподинамии, сохранения здоровья, бодрости, высокой работоспособности; развитие силы, силовой выносливости;

увеличение объема мышц, улучшение рельефности мышц; исправление недостатков фигуры (отвислый живот, сутулая спина, впалая грудь) и т.д.

Виды тренажеров: физкультурно-оздоровительные, спортивные, лечебные. Характеристика тренажеров. Правила подбора и расстановки оборудования в тренажерном зале.

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 и травмы.

### ***Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)***

Значение ОФП. Виды упражнений по ОФП. Техника проведения ОРУ без предметов. Техника проведения ОРУ с предметами (скакалка, гимнастическая палка, мяч и пр.). Техника проведения ОРУ на гимнастической лестнице. Техника проведения ОРУ на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие скорости. Скоростно-силовые упражнения. Упражнения на равновесие и координацию движений. Упражнения на расслабление и восстановление мышц.

### ***Раздел 3. Упражнения силовой направленности***

Гантели, гири, штанга - эффективные спортивные снаряды для увеличения мышечной массы, моделирования тела и укрепления организма. Подбор гантелей. Подбор грифа и дисков. Физкультурные комплексы упражнений с гантелями, гирями, штангой. Техника безопасности выполнения упражнений с гантелями и штангой.

### ***Раздел 4. Упражнения для развития грудных мышц и ног***

Виды мышц, их значение в обеспечении движений человека. Характеристика мышц.

Грудные мышцы: большая грудная мышца, передняя зубчатая мышца, межреберные мышцы.

Мышцы ног: большая ягодичная мышца, четырехглавая мышца бедра, двуглавая мышца бедра (бицепс бедра), икроножная мышца, камбаловидная мышца.

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

#### ***Раздел 5. Упражнения для верхнего плечевого пояса и рук***

Виды мышц, их значение в обеспечении движений человека. Характеристика мышц.

Мышцы рук и плечевого пояса: дельтовидная мышца, двухглавая мышца плеча (бицепс), трехглавая мышца плеча (трицепс), сгибатели и разгибатели пальцев.

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

#### ***Раздел 6. Упражнения для развития мышц спины и пресса***

Виды мышц живота, их значение (поддерживают в правильном положении внутренние органы, содействуя их нормальной работе, образуют брюшной пресс).

Прямая мышца, наружная косая мышца. Виды мышц спина: трапециевидная мышца, длинные мышцы, широчайшая мышца. Подбор тренажеров для развития мышц спины и пресса. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

#### ***Раздел 7. Упражнения на кардиотренажерах, беговой дорожке***

Виды кардиотренажеров. Правила индивидуального подбора кардиотренажеров. Регулирование и настройка кардиотренажеров под занимающегося.

Беговая дорожка: назначение, периодичность использования, продолжительность занятий на беговой дорожке.

Гребной тренажёр — спортивный снаряд, имитирующий греблю в байдарке, лодке, каноэ. Он предназначен для улучшения мышечной и кардиоваскулярной выносливости.

Во время тренировки на гребном тренажёре задействуются все группы мышц. Вы проработаете и укрепите широчайшие мышцы спины, ромбовидные мышцы, задние дельты, задние и передние зубчатые мышцы спины, поясничные фасции, колоссальную нагрузку получают мышцы кора и мышцы рук. Техника безопасности выполнения упражнений на кардиотренажерах, беговой дорожке, тренажере для гребли.

#### ***Итоговое занятие***

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

### **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

При реализации дополнительной образовательной программы «Здоровье в силе» 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. В целях предохранения поверхности пола от повреждений тренажеры устанавливаются на резиновые коврики. 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. В ряде случаев наиболее удобным является работа парами, для этого требуется два комплекта однотипного оборудования.

