

 Рабочая программа предмета «Аполлон» для обучающихся 8-11 классов

составлена на основе требований к результатам освоении основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Волчья – Александровская СОШ» с учетом программ включенных в её структуру

Рабочая программа предмета «Аполлон» для обучающихся 8-11 классов

составлена на основе требований к результатам освоении основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Волчья – Александровская СОШ» с учетом программ включенных в её структуру

# Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с:

* Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»
* Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
* Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных

общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242

* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014

№41 « Об утверждении СанПиН 2.4.43172-14 « Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы

образовательных организаций дополнительного образования детей»

**Цель и задачи дополнительной образовательной программы Цель** образовательной программы дополнительного образования детей

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

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

* приобщение обучающихся 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 о способах укрепления здоровья и навыках здорового образа жизни;
* помощь обучающимся в организации тренировок всех систем и функций организма (сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обменных и терморегуляционных 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.

# Сроки реализации, режим образовательной программы

Образовательная программа дополнительного образования детей «Тренажёрный зал» предназначена для работы с детьми 13 – 17 лет. Срок реализации программы – 1 год. Количество детей в группе - не более 12 человек. Периодичность проведения занятий – 1 раза в неделю .

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 .

# Планируемые результаты :

**Личностные** результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
* формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;

-овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

-формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

* формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях

физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

-владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

* проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Метапредметные** результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
* определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач физкультурной деятельности;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и

результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
* умение осуществлять информационную, познавательную и практическую

деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;

* формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической

красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;

**Предметные** результаты изучения физической культуры отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

* формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное,

социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

* овладение умениями организовывать здоровье-формирующую и здоровье-

сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. Д.);

# Тематическое планирование

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | РазделТема | Кол-вочасов |
| 1. | **Основы теоретических знаний** | 2 |
| 2 | **Общая физическая подготовка (упр. на различные группы мышц)** | 4 |
| 3 | **Упражнения силовой направленности (анаэробный тренинг)** | 4 |
| 4 | **Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (дельты)** | 4 |
| 5 | **Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук** | 4 |
| 6 | **Упражнения для развития мышц спины и трицепса рук** | 4 |
| 7 | **Упражнения для развития мышц ног и пресса** | 4 |
| 8 | **Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробный тренинг)** | 4 |
| 9 | **Упражнения на кардио-тренажерах** | 4 |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №Занятия | Содержание | План | Факт |
| 1 | Ведение. Техника безопасности в тренажерном зале. Влияние занятий физ. упражнений на состояние здоровья, работоспособность. ОФП. Упражнения дляразвития верхнего плечевого пояса (дельты) |  |  |
| 2 | ОФП. Упражнения на кардиотренажерах |  |  |
| 3 | ОФП. Упражнения на кардиотренажерах |  |  |
| 4 | Упражнения для развития мышц спины и трицепса рук. |  |  |
| 5 | Упражнения для развития мышц спины и трицепса рук. |  |  |
| 6 | ОФП. Упражнения для развития грудных мышц ибицепса рук. |  |  |
| 7 | ОФП. Упражнения для развития грудных мышц ибицепса рук. |  |  |
| 8 | ОФП. Упражнения для развития мышц ног и пресса. |  |  |
| 9 | ОФП. Упражнения для развития мышц ног и пресса. |  |  |
| 10 | ОФП. Упражнения для тренировки сердца и легких(аэробный тренинг) |  |  |
| 11 | ОФП. Упражнения для тренировки сердца и легких(аэробный тренинг) |  |  |
| 12 | ОФП. Упражнения для развития мышц ног и пресса |  |  |
| 13 | ОФП. Упражнения для развития мышц ног и пресса |  |  |
| 14 | ОФП. Упражнения для развития грудных мышц ибицепса рук |  |  |
| 15 | ОФП. Упражнения для развития верхнего плечевогопояса (дельты), работа на тренажерах |  |  |
| 16 | Упражнения для развития мышц спины и трицепса рук |  |  |
| 17 | ОФП. Упражнения для развития мышц ног и пресса. |  |  |
| 18 | ОФП. Упражнения для развития верхнего плечевогопояса (дельты), работа на тренажерах. |  |  |
| 19 | ОФП. Упражнения для тренировки сердца и легких(аэробный тренинг) |  |  |
| 20 | Упражнения для развития мышц спины и трицепса рук. |  |  |
| 21 | ОФП. Упражнения для развития грудных мышц и |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | бицепса рук |  |  |
| 22 | ОФП. Упражнения для развития мышц ног и пресса. |  |  |
| 23 | Т/Б в тренажерном зале. Теория. ОФП. Упражнения длятренировки сердца и легких (аэробный тренинг) |  |  |
| 24 | ОФП. Упражнения для развития верхнего плечевогопояса (дельты), работа на тренажерах. |  |  |
| 25 | Упражнения для развития мышц спины и трицепса рук |  |  |
| 26 | ОФП. Упражнения для тренировки сердца и легких(аэробный тренинг) |  |  |
| 27 | ОФП Упражнения для развития верхнего плечевогопояса (дельты), работа на тренажерах. |  |  |
| 28 | ОФП. Упражнения на кардиотренажерах |  |  |
| 29 | ОФП. Упражнения для развития мышц ног и пресса. |  |  |
| 30 | ОФП. Упражнения для тренировки сердца и легких(аэробный тренинг) |  |  |
| 31 | ОФП. Упражнения на кардиотренажерах |  |  |
| 32 | ОФП. Упражнения для развития грудных мышц ибицепса рук. |  |  |
| 33 | Упражнения для развития мышц спины и трицепса рук |  |  |
| 34 | ОФП. Упражнения на кардиотренажерах |  |  |