



**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА**

**Департамент образования**

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 131»

Принята на Педагогическом совете  
протокол №1  
от «29» августа 2023 г

**УТВЕРЖДЕНА**

**Приказом  
директора МАОУ «Школа № 131»  
от «1» сентября 2023г. №401-1-о**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

**«ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ»**



Программа рассчитана на 1 год  
Возраст обучающихся 11-13 лет  
Разработчик:  
Тараканов Сергей Владимирович  
Учитель физической культуры

Нижний Новгород 2023 г.

## Содержание

<b>1.</b>	Информационная карта программы	3
<b>2.</b>	Пояснительная записка	5
<b>3.</b>	Календарный учебный график	12
<b>4.</b>	Рабочая программа	13
<b>5.</b>	Оценочный материал	17
<b>6.</b>	Методический материал	19
<b>7.</b>	Материально-техническое обеспечение	20
<b>8.</b>	Информационное обеспечение программы	21

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ.

1.	Название программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Тренажерный зал».
2.	Автор и руководитель программы	Учитель физической культуры, Тараканов Сергей Владимирович
3.	Территория, представившая программу	Нижний Новгород, Приокский район.
4.	Название проводящей организации	Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Школа №131».
5.	Адрес организации	603144 Нижний Новгород, ул. Цветочная, дом 6.
6.	Телефон	(831) 437-87-01
7.	Форма проведения	Занятия физкультурно-спортивной направленности.
8.	Цель программы	Создание условий, способствующих укреплению здоровья и содействию правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; гармоническое развитие кружковцев в процессе овладения физической культурой
9.	Специализация программы	Физкультурно-спортивная
10.	Сроки реализации программы	1 год
11.	Место реализации программы	МАОУ «Школа №131», Приокского района.
12.	Официальный язык программы	Русский
13.	Общее количество участников	10–15 человек
14.	География участников программы	Обучающиеся МАОУ «Школа №131», г. Нижний Новгород, Приокский район.
15.	Условия участия в программе	Желание детей, заявление от лица родителей (законных представителей)
16.	Условия размещения участников	Малый спортивный зал МАОУ «Школа №131», г. Нижний Новгород, Приокский район.
17.	Краткое содержание программы	Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному направлению «Тренажерный зал» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни. Учебный процесс направлен на

		формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.
--	--	---

## **Пояснительная записка**

Программа реализуется в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» в части реализации мероприятий по созданию новых мест дополнительного образования на базе Центра дополнительного образования «Школа полного дня» МБОУ «Школа №131».

Программа разработана на основе Федерального Закона № 273 «Об образовании в РФ», «Конвенции ООН о правах ребенка», СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014 № 41, приказа Минпросвещения от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" и направлена на духовное и физическое развитие личности ребенка через занятия физкультурой и спортом.

**Актуальность программы.** Охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения является в настоящее время одним из актуальных социальных вопросов и главных стратегических задач развития страны. Официальные данные Минздрав соцразвития 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 общеобразовательных учреждений могут быть отнесены к категории здоровых и годных к службе в армии. Существенным фактором, ухудшающим здоровье, является 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 «Тренажёрный зал».

### **Изучение данного курса позволит обучающимся:**

- Сформировать представление о здоровом образе жизни;
- Сформировать знания о способах укрепления здоровья и навыках здорового образа жизни;

- Сформировать знания по 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;
- Сформировать знания, умения и навыки по определённым двигательным
- действиям, а также приемам страховки при работе с тренажерами;
- Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, взаимопомощи и дружбы;
- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

**Новизна программы** заключается в том, что 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 объёма знаний, двигательных умений и навыков, но и уделяется большое внимание обучению занимающихся приемам само регуляции, самоорганизации, саморазвития, самореализации в вопросах сохранения и укрепления здоровья.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в том, что у детей при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества. Формирование двигательных умений, навыков, воспитание физических качеств и психических свойств осуществляется в полном соответствии с закономерностями периодизации онтогенеза. Посредством программы формируется мыслящий, эмоциональный, сознательный воспитанник, способный ориентироваться в окружающей среде, преодолевать трудности. Программа строится на выборе определенных принципов, форм и методов обучения:

- принцип добровольности;
- принцип взаимодействия;
- принцип учета индивидуальных и возрастных особенностей;
- принцип равноправия и сотрудничества;
- принцип гласности;
- принцип самостоятельности;

- принцип коллективности;
- принцип ответственности за собственное развитие.