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. При комплектовании групп необходимо учитывать физические и функциональные возможности обучающихся, уровень их повседневной двигательной активности, режим учебы и отдыха. Наиболее оптимальны для оздоровительных тренировок на тренажерах группы из 6 чел. При таком количестве участников группы удастся эффективнее контролировать учебно-тренировочный процесс.
4. При проведении занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, показатели их развития, уровень развития физических качеств, рекомендации врачей.
5. 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 повышения комфортности занятий на тренажерах важно организовать равномерное освещение помещения и обеспечивать необходимый уровень горизонтальной и вертикальной освещенности зала - не менее 150 лк.

Для занятий по программе необходимо следующее оборудование:

- штанга;
- гантели;
- гири 6,8,12,16,24 кг
- наклонная скамья для проработки мышц пресса;;
- скамья для жима с груди;
- стойка для приседаний;
- брусья - перекладина;

- перекладина;
- гимнастическая стенка;
- эспандеры;
- коврики гимнастические
- баланс
- набивные мячи
- тренажеры

#### Тематическое планирование

№	тема	Кол-во часов	Форма проведения занятия
1.	Вводное занятие	1	Теория
2.	Основы теоретических знаний	4	тренировка
3.	Общая физическая подготовка (упр. на различные группы мышц)	4	тренировка
4.	Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг)	4	тренировка
5.	Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (дельты)	4	тренировка
6.	Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук	4	тренировка
7.	Упражнения для развития мышц спины и трицепса рук	4	тренировка
8.	Упражнения для развития мышц ног и пресса	4	тренировка
9.	Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробный тренинг)	4	тренировка
10.	Упражнения на кардио-тренажерах	4	тренировка
11.	Итоговое занятие	1	соревнования
12.	<b>ВСЕГО</b>	<b>34</b>	

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнбаум Я.С. Дозирование физической нагрузки школьников. - М.: Просвещение, 1991.
2. Говердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - М.: ФиС, 1986.
3. Должиков И.И. Планирование уроков физической культуры 1-11 классов. - М., 1998.
4. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно - спортивное совершенствование. - М., 2002.
5. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры и спорта. - М., 2001.
6. Мейксон Г.Б. Самостоятельные занятия учащихся по ФК. - М.: П просвещение, 1986.
8. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. - М.: Сов.Спорт, 2002.
9. Потанчук А.А., Спирина И.Ю. Осанка детей. - СПб.: Комета, 1994.

10. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. - М.: Аркти, 2003.
11. Соколов П.П. Физкультура против недуга. Гипотонию можно одолеть. - М.: Сов. Спорт, 1989.
12. Тяпин А.Н. Тренажерный зал в школе. - Журнал "Справочник руководителя образовательного учреждения", № 3, 2008.
13. Шестопапов С. Бодибилдинг. - М., 2001.

## **Приложение 1.**

### **ИНСТРУКЦИЯ**

#### **по технике безопасности на занятиях в тренажерном зале**

#### **1. Общие требования безопасности**

1. К занятиям в тренажерном зале допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда в объеме настоящей инструкции с

регистрацией проведенного инструктажа в специальном журнале. Обучающиеся с подготовительной и специальной медицинскими группами к занятиям в тренажерном зале не допускаются.

2. Обучающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.

3. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и не закрепленных тренажерах;
- травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

1. Занятия в тренажерном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

2. Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

3. Каждый тренажер должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.

4. О каждом несчастном случае немедленно сообщить преподавателю или тренеру, который в свою очередь сообщает администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

5. Во время занятий в тренажерном зале обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

## **2. Требования техники безопасности перед началом занятий**

1. Тщательно проветрить тренажерный зал.

2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

3. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.

4. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

## **3. Требования техники безопасности во время занятий**

1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) преподавателя или тренера.

2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.

3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

4. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы преподавателя или тренера, самовольно не предпринимать никаких действий.

5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

#### **4. Требования техники безопасности в аварийных ситуациях**

1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке, прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом преподавателю или тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.
2. При получении травмы, немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему и при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

#### **5. Требования техники безопасности по окончании занятий**

1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность.
2. Проверить тренажерный .
3. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.
4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

**С инструкцией ознакомлен:**