
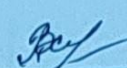

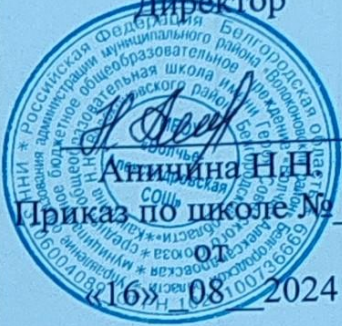


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Волчье – Александровская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза Калинина Н.Н.
Волоконовского района Белгородской области»

<p>РАССМОТРЕНО Председатель ТГ  Романченко Г.А. Протокол №1 от «15»_08_2024г.</p>	<p>СОГЛАСОВАННО Зам. директора  Степовая Л.В.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО Директор  Калинина Н.Н. Приказ по школе № 170 от «16»_08_2024</p> 
---	--	--

Рабочая программа
кружка
«Аполлон»

Разработал:
учитель
МБОУ «Волчье –
Александровская СОШ»
Волков Михаил
Александрович

Рабочая программа предмета «Аполлон» для обучающихся 8-11 классов составлена на основе требований к результатам освоения 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 освоения 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 «Аполлон» - 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 раз 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 физической 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 физической 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 физической 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 здоровьесберегающую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. Д.);

Тематическое планирование

№	Раздел Тема	Кол-во часов
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 для развития 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 и бицепса рук.		
7	ОФП. Упражнения для развития грудных мышц и бицепса 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 и бицепса рук		
15	ОФП. Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (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 плечевого пояса (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 для тренировки сердца и легких (аэробный тренинг)		
24	ОФП. Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (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 плечевого пояса (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 и бицепса рук.		
33	Упражнения для развития мышц спины и трицепса рук		
34	ОФП. Упражнения на кардиотренажерах		