**Цель программы:** создание условий, способствующих укреплению здоровья и содействию правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; гармоничное развитие кружковцев в процессе овладения физической культурой.

**Задачи программы:**

***Обучающие:***

- осваивать теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;
- формировать знания и представления о здоровом образе жизни;
- обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- формирование знаний о способах укрепления здоровья и навыках здорового образа жизни;
- формирование знания по организации тренировок всех систем и функций организма;
- формирование знания, умения и навыков по определённым двигательным действиям, а также приемам страховки при работе с тренажерами;

***Развивающие:***

- развивать активность, самостоятельность, ответственность;
- развитие внимательности, как черты характера, свойства личности;
- формировать гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни;
- развить функциональные возможности организма;
- повысить уровень 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.

***Воспитательные:***

- формирование установки на здоровый образ жизни;
- сформировать потребность к систематическим занятиям физической культурой;
- воспитание ответственности за свое здоровье, потребности и умения заботиться о собственном здоровье и телесном благополучии;
- привить стойкий интерес к занятиям спортом в тренажёрном зале.

### **Планируемые результаты реализации программы:**

**Личностными результатами** освоения курса являются:

- устойчивая мотивация к занятиям физической культурой;
- развитие волевой сферы личности;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

**Предметными результатами** освоения курса являются:

- иметь представление о здоровом образе жизни;
- знать правила поведения в процессе коллективных действий;
- знание основ формирования гармоничного развития тела;
- знание особенностей силового фитнеса;
- знание базовых двигательных элементов силового фитнеса;
- умение выбирать индивидуальные упражнения и выполнять базовые упражнения.

**Метапредметными результатами** освоения курса являются:

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- знание правил здорового образа жизни;
- коррекция мышечного тонуса организма и структуры своего тела;



- повышение уровня мышечной тренированности;
- развитие общих физических качеств.

### **Отличительная особенность программы:**

В программе предусматривается не только освоение детьми определенного объёма знаний, двигательных умений и навыков, но и уделяется большое внимание обучению занимающихся приемам саморегуляции, самоорганизации, саморазвития, самореализации в вопросах сохранения и укрепления здоровья.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

#### **Возраст детей и сроки реализации программы, наполняемость учебных групп:**

Программа предназначена для обучающихся 13–15 лет и направлена на развитие здорового образа жизни. Деятельность объединения осуществляется на базе МАОУ «Школа № 131» Приокского района г. Н. Новгорода. К деятельности привлекаются учащиеся 7–8 классов, а также родители учащихся, классные руководители, учителя физической культуры и спорта.

#### **Формы и режим занятий:**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (45 минут) для каждой группы.

*Программа может быть реализована в дистанционной форме.*

Реализация программы возможна с применением дистанционных технологий в ходе педагогического процесса, при котором целенаправленное опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения на основе педагогически организованных информационных технологий. Основу образовательного процесса составляет целенаправленная и контролируемая интенсивная самостоятельная работа учащегося, который может учиться в удобном для себя месте, по расписанию, имея при себе комплект специальных средств обучения и согласованную возможность контакта с педагогом.

*Основными задачами являются:*

- интенсификация самостоятельной работы учащихся;

- предоставление возможности освоения образовательной программы в ситуации невозможности очного обучения (карантинные мероприятия);
- повышение качества обучения за счет средств современных информационных и коммуникационных технологий, предоставления доступа к различным информационным ресурсам.

*Платформы для проведения видеоконференций:*

Zoom

Discord

Canvas

*Средства для организации учебных коммуникаций:*

Коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте»

Мессенджеры (Skype, Viber, WhatsApp)

Облачные сервисы Яндекс, Mail, Google

В программу входит проведение консультаций при работе над индивидуальной или групповой деятельностью.

При проведении занятий используются словесные (устное изложение, беседа, объяснение), наглядные (показ иллюстраций), практические методы обучения.

**Формы проведения занятий:**

- лекция;
- беседа;
- тренировочные упражнения;
- игра;
- конкурс;
- сообщения;
- мультимедийный час;
- видеоурок;
- презентация.

Работа строится на основании дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Тренажерный зал».

