

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа пос. Масленниково
муниципального района Хворостянский Самарской области
(ГБОУ СОШ п. Масленниково)

Рассмотрено
на заседании
методического объединения.
Протокол № 1
от «23» августа 2021г.
Руководитель МО
В.В. Гомонов /Гомонов В.В./

Проверено.
Зам. директора по УВР
А.И. Имашева /Имашева А.С./
«25» августа 2021г.



Утверждаю.
Директор школы
Н.И. Шустова /Шустова Н.И./
«27» августа 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
8-9 класс
«Фитнес»
Направление «Спортивно - оздоровительное»
Срок реализации 1 год

2021год

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Тренажерный зал» составлена на основе: Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом № 1897 Министерства образования и науки РФ от «17» декабря 2010 г.; Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Лицей № 6»; Годового календарного учебного графика; Плана внеурочной деятельности МБОУ «Лицей № 6»; Положения о рабочей программе по внеурочной деятельности; авторской программы В.И. Лях, А.А.Зданевич для образовательных учреждений

Цель и задачи курса

«Тренажерный зал» Цели:

1. Обеспечение всестороннего полноценного развития ребенка.
2. Восстановление и совершенствование, с помощью средств ОФП «Тренажерный зал», физических, психофизических способностей обучающихся. Задачи: - укреплять здоровье подростков, содействовать гармоничному физическому развитию и закаливанию организма; - повышать физиологическую активность органов и систем организма обучающихся с вторичными отклонениями в развитии; - осваивать основные двигательные навыки и умения, предусмотренные программой, - активизировать функции сердечнососудистой и дыхательной систем; - формировать и закреплять правильную осанку при выполнении жизненно необходимых положений и движений; - укреплять мышечно-связочный аппарат; - формировать у учащихся необходимые умения и навыки самостоятельной пространственной ориентировки (ориентировка в спортзале, пользование спортивным инвентарем и адаптивными наглядными пособиями)

Особенности организации учебного процесса

Программа рассчитана на 2019-2020 учебный год, 68 часов. Занятия проводятся 2 раз в неделю по 40 минут. Возрастная группа: программа ориентирована на обучающихся ГБОУ СОШ п.Масленниково

Планируемые результаты курса

«Тренажерный зал» Личностные результаты:

формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности; формирование уважительного отношения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Предметные результаты: формирование первоначальных представлений о значении ОФП для укрепления здоровья человека (физического, социального и

психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; овладение умением организовывать здоровье-сберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.); формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Контроль и оценка планируемых результатов

Оценка достижений результатов внеурочной деятельности идет по трем уровням: • представление коллективного результата группы обучающихся; • индивидуальная оценка результатов внеурочной деятельности каждого обучающегося; • качественная и количественная оценка эффективности деятельности ОУ по направлениям внеурочной деятельности на основании суммирования индивидуальных результатов обучающихся. Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: тренировки, лекции, просмотр видеоматериала, соревнования, товарищеские встречи, сдача контрольных нормативов, мониторинг. Успешное осуществление спортивной тренировки во многом зависит от правильного контроля за подготовленностью обучающихся. Формой текущего контроля выступает практическая работа. Формой итогового контроля являются открытые мероприятия, лицейские, городские соревнования.

Содержание курса «Тренажерный зал»

Программа ОФП «Тренажерный зал» для обучающихся включает четыре раздела: - Беседа по развитию физических качеств; - Физкультурно-оздоровительная деятельность; - Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью; - Способы физкультурно-оздоровительной деятельности. Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. 4 Упражнения культурно-этнической направленности:

сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта. Способы спортивно-оздоровительной деятельности Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств во время занятий ОФП «Спортивная смена». Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивнооздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий ОФП «Спортивная смена». Судейство простейших спортивных соревнований. Физкультурно-оздоровительная деятельность Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности. Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечнососудистой системы и т.п.). Оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Способы физкультурно-оздоровительной деятельности Составление и выполнение индивидуальных комплексов по

коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

№	Наименование раздела, темы	Всего часов
1	Беседа по развитию физических качеств	2
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	22
3	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	22
4	Способы физкультурнооздоровительной деятельности	22
Итого		68

Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение

Для занятий по программе необходимо следующее оборудование: - Штанга; - Гантели; - Наклонная скамья; - скамья для жима с груди; - скамья для проработки мышц пресса; - Стойка для приседаний; - Брусья - Перекладина; - Блочное устройство для мышц спины; - Амортизатор; - Эспандер; - Тренажеры. 1. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура.

Учебное пособие

. М., 2001. 2. Ананьев Б.Г., Рыбалко Е.Ф. Особенности восприятия пространства. М., 1964. 3. Девятова М.В. Берегите спину. СПб., 1991. 4. Демирчоглян Г.Г. Тренируйте зрение. М. 1999 5. Просвещение 2010 г. Физическая культура А.П.Матвеев. 6. Учебник В.И.Лях Физическая культура. 7. А.А.Гужаловский Физическая культура и спорт в режиме дня 13-4 классов. 8. В.Г.Яковлев «Подвижные игры».