

**Муниципальное автономное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 63 города Тюмени**

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
протокол № 1  
от 28.08.2025 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
Н.И. Иванова  
«29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
МАОУ СОШ № 63 города Тюмени  
от «29» августа 2025 г. №62/ОД

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта  
**Секции «Тренажёрный зал»**  
(разработана для обучающихся 9-11 классов)

Направление – физкультурно-спортивное

Разработчик программы – учитель физической культуры – Завьялов В.А.

Количество часов по учебному плану: 1 час в неделю

Количество часов в год: 40 часов

Срок реализации программы – 1 год

**Тюмень – 2025**

## Пояснительная записка

*«Огромное число детей так и не имеют необходимых условий и возможностей для систематических занятий спортом.*

*Очевидно, что эту ситуацию можно и нужно менять.*

*И начинать нужно со школ, активно образуя вокруг них центры здорового, спортивного образа жизни»*

*В.В.Путин*

*(Из выступления на заседании Совета при Президенте Российской Федерации по физической культуре и спорту (01.10. 2003)*

Программа для занятий в тренажёрном зале в рамках дополнительного образования рассчитана для обучающихся 9-11 классов.

Направленность программы – физкультурно-спортивная. Сроки реализации – 1 год, 1 час в неделю – 40 часов в год.

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 общеразвивающей программы дополнительного образования детей «Тренажёрный зал».

Для организации секционной работы дополнительного образования в тренажёрном зале должны быть – желание и заинтересованность учащихся посещать занятия. Учащиеся должны понимать, что посещают они занятия для улучшения здоровья, развития физических качеств, общения со сверстниками, получения позитивного настроения и навыков здорового образа жизни. Обучения должно начинаться только после чёткого инструктажа по технике безопасности при работе на тренажёрах и приспособлениях. Обучающиеся должны понимать, что нагрузка должна быть дозированной и уметь определить её объём по физиологическим признакам.

Основной принцип работы в группах — универсальность. Исходя из этого, для детей подготовительной группы здоровья нагрузка даётся более щадящая и направленная на развитие или укрепление определённой группы мышц. При подборе тренажёра, веса и нагрузки учитывается возраст, пол и уровень физической подготовленности занимающегося. Задачи укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости решаются с каждым учащимся индивидуально.

**Цель программы** дополнительного образования детей «Тренажёрный зал» - содействие сохранению и укреплению физического здоровья посредством создания условий для удовлетворения естественной потребности в движении. Для реализации поставленной цели решаются задачи:

### **Воспитательная:**

- сформировать потребность к систематическим занятиям физической культурой;
- воспитание ответственности за свое здоровье, потребности и умения заботиться о собственном здоровье и телесном благополучии;
- привить стойкого интерес к занятиям спортом в тренажёрном зале;

### **Образовательная:**

- формирование знаний 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 навык по определённым двигательным действиям, а также приемам страховки при работе с тренажерами;

#### **Развивающая:**

- 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.

В течении года решаются задачи тренировочной работы в группах — дальнейшая всесторонняя подготовка учащихся, а также знакомство с возможностями тренажёров, с разнообразием нагрузки на определённые группы мышц.

Каждому учащемуся в группе ставятся задачи:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма.
2. Повышение уровня общей физической подготовленности.
3. Развитие специальных физических способностей, необходимых для дальнейшей жизни, учёбы, работы.

#### ***Тематическое планирование занятий в тренажёрном зале с юношами 9-11 классов – 1 час в неделю – 40 часов в год***

<b>№</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Общее количество часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
<b>1.</b>	<b>Основы знаний о физической культуре и спорте.</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
1.1	Основы здорового образа жизни	1	1	
1.2	Строение человека и влияние на организм физических нагрузок	1	1	
1.3	Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи.	1	1	
<b>2.</b>	<b>Выполнение упражнений на тренажёрах</b>	<b>19</b>	<b>1</b>	<b>18</b>
2.1	Беговая дорожка	2		2
2.2	Велотренажёр	2		2
2.3	Эллипсоид	2		2
2.4	Тренажёр «Скамейка»	3	1	2
2.5	Стойка для штанги	2		2
2.6	«Лодка»	3		3
<b>3.0</b>	<b>Упражнения на ковриках и матах</b>	<b>3</b>		<b>3</b>
3.1	Упражнения для развития гибкости	2		2
3.2	Упражнения для развития координации	1		1

4.0	<b>Упражнения с приспособлениями и спортивным инвентарём</b>	<b>15</b>	<b>1</b>	<b>14</b>
4.1	Медицинский мяч ( 1 кг.)	1		1
4.2	Доска для измерения гибкости	1		1
4.3	Приспособление для сгибания рук в упоре лёжа	3		3
4.4	Гимнастическая скамейка	1		1
4.5	Скакалка	3		3
4.6	Гимнастический обруч	<b>1</b>		1
4.7	Гантели	2	1	1
4.8	Гири 16 кг.	3		3
	<b>Всего</b>	<b>40</b>	<b>5</b>	<b>35</b>

*Тематическое планирование занятий в тренажёрном зале с девушками 9-11 классов – 1 час в неделю – 40 часов в год*