### **Сроки реализации:**

Курс рассчитан на 144 часа по 2 часа в неделю для одной группы. Срок реализации программы – 1 учебный год.

### **Формы текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по подведению итогов реализации программы:**

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся стартовая и итоговая аттестация. Стартовая аттестация проходит на первом занятии в форме тестирования, итоговая – в конце учебного года в результате прохождения детьми основных тем учебного курса.

Для полноценной реализации данной программы используются следующие виды контроля:

*Вводный (стартовый)* - осуществляется посредством тестирования воспитанника и собеседования с ним;

*Текущий* – задания, которые выполняются в процессе обучения;

*Итоговый* - групповая и индивидуальная диагностика готовности ребёнка к школьному обучению, с помощью тестовых заданий.





**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА**

**Департамент образования**

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
"Школа №131"

**УТВЕРЖДЕНА**

**Приказом директора МАОУ «Школа № 131»  
от «1» сентября 2023г. №401-1-о**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**дополнительной общеразвивающей программы  
«Подвижные игры»**

Направленность: физкультурно-спортивная

**Составитель:**

учитель физической культуры

Тараканов Сергей Владимирович

г. Нижний Новгород

2023 год

## Аннотация к рабочей программе

### «Тренажерный зал»

#### Учебно – тематический план

#### дополнительной образовательной программы «Тренажерный зал»

№	Тема	Форма организации	Вид деятельности обучающихся	Кол-во часов
1	Основы знаний	Секция	Теоретическая деятельность	8
2	Ознакомительные занятия	Секция	Спортивно–оздоровительная деятельность	12
3	Развитие мышц брюшного пресса	Секция	Спортивно–оздоровительная деятельность	10
	Развитие мышц спины	Секция	Спортивно–оздоровительная деятельность	10
	Развитие мышц рук	Секция	Спортивно–оздоровительная деятельность	28
	Развитие мышц ног	Секция	Спортивно–оздоровительная деятельность	26
	Армреслинг	Секция	Спортивно–оздоровительная деятельность	10
4	Общая физическая подготовка	Секция	Спортивно–оздоровительная деятельность	20
5	Подвижные игры и эстафеты	Соревнования	Игровая и познавательная деятельность	20
Итого				144 часа

#### Содержание программы

Материал программы разбит на 5 разделов: основы знаний, ознакомительные занятия, специальная физическая подготовка, общая физическая подготовка, игровые занятия.

##### **I. Основы знаний – 8 часа:**

- ↳ инструктаж по Т/Б;
- ↳ история возникновения и развития атлетической гимнастики;
- ↳ основные правила построения тренировки;
- ↳ самоконтроль при занятиях;
- ↳ гигиена спорта, анатомия человека;
- ↳ основы физической подготовки.

##### **II. Ознакомительные занятия – 12 часов:**

- ↳ знакомство с тренажерами для развития различных видов мышц.

### III. Специальная физическая подготовка – 84 часа:

- упражнения на развитие мышц брюшного пресса;
- упражнения на развитие мышц предплечья;
- упражнения на развитие мышц бицепса;
- упражнения на развитие мышц трицепса;
- упражнения на развитие дельтовидной мышцы;
- упражнения на развитие мышц спины;
- упражнения на развитие мышц бедра;
- упражнения на развитие мышц голени;
- армреслинг.

### IV. Общая физическая подготовка – 20 часов:

- круговая тренировка на тренажерах.

### V. Подвижные игры и эстафеты – 20 часов.

№	Тема занятия
1–4	Инструктаж по Т/Б при проведении занятий в тренажерном зале. История возникновения и развития атлетической гимнастики в мире и России. Достижения российских спортсменов.
5-8	ОРУ. Основные правила построения тренировки. Знакомство с тренажерами для развития грудных мышц.
9-12	ОРУ. Самоконтроль при занятиях. Знакомство с тренажерами для развития мышц брюшного пресса и спины.
13-16	ОРУ. Гигиена спорта. Анатомия человека. Строение и функционирование мышечного волокна. Знакомство с тренажерами для развития мышц бедра и икроножной мышцы.
17-20	ОРУ. Основы физической подготовки. Влияние силовых упражнений на физиологическое состояние занимающихся. Знакомство с тренажерами для развития мышц рук и плечевого пояса.
21-24	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.
25-28	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств. Упражнения с амортизаторами у гимнастической стенки.
29-32	ОРУ. Упражнения на развитие брюшного пресса: для верхней и нижней части прямой мышцы. Специальные упражнения с гирей: махи, перехваты, рывок.
33-36	ОРУ. Упражнения на развитие брюшного пресса: для передней и задней части косых мышц. Специальные упражнения с гирей: толчок гири по полному циклу.
37-40	ОРУ. Упражнения для мышц предплечья: для внутренней (задней) группы мышц. Упражнения на гимнастической стенке.
41-44	ОРУ. Упражнения для мышц предплечья: для наружной (передней) группы мышц. Упражнения на гимнастической стенке.
45-48	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.
49-52	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств. Упражнения с амортизаторами у гимнастической стенки.
53-56	ОРУ. Упражнения на увеличение общей массы мышц рук: развитие бицепса. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.

57-60	ОРУ. Упражнения на увеличение общей массы мышц рук: развитие трицепса. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.
61-64	ОРУ. Упражнения для мышц плечевого пояса: развитие дельтовидной мышцы. Изометрические упражнения в висе и упоре лежа.
65-68	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть бицепса. Статические упражнения.
69-72	ОРУ. Упражнения для корректировки формы мышц плеча: нижняя, средняя и верхняя часть трицепса. Статические упражнения.
73-76	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.
77-80	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств. Упражнения с амортизаторами у гимнастической стенки.
81-84	ОРУ. Упражнения на развитие мышц спины. Работа на тренажерах для укрепления мышц спины. Упражнения с грифом стоя и лежа.
85-88	ОРУ. Упражнения на корректировку мышц спины. Упражнения на улучшение рельефа мышц спины. Упражнения с грифом сидя и в наклоне.
89-92	ОРУ. Упражнения на развитие мышц передней части бедра. Упражнения на координацию движений с отягощением (гантели).
93-96	ОРУ. Упражнения на развитие мышц задней части бедра. Упражнения с гантелями для развития мышц кисти и предплечья.
97-100	ОРУ. Упражнения на развитие мышц внутренней части бедра. Выполнение силового комплекса с гантелями.
101-104	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.
105-108	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств. Упражнения с амортизаторами у гимнастической стенки.
109-112	ОРУ. Упражнения для мышц голени: для мышц задней поверхности голени. Упражнения с резиновыми жгутами и скакалкой.
113-116	ОРУ. Упражнения для мышц голени: для мышц передней поверхности голени. Упражнения с резиновыми жгутами и скакалкой.
117-120	ОРУ. Упражнения для мышц голени: для мышц наружной части голени. Упражнения с резиновыми жгутами и скакалкой.
121-124	ОРУ. Круговая тренировка на тренажерах в различных режимах (время работы и отдыха, количество подходов и снарядов). Упражнения на расслабление мышц.
125-128	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты для развития двигательных качеств. Упражнения с амортизаторами у гимнастической стенки.
129-132	ОРУ. Армреслинг. Правила соревнований и методы тренировки. Тренировка в дожимании и удержании. Упражнения на растяжку самостоятельно и в парах.
133-136	ОРУ. Армреслинг. Тренировка в дожимании и удержании. Упражнения на растяжку самостоятельно и в парах.



**Планируемые результаты и способы определения их  
результативности.**

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся стартовая и итоговая аттестация. Стартовая аттестация проходит на первом занятии в форме тестирования, итоговая – в конце учебного года в результате прохождения детьми основных тем учебного курса.

Для полноценной реализации данной программы используются следующие виды контроля:

*Вводный (стартовый)* - осуществляется посредством тестирования воспитанника и собеседования с ним;

*Текущий* – задания, которые выполняются в процессе обучения;

*Итоговый* - групповая и индивидуальная диагностика готовности ребёнка с помощью тестовых заданий.

Оценка образовательных результатов учащихся (промежуточная и итоговая) по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляется в ходе контрольных тестов, через педагогическое наблюдение; педагогический мониторинг, участие воспитанников в различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- спортивные праздники;
- «День здоровья».

