

муниципальное общеобразовательное учреждение  
Отрадная средняя общеобразовательная школа

Согласовано:

Методический совет

От «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Протокол № \_\_\_\_\_

Утверждаю:

Директор МОУ Отрадной сош

 /ФИО/

« 31 » августа 20\_\_ г.

Принята на заседании  
Педагогического совета

Протокол № 1 \_\_\_\_\_

« 24 » августа г.

**Физкультурно-оздоровительная**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Фитнес»**

Возраст обучающихся: 15-17 лет

Год создания программы: 2020 год

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:

Пирова Дарья Евгеньевна,

руководитель школьного спортивного  
клуба

Консультант:

Хорошулина Валерия Александровна,

заместитель директора по

воспитательной работе

п.Отрадный

**муниципальное общеобразовательное учреждение  
Отрадновская средняя общеобразовательная школа**

Согласовано:

Методический совет

От « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Протокол № \_\_\_\_\_

Утверждаю:

Директор МОУ Отрадновской сош

\_\_\_\_\_ /ФИО/

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Принята на заседании  
Педагогического совета

Протокол № \_\_\_\_\_

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

**Физкультурно-оздоровительная  
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Фитнес»**

Возраст обучающихся: 15-17 лет

Год создания программы: 2020 год

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:

Пирова Дарья Евгеньевна,

руководитель школьного спортивного  
клуба

Консультант:

Хорошулина Валерия Александровна,  
заместитель директора по  
воспитательной работе

Содержание:

1. Пояснительная записка	3 стр.
2. Цели и задачи	4 стр.
3. Содержание	5 стр.
4. Учебный план	7 стр.
5. Календарно-учебный график	8 стр.
6. Условия реализации	10 стр.
7. Оценочные материалы	10 стр.
8. Методические материалы	11 стр.

## 1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования спортивной секции по фитнес-аэробике составлена в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту.

**Фитнес** – это, в первую очередь, здоровый образ жизни, который направлен на совершенство физической, равновесие эмоционального состояния.

Понятие «Фитнес» значительно шире, чем чередование наклонов и приседаний.

«Фитнес»(от англ.- «быть в форме») – это активный образ жизни, гармонично сочетающий в себе занятия спортом и правильное питание.

Популярность фитнеса объясняется тем, что занимающимся не предлагается изнурять себя тренировками и диетами. Занятия фитнесом – комплексное восстановление и поддержание здоровья: рациональное питание, очищение организма и индивидуальные программы физических нагрузок.

Слабые мышцы, малоподвижный образ, лишний вес, не сбалансированное питание приводит девушек подростков к актуальности фитнеса

Фитнес-программа представляет собой тщательно разработанную систему, которая направлена развивать определенные качества человека (выносливость, скорость, координацию движений).

Все существующие фитнес - упражнения можно разделить на пять групп (по принципу развития физических качеств):

– *Кардиопрограммы* развивают аэробную выносливость. К ним относятся ходьба, бег, езда на велосипеде, аэробика, интервальные тренировки, танцы, плавание.

– *Силовые программы* направлены на укрепление и развитие мышц тела. Упражнения могут выполняться как при помощи отягощения собственного тела, так и с использованием дополнительного веса (механические тренажеры, отягощения).

– *Программы, развивающие скоростные качества*, включают все спортивные игры с мячом, танцы (латино-американские).

– *Программы на развитие координации движений, баланса и стабильности.*

– *Программы, направленные на развитие гибкости.*

Как правило, в одной программе развиваются качества из нескольких групп. Таким образом, на практике фитнес-программа представляет собой гармоничную комбинацию упражнений из всех названных групп.

Занятия проводятся для 10, 11 классов.

## 2. Цель программы, задачи:

**Цель:** вовлечение обучающихся в регулярные занятия физической культурой и спортом, формирования ценностного отношения к своему здоровью.

**Задачи:**

- Осуществление профилактики асоциального поведения учащихся средствами физической культуры.

- Сохранение, коррекция и укрепление физического и психического здоровья обучающихся
- Усвоение обучающимися техники выполнения упражнений;
- Ознакомление с направлениями в танце;
- Создание дружеской атмосферы в коллективе;
- Совершенствование физических качеств обучающихся, поддержание правильной осанки.
- Снятие эмоционального стресса.
- Развитие качеств личности (самоконтроль).
- Воспитание у обучающихся сознательной дисциплины и чувства ответственности перед коллективом.
- Развитие творческих способностей.