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	<b>Основы знаний о физической культуре и спорте.</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
1.1	Основы здорового образа жизни	1	1	
1.2	Строение человека и влияние на организм физических нагрузок	1	1	
1.3	Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи.	1	1	
2.	<b>Выполнение упражнений на тренажёрах</b>	<b>16</b>	<b>1</b>	<b>15</b>
2.1	Беговая дорожка	5	1	4
2.2	Велотренажёр	3		3
2.3	Эллипсоид	3		3
2.4	Тренажёр «Скамейка»	2		2
2.5	Стойка для штанги			
2.6	«Лодка»	3		3
3.0	<b>Упражнения на ковриках и матах</b>	<b>8</b>		<b>8</b>
3.1	Упражнения для развития гибкости	6		6
3.2	Упражнения для развития координации	2		2
4.0	<b>Упражнения с приспособлениями и спортивным инвентарём</b>	<b>13</b>		<b>13</b>
4.1	Медицинский мяч ( 1 кг.)	1		1
4.2	Доска для измерения гибкости	2		2
4.3	Приспособление для сгибания рук в упоре лёжа			
4.4	Гимнастическая скамейка	1		1
4.5	Скакалка	3		3

4.6	Гимнастический обруч	3		3
4.7	Гантели	3		3
4.8	Гири 16 кг.			
	<b>Всего</b>	<b>40</b>	<b>4</b>	<b>36</b>

### Содержание программы

#### 1. Теоретические знания

- Основы здорового образа жизни
- Основы **знаний о физической культуре**
- Строение человеческого тела
- Влияние на организм физических нагрузок
- Гигиена и контроль физических нагрузок
- Оказание первой медицинской помощи
- Способы развития физических качеств
- Соблюдение правил техники безопасности
- Знание основ массажа

#### 2. Практические занятия

##### 1. Выполнение упражнений на тренажёрах

Второй раздел предлагает выполнение задания на различных тренажёрах. При подготовке задания для учащихся необходимо:

- Учитывать возраст и пол
- Физическую подготовленность
- Соблюдать постепенный переход от малой нагрузки к более высокой
- Разумно назначать количество подходов
- Учитывать физическую подготовленность при назначении интенсивности работы
- Чередовать нагрузку на различные группы мышц.

##### 3. Упражнения на ковриках и матах.

В этом разделе упражнения могут выполняться под музыку.

- Для развития гибкости
- Координации движений
- Укрепление мышц
- Упражнения – профилактической направленности
- Дыхательная гимнастика
- Основы массажа

#### **4. Упражнения с приспособлениями и спортивным инвентарём**

При выполнении упражнений может быть использован любой спортивный инвентарь и приспособления. Всё только зависит от поставленных задач.

- a. Учитывать возраст и пол
- b. Физическую подготовленность
- c. Соблюдать постепенный переход от малой нагрузки к более высокой
- d. Разумно назначать количество подходов
- e. Учитывать физическую подготовленность при назначении интенсивности работы
- f. Чередовать нагрузку на различные группы мышц.

#### **Техническое обеспечение спортивной секции.**

1. Велотренажёр - 2
2. Жгуты и экспандеры - 10
3. Секундомер — 1
4. Эллипсоид - 1
5. Гимнастические скамейки — 6
6. Гимнастический мостик — 1
7. Гимнастические маты — 6
8. Скакалки — 30
9. Мячи набивные различной массы — 30
10. Гантели, различной массы — 20
11. Беговая дорожка - 1
12. Тренажёр «Скамья» - 1
13. Тренажёр «Лодка» - 3
14. Гири 16, 24, 32 кг. – 10
15. Тренажёр для развития мышц спины и живота.
16. Гимнастические коврики – 15

#### **Техника безопасности при проведении занятий в тренажерном зале**

1. Общие требования безопасности
  - 1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются школьники, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся имеющие специальную медицинскую группу здоровья к занятиям в тренажерном зале не допускаются.
  - 1.2. Обучающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.
  - 1.3. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
    - травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и незакрепленных тренажерах;
    - травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

- 1.4. Занятия в тренажерном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- 1.5. Тренажерный зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. Учитель (преподаватель, тренер) обязан соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.
- 1.7. На каждый тренажер должна быть инструкция по безопасности проведения занятий.
- 1.8. О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, тренеру), который информирует о несчастном случае администрацию учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.
- 1.9. Во время занятий в тренажерном зале обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

## 2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Тщательно проветрить тренажерный зал.
- 2.2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.3. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.
- 2.4. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

## 3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) учителя (преподавателя, тренера).
- 3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.
- 3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.
- 3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) учителя (преподавателя, тренера), самовольно не предпринимать никаких действий.
- 3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

## 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом учителю (преподавателю, тренеру). Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.
- 4.2. При получении обучающимися травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать учащихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность, провести влажную уборку.
- 5.2. Проветрить тренажерный зал и провести влажную уборку.
- 5.3. Снять спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- 5.4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

**Литература**

1. Альциванович К.К. 1000 +1 совет о питании при занятии спортом. Мн.: Современный литератор, 2001. – 288 с.
2. Годик М.А., Брамедзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг: подвижность, гибкость, элегантность. – М.: «Советский спорт», 1991. – 96 с.
3. Дворкин Л.С. Силовые единоборства Ростов-н /Д. 2001. – 383 с.
4. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки. 2-е издание. – М.: «Советский спорт», 1990. – 63 с.
5. Курысь В.Н. Основы познания физического упражнения. – Ставрополь, 1998. – 129 с.
6. Малютин С., Самарин С. Академия спортивного питания. Том 1. Подготовительное отделение. М.1997. – 72 с.
7. Матвеева Л.К. Программа по спортивной аэробике для ДЮКФП Новосибирск. 1998.
8. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения. С. – Петербург, 1999.– 72 с.
9. Решетников Г.С. Гимнастика мужчины. М. «ФИС», 1986. – 111 с.
10. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. Пер. с англ. М.: «ФИС», 1994. – 159 с.
11. Фотхин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов.
12. Шварценеггер А. Новая энциклопедия бодибилдинга. Эксмо-пресс, 2000. – 790 с.
13. Шестопалов С.В. Бодибилдинг. Ростов-н/Д. Издательство «Профи– Пресс», 2000. – 192 с.