**Оценочные материал программы.**

**Зачётные требования обучения:**

<b>№</b>	<b>Вид испытания</b>	<b>Срок</b>
1	Стартовое тестирование. Сдача нормативов.	Сентябрь

2	Промежуточное тестирование.	Январь
3	Итоговое тестирование. Сдача нормативов.	Май

### **Критерии оценки результатов обучения:**

- соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям;
- осмысленность и свобода использования специальной терминологии;
- соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям;
- качество выполнения практических заданий.

### **В итоге реализации программы учащиеся *должны знать:***

- историю возникновения и развития атлетической гимнастики в мире и России;
- название основных групп мышц и расположение их на своем теле;
- правила технического выполнения упражнений с различными отягощениями;
- основные понятия и терминологию атлетической гимнастики;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий силовыми упражнениями.

### *Должны уметь:*

- выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений;
- выполнять комплекс упражнений с применением отягощений (предельного и непредельного веса, динамического характера);
- составлять силовые комплексы (с гантелями, эспандерами, штангой, гирями);
- выполнять толчок гири одной рукой и двух гирь от груди;
- выполнять жим штанги от груди;
- выполнять толчок двух гирь по длинному циклу;

- выполнять приседания со штангой;
- выполнять упражнения с преодолением веса собственного тела (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.);
- выполнять упражнения с внешним сопротивлением: с отягощениями (гантелями, набивными мячами, штангой), с сопротивлением партнера, с сопротивлением упругих предметов (эспандер, резиновый жгут);
- выполнять упражнения на силовых тренажерах.

## **МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ И ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Методические рекомендации по реализации программы.**

#### **Приёмы и методы работы с детьми**

*Методы и формы* обучения по данной программе определяются требованиями с учетом индивидуальных способностей, развитием и саморазвитием личности.

Формы обучения: практические и теоретические занятия, весёлые старты, рассказ, беседа.

*При реализации программы используются различные методы обучения:*

- словесные: рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные: демонстрация иллюстративного материала;
- практические: апробирование новых упражнений с различным инвентарем.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности: игровой и учебной.

Начало работы по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых упражнений.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и учащимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная со школьного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся средней школы, преимущественно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой.

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств.

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.**

Занятия проводятся в помещении, которое соответствует санитарно-гигиеническим нормам, требованиям ТБ, пожарной безопасности и позволяет проводить занятия со сменой деятельности.

В наличии имеется аптечка для оказания первой медицинской помощи. Места проведения занятий, оборудование и инвентарь:

- штанга;
- гантели;
- наклонная скамья для проработки мышц пресса;
- скамья для жима от груди;
- стойка для приседаний;
- брусья – перекладина;
- перекладина;
- гимнастическая стенка;
- эспандеры;
- тренажеры;
- набивные мячи;
- скакалки;
- спортивный зал.

## **ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:**

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. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г., "Твое здоровье. Укрепление организма", – СПб.: Детствопресс, 2000;
6. Зверева М.С., "Программы для ДЮСШ и образовательных школ. Спортивные кружки и секции", – М.: Просвещение, 1986;
7. Иванова Н.П., "Содержание, организация и методика проведения тренировочных занятий в тренажном зале для учащихся 9–11 классов", – Южно–Сахалинск, 2010;
8. Лаптев А.К., "Тайна пирамиды здоровья", – СПб.: РЕТРОС, 1998;
9. Лях В.И., "Методика физического воспитания учащихся: 1–11 классы", – М.: Просвещение, 2002;
10. Максименко А.М., "Основы теории и методики физической культуры и спорта", – М., 2001;
11. Мейксон Г.Б., "Самостоятельные занятия учащихся по ФК", – М.: Просвещение, 1986;
12. Никитин С.Е., Тришин Т.В., "Здоровье и красота вашей осанки", – М.: Сов.Спорт, 2002;
13. Потанчук А.А., Спирина И.Ю., "Осанка детей", – СПб.: Комета, 1994;
14. Смирнов Н.К., "Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы", – М.: Аркти, 2003;
15. Соколов П.П., "Физкультура против недуга. Гипотонию можно одолеть", – М.: Сов. Спорт, 1989;
16. Тяпин А.Н., "Тренажерный зал в школе", журнал "Справочник руководителя образовательного учреждения", № 3, 2008;
17. Шестопалов С., "Бодибилдинг", – М., 2001;
18. "Энциклопедический справочник. Здоровье детей", – М.: Русское энциклопедическое товарищество.