### 3 Содержание программы

**1.ИНСТРУКТАЖ** по технике безопасности и противопожарной охране.

#### **2.ИЗ ИСТОРИИ ФИТНЕСА**

Идея фитнеса восходит еще к эпохе античности. В Древней Греции и Древнем Риме существовал культ атлетизма, здорового и красивого тела. Теорию гармоничного развития духовных и физических качеств разрабатывали многие выдающиеся умы древности: философы Платон и Аристотель, знаменитый врач Гиппократ.

Первые фитнес-клубы возникли в США в 60-е годы, когда были соединены наиболее эффективные наработки бодибилдинга и аэробики.

#### **3. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:**

**31. Упражнения на гибкость, пластичность:** упражнения, развивающие гибкость, прекрасно расслабляют мышцы, улучшают тонус, снабжают кислородом, питательными веществами, способствуют выведению шлаков. Достаточная гибкость соединительной ткани мышц, эластичность суставов и связок резко уменьшают вероятность травм, позволяют мышцам быстрее восстанавливаться после нагрузок.

- комплекс упражнений для исправления осанки;
- комплекс упражнений для верхней части спины;
- упражнение для шейного отдела позвоночника;
- упражнения для плечевых суставов;
- упражнения для развития гибкости локтей;
- упражнения на гибкость лучезапястных суставов;
- упражнения для гибкости позвоночника;
- упражнения для гибкости тазобедренного сустава;
- упражнения для гибкости коленного сустава;
- упражнения для развития гибкости голеностопного сустава.

Продолжительность занятия 40 минут.

**32. Развитие двигательных качеств.**

**33. Вспомогательные упражнения.**

**34. Координационные движения.**

**35. Упражнения на развитие мышц пресса, спины, рук, ног, груди, шеи.**

**36. Тренажерный зал**

Индивидуальная работа с подростками по подбору силовой нагрузки на все группы мышц. Выполняются под наблюдением тренера. Продолжительность занятий 30 минут. Каждый месяц ведется учет результатов (вес, измерение).

### **37. Калланетика, пилатес, йога.**

Калланетика - гимнастика медленная и спокойная. Калланетика насыщает организм энергией, успокаивает, нормализует артериальное давление и избавляет от остеохондрозных болезней. Полностью исключает возможность травм, так как в нем нет прыжков и резких движений.

Здесь нет больших силовых нагрузок, а работают все группы мышц. В определенной позе нужно напрячь ту или иную группу мышц и держать в напряжении 1 – 1,5 минуты. Продолжительность занятий 40 минут.

Пилатес – это безопасная программа упражнений без ударной нагрузки, которая позволяет растянуть и укрепить основные мышечные группы в логической последовательности, не забывая при этом и о более мелких слабых мышцах. В основе пилатеса заложены несколько важных принципов: концентрация, концентрирование, дыхание, контроль, точность, плавность движений. Продолжительность занятий 40 минут.

Йога – представляет собой совокупность методов, способствующих формированию цельной личности, в которой гармонично сочетаются три начала: физическое, психическое и духовное. Продолжительность занятий 40 минут.

### **4. АЭРОБИКА.**

Аэробикой стали называть все виды оздоровительных занятий, во время которых организм потребляет значительное количество кислорода. К аэробным упражнениям ходьба, бег, плавание.

Главная цель аэробных упражнений – общее оздоровление, но они также могут прийти на помощь тем, кто хочет похудеть.

Занятия аэробикой делятся на три уровня сложности:

Низкоударная аэробика (НА);

Аэробика смешанной ударности (АСУ);

Силовая аэробика(СА).

НА – нагрузка низкой интенсивности. Урок включает в себя базовые шаги и их соединения.

Продолжительность 30 минут.

АСУ – нагрузка средней интенсивности. Урок включает в себя усложненные комбинации шагов, бега и прыжков. Продолжительность 30 минут.

СА – нагрузка выше средней интенсивности. Силовой урок включает в себя аэробную работу, но акцент смещен в сторону силовых упражнений. Силовой урок для тренировки всех основных групп мышц. Продолжительность 30 минут.

### **5. ТАНЦЫ.**

Танцевальный урок включает в себя хореографические комбинации под музыку. Улучшает координацию и технику владения телом. Продолжительность занятия 40 минут.

## 6. ПИТАНИЕ.

Важную роль играет сбалансированное питание. Правильно подобранный суточный рацион также способствует улучшению фигуры, хорошему настроению и энергетическому подъёму. При правильном питании необходимо учитывать баланс всех компонентов пищевых продуктов: белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды.

