

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с. Бердюжье»

Принята  
решением педагогического  
совета МАОУ СОШ с. Бердюжье  
Директор школы: Е.В.Филиппова



**Программа**  
дополнительного образования  
физкультурно-спортивной направленности  
фитнес «В здоровом теле – здоровый дух!»

Автор программы: учитель физической культуры МАОУ СОШ с. Бердюжье

Черемных Надежда Александровна

Название программы: «В здоровом теле – здоровый дух!»

Сроки реализации программы: 1 год

Программа рассчитана для взрослых.

Кружок работает 2 раз в неделю,

Всего 72 занятия за учебный год

2019 год  
с. Бердюжье

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка.
2. Планируемые результаты.
3. Содержание программы.
4. Учебно-тематическое планирование.
5. Организационно-педагогические условия реализации программы.
6. Оценочные и методические материалы.

## 1. Пояснительная записка.

Программа «В здоровом теле – здоровый дух!» физкультурно-оздоровительного направления составлена на основе учебного пособия Ю.В. Татура «Фитнес – тонкости, хитрости и секреты», М., 2011 г.

### **Актуальность**

Всестороннее развитие физических способностей человека становятся необходимыми условиями эффективной рабочей деятельности, ее творческого участия в общественной жизни. Сегодня нужно совершенствовать традиционные и внедрять новые формы и методы проведения оздоровительной, физкультурной и спортивной работы. Необходимость двигательной активности для здоровья человека ни у кого не вызывает сомнений. А вот вопросы, какими средствами компенсировать гиподинамию, с какой нагрузкой заниматься, остаются дискуссионными. Достичь определенных результатов можно с помощью различных средств: бег, спортивные игры, плавание, ритмическая гимнастика, аэробика, фитнес, степ аэробика и др.

Фитнес – занятия, так как она позволяет решать широкий аспект развития и совершенствования различных физических качеств, умений, знаний. Совершенствовать, полученные знания в самостоятельной двигательной активности.

Программы фитнеса физкультурно-спортивной направленности продолжают совершенствоваться, развиваться, привлекая своей видной пользой, красотой, доступностью, разнообразием.

**Актуальной проблемой** в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья человека как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями. Оздоровительные занятия развивают двигательную подготовленность, корректируют телосложение и позволяет оставаться бодрым и энергичным, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

**Практическая значимость** программы состоит из систематического применения продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Занятия ориентированы на то, чтобы заложить стремление к самоанализу, самооценке, самосовершенствованию.

**Новизна** заключается в том, что она включает новое направление в спорте; оздоровительный фитнес, в основе, которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем, способствует формированию у занимающихся знаний и умений.

### **1.1 Формы работы:**

- групповые;
- однонаправленные занятия;
- комбинированные занятия;

**1.2 Режим работы:** 2 раз в неделю по 60 минут

**1.3 На какой период будет проводиться:** 1 год

**1.4** Программа рассчитана для взрослых.

**Цели:** Гармоничное всестороннее, физическое развитие занимающихся, укрепление и сохранение их здоровья. Улучшение телосложения, формирование красивой фигуры.

### **Задачи:**

1. *Образовательная задача.*

Обучать простейшим способам контроля за физической нагрузкой. Всестороннее гармоничное развитие и совершенствование основных физических качеств: силы, гибкости, выносливости, так и координации движений, ловкости, выразительности движений, чувства динамического равновесия

2. *Оздоровительная задача.*

Укреплять здоровья занимающихся посредством развития физических качеств и повышением функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма. Совершенствовать жизненно важные навыки и умения посредством циклических упражнений, обучать физическим упражнениям и техническим действиям под музыкальное сопровождение.

### *3. Воспитательная задача.*

Повышать интерес к занятиям и развивать потребности в систематических занятиях физической культурой. Воспитывать морально-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержку, инициативность.

## 2. Планируемые результаты.

### **Основы знаний**

В конце изучения программы занимающиеся имеют возможность

#### ***Научиться:***

- понимать влияния занятий фитнесом на укрепление и сохранения здоровья;
- применять методику использования музыкального сопровождения на занятиях аэробикой;
- знать особенности выполнения танцевальных движений и силовых упражнений.

### **Способы двигательной деятельности**

#### ***Научиться:***

- повышать уровень физической подготовки;
- слышать музыку и выполнять движения в такт музыки;
- применять полученные знания и умения в практической и повседневной деятельности;

### **Физическое совершенствование**

#### ***Научиться:***

- выполнять комплексы упражнений, базовые элементы фитнеса и их разновидности, шаги различных танцевальных направлений;
- выполнять комбинации свободно и непринужденно, самостоятельно;

### 3. Содержание программы.

Фитнес – занятия – это комплексы несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило: без пауз для отдыха, в быстром, среднем и медленном темпах, определяемой современной музыкой. Данная программа включает себя различные направления: аэробика, стретчинг, степ аэробика, партерные упражнения и комплексы с предметами и спортивным инвентарем (гимнастические палки, обручи и т.д.).

Музыкальные ритмы облегчают выполнений упражнений, подавляют утомление, усиливают удовольствие от игры мышц, создают особый, радостный настрой.

Данная программа направлена на:

- соблюдению дидактических правил «от неизвестного к известному», «от простого к сложному»;
- усилению оздоровительного эффекта.

Программа обеспечивает развитие физической подготовленности занимающихся, творческих способностей, способствует дальнейшей самореализации и формирования навыков здорового образа жизни.

Программа создает условия для развития самостоятельности, силы воли, в достижении поставленных целей.

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

1. Теоретическая подготовка.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная физическая подготовка.

Практическая часть представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с занимающимися, показ изучаемых технических элементов.

1. В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний:

- основы знаний инструктажа по ТБ;
- знания о собственном организме;
- о гигиенических требованиях.

2. В разделе «Общая физическая подготовка» представлен материал, способствующий формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества:

- упражнения для развития правильной осанки;
- комплексы ритмической гимнастики;
- упражнения степ аэробики;
- упражнения для развития гибкости (стретчинг);
- силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса.

3. В разделе «Специальная физическая подготовка» представлен материал по фитнесу способствующий обучению новым упражнениям и комплексам. А также совершенствование, полученных знаний в самостоятельной двигательной активности:

- аэробика с силовой направленностью;
- фитнес для основных групп мышц;
- комбинированный комплекс;
- комплекс бодибилдинг для начинающих;

#### 4. Учебно – тематическое планирование.

№	Дата проведения	Тема занятия	Количество часов			ФИО проводившего занятия	
			Теория	Практика	Всего		
<b>Раздел программы 1. «Теоретическая подготовка» - в процессе занятий.</b>							
<b>Раздел программы 2. « Общая физическая подготовка» – 34 часов</b>							
		<b>Тема: Формирование правильной осанки.</b>			<b>3</b>		
1.	02.09	Упражнения на развитие правильной осанки.	В процессе занятий	1		Педагог	
2.	05.09	Упражнения на развитие правильной осанки.		1		Педагог	
3.	09.09	Упражнения на развитие правильной осанки.		1		Педагог	
		<b>Тема: Ритмическая гимнастика.</b>				<b>15</b>	Педагог
4.	12.09	Комплексы ритмической гимнастики № 1.		1		Педагог	
5.	16.09	Комплексы ритмической гимнастики № 1.		1		Педагог	
6.	19.09	Комплексы ритмической гