

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №6»

Утверждена

Директор школы: И.Ю. Меледина

Приказ № 01-11/241 от 26.08.2022г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Занятия в тренажёрном зале»
7-9 классы

Учитель: Губинец В.И.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности предназначена для учащихся 7-9 классов, составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО); требованиями к результатам освоения основной образовательной программы (личностным, метапредметным, предметным); основными подходами к развитию и формированию универсальных учебных действий (УУД) для основного общего образования. Программа реализуется средствами предмета «Физическая культура» на основе авторской программы Ляха В.И., Москва: Просвещение. 2019.

Цели курса:

- Развитие учащихся посредством упражнений на тренажерах,
- Приобщение школьников к регулярным занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья школьников.

Задачи:

- Обеспечить понимание методов и средств развития с помощью тренажеров таких физических качеств человека как сила, скорость, выносливость.
- Дать представление о возможностях целенаправленно «строить» свое тело с помощью тренажеров и об использовании корригирующих упражнений на них.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

Ученик научится:

- правилам безопасного поведения при проведении тренировок;
- правилам выполнения базовых движений и элементов трудности;
- смыслу спортивной терминологии.

Ученик получит возможность научиться:

- контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;
- составлять и выполнять силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- использовать занятия в тренажёрном зале в активном отдыхе и досуге.

Предметные результаты:

Ученик научится:

- дополнительным знаниям по физической культуре, анатомии и физиологии;
- умению применять полученные знания при самоподготовке;
- умению пользоваться справочными материалами и Интернет-ресурсами для получения дополнительной информации.

Ученик получит возможность научиться:

- получать знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- овладевать дополнительными знаниями по физической культуре, анатомии, физиологии;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование;
- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни (для повышения работоспособности, укреплении здоровья).

Метапредметные результаты:

Ученик научится:

- пониманию физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
- пониманию здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

Ученик получит возможность научиться:

- добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использовать эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Прогнозируемый результат: Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий своё место и предназначение в жизни школьник.

Формы проведения занятий:

- тренировки (практические занятия);
- теоретические занятия, беседы;
- работа с иллюстративным материалом;
- индивидуальные консультации в рамках занятия;
- собеседования с учащимися.

Виды деятельности:

- теоретическая подготовка;
- индивидуальная/групповая разминка;
- комплекс силовых упражнений;
- комплекс упражнений на выносливость;
- комплекс упражнений для релаксации.

Тематическое планирование занятий внеурочной деятельности «Тренажёрный зал» 7-9 классы. 68 часов.

№ п/п	Кол-во часов	Содержание	Теори я	Практ ика
1.	1 час	Анатомические основы знаний: телосложение человека, конституционные типы, пропорции.	0,5	0,5
2.	1 час	Мышечный аппарат человека. Основные мышечные группы, определяющий рельеф тела: мышцы плечевого пояса и рук; мышцы туловища; мышцы тазового пояса, мышцы ног.	0,5	0,5
3.	1 час	Физические упражнения как фактор и средство формирования тканевого рельефа человека. Упражнения общего воздействия и их роль в развитии мышечного аппарата, тканей, становлении обменных процессов, функций систем организма. Упражнения локального воздействия, основные принципы их подбора.	0,5	0,5
4.	1 час	Типичные упражнения локального воздействия: упражнения для мышц и тканей плечевого пояса и рук, упражнения для мышц и тканей туловища, упражнения для мышц и тканей тазового пояса и бедер	0,5	0,5
5.	1 час	Роль основных компонентов питания: белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей; водный обмен в организме. Биохимические процессы при наращивании, сбросе и стабилизации веса.	0,5	0,5
6.	2 часа	Упражнение для мышц живота: поднятие туловища (руки за головой или в другом сильном положении).	0,5	1,5
7.	3 часа	Упражнения для мышц спины (разгибателей) в положении лежа животом на возвышении поднятие туловища вверх до предела и опускание (руки у пояса, за головой или вверх – по индивидуальному выбору); то же с поворотом туловища влево – вправо.	1	2
8.	2 часа	Упражнения для мышц – сгибателей бедра (задняя поверхность бедра): в положении лежа на животе, на полу, на скамейке, поднятие стопы до вертикали (свободной или с отягощением).	0,5	1,5

9.	2 часа	Упражнение для мышц стопы и голени: быстрые поднимания и опускания со всей стопы на полупальцы и обратно.	0,5	1,5
10.	3 часа	Упражнение мышц рук и плечевого пояса: общеупотребительные упражнения с движением рук во всех возможных направлениях и с разной амплитудой, включая упражнения, стоя, лежа на скамейке и других опорах, свободными руками и легкими отягощениями.	0,5	2,5
11.	1 час	Упражнения для развития гибкости туловища: традиционные упражнения для сгибание и разгибания тела.	0,5	0,5
12.	2 часа	Упражнения для мышц и связок, упражнения для плечевого сустава.	0,5	1,5
13.	2 часа	Упражнения для мышц внешней стороны бедра и внутренней части бедра. Упражнение для мышц передней и задней поверхности бедра.	0,5	1,5
14.	2 часа	Упражнения на мышцы живота. Комбинированные упражнения на бедро сбоку и ягодичные мышцы.	0,5	1,5
15.	5 часов	Упражнения для мышц: на пресс снизу и верху; на косые мышцы живота; на мышцы рук сзади; на мышцы спины сверху; на мышцы голени.	1	4
16.	2 часа	Упражнение для мышц поверхности бедра (четырехглавых мышц бедра). Упражнение для мышц задней поверхности бедра. Двуглавая разгибательная мышца разгибателя бедра). Упражнение для внутренней поверхности бедра (мышцы, приводящие ногу).	0,5	1,5
17.	2 часа	Упражнение для ягодиц. Упражнение для мышц брюшного пресса (верхней его части). Упражнение для талии (косые мышцы живота). Упражнение для брюшного пресса (нижней его части). Тренировка мышц пресса на мяче.	0,5	1,5
18.	2 часа	Упражнение для бёдер и коленей. Упражнение для лодыжек и голеней. Подъём гантелей лёжа на спине. Подъём гантелей сидя.	0,5	1,5
19.	3 часа	Упражнение для позвоночника. Упражнения для мышц живота. Гимнастика для укрепления бёдер.	0,5	2,5
20.	2 часа	Растяжение и укрепление ахиллесова сухожилия и суставов ног. Упражнения, укрепляющие мышцы ног.	0,5	1,5

21.	2 часа	Упражнения на мышцы груди. Упражнение для мышц грудной клетки тренажер для мышц спины.	0,5	1,5
22.	3 часа	Упражнение на растяжение шеи и верхней части спины. Упражнение для мышц стопы и голени (тренажер для мышц ног).	0,5	2,5
23.	3 часа	Упражнение на укрепление всего позвоночника. Упражнение для мышц брюшного пресса (тренажер для мышц брюшного пресса).	0,5	2,5
24.	3 часа	Упражнение на развитие гибкости позвоночника. Упражнение для мышц плеч, мышц верхней части спины и верхней части грудной клетки (тренажер для мышц спины).	0,5	2,5
25.	3 часа	Упражнение на сгибание туловища из положения, лежа на спине. Подъем ног из положения, лежа на спине. Упражнение для всех мышц ног (велотренажер).	0,5	2,5
26.	3 часа	Упражнения для предплечья, трапециевидные мышцы спины, широчайшие мышцы спины, длинные мышцы спины.	0,5	2,5
27.	2 часа	Упражнения на икроножные мышцы, тяга штанги к животу в наклоне.	0,5	1,5
28.	2 часа	Упражнения для грудного отдела. Упражнения для пояснично-крестцового отдела. Упражнение для мышц задней поверхности плеча (трицепс).	0,5	1,5
29.	2 часа	Упражнение для мышц спины и пресса: гиперэкстензия; подтягивания на турнике широким хватом (стабилизатор спины); скручивания, на станке сидя.	0,5	1,5
30.	3 часа	Упражнение для мышц груди: жим штанги или гантелей на горизонтальной скамье; жим штанги или гантелей на скамье с углом 30-40 градусов; сведение рук в тренажере «Баттерфляй».	1	2
31.	2 часа	Упражнения для мышц рук: Бицепс: подъем штанги стоя; попеременный подъем гантелей с супинацией; Трицепс: французский жим, лежа или сидя; жим верхнего блока на трицепс стоя.	0,5	1,5

Список литературы

1. Примерные рабочие программы по физической культуре. Лях В.И.
2. Анатомия силовых упражнений», Фредерик Далавье
3. «Бодибилдинг для всех», Романовский В.Е., Руденко Е.И.
4. «Секреты качалки», Доктор Любер
5. «Система строительства тела», Джо Вейдер
6. «Супертренинг», Майк Ментцер
7. «Бодибилдинг для начинающих», Оскар Хейденштам