## 7. РЕФЛЕКСИЯ: мои достижения на занятиях фитнесом.

Подведение итогов за учебный год.

### Структура занятия.

- разминка
- основная нагрузка
- индивидуальная помощь
- релаксация

## 4. Учебный план

№	Содержание программы	Колич. часов
1	Вводное занятие, инструктаж по ТБ, знакомство	1
2	Аэробика.	10
3	Общая физическая подготовка: <ul style="list-style-type: none"><li>- Упражнения на гибкость, пластичность</li><li>- Развитие двигательных качеств</li><li>- Вспомогательные упражнения</li><li>- Координационные движения</li><li>- Упражнения на развитие мышц пресса, спины, рук, ног, груди, шеи.</li></ul>	10
4	Йога, калланетика, пилатес.	5
5	Танцы.	4
6	Основы рационального питания.	1
7	Рефлексия: мои достижения на занятиях фитнесом.	1

Итого: 32

## 5. Календарно-учебный график

№	Тема занятия	Час	Дата план	Дата факт
1	Вводное занятие, инструктаж по ТБ, знакомство	1		
2	Аэробика.	1		
3	Танцы.	1		
4	Основы рационального питания.	1		
5	Аэробика.	1		
6	Общая физическая подготовка	1		
7	Общая физическая подготовка	1		
8	Аэробика.	1		
9	Йога, калланетика, пилатес.	1		
10	Танцы.	1		
11	Общая физическая подготовка	1		

12	Аэробика.	1		
13	Общая физическая подготовка	1		
14	Танцы.	1		
15	Общая физическая подготовка	1		
16	Аэробика.	1		
17	Общая физическая подготовка	1		
18	Йога, калланетика, пилатес.	1		
19	Танцы.	1		
20	Общая физическая подготовка	1		
21	Аэробика.	1		
22	Общая физическая подготовка	1		
23	Йога, калланетика, пилатес.	1		
24	Аэробика.	1		
25	Танцы.	1		
26	Общая физическая подготовка	1		
27	Аэробика.	1		
28	Танцы.	1		
29	Общая физическая подготовка	1		
30	Аэробика.	1		
31	Йога, калланетика, пилатес.	1		
32	Рефлексия: мои достижения на занятиях фитнесом.	1		

## **6. Условия реализации программы**

Занятия физкультурой и спортом организованы в соответствии с Основной образовательной программой

Занятия проводятся в удобное для детей время.

В спортивном зале имеется спортивный инвентарь, коврики, скакалки, магнитофон, гантели, мячи.

В плане образовательного учреждения отражена возможность представления результатов деятельности фитнес-клуба: спортивные праздники, концерты

## **7. Оценочные результаты**

1. Наличие в школе секций спортивно-оздоровительной направленности
2. Увеличение числа систематически занимающихся учащимся школы в спортивных секциях
3. Увеличение количества различных школьных спортивных праздников и соревнований, для привлечения большего количества разновозрастных участников;
4. Усвоение основ фитнеса, мотивация здорового образа жизни. Повышение двигательной активности и, как следствие, приобретение спортивной фигуры.
5. Показ на школьных мероприятиях: музыкальные постановки, этюды, танцы.

## **8. Методические материалы**

1. Заметки по возрастной психологии. ДТДЮ: Психологическая служба, Петрозаводск, 1999.
2. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2-х томах: Теория и методика аэробики. Частные методики. М.: Федерация аэробики России, 2002.
4. Максимов В.Г. Педагогическая диагностика в школе: Учебное пособие для студентов ВУЗов, М.: Academia, 2002.
5. Максимова С.Г. Грамотная психодиагностика – и потребность, и необходимость.// Народное образование. – 2001.- №1. – С.116-111.
6. Монахов В.М. Как управлять вероятностью успешного достижения учащимися



- образовательного стандарта? // Школьные технологии. – 2002. - №1.- С.35-46.
7. Подласый И.П. Педагогический диагноз – средство эффективного влияния на развитие событий. // Школьные технологии. – 2003. -№5. – С.109-117.
  8. Путкисто М. Стретчинг: Метод глубокой растяжки. М.: «СОФИЯ», 2003.
  9. Рой М. Аэробика для глаз. М.: «ЭКСМО», 2004.
  10. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М., 1997.
  11. Степаненкова О.И. Значение физических упражнений и некоторых оздоровительных методик для укрепления здоровья: методическое письмо. Петрозаводск, 1990.
  12. Фитнес-Аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей. М., 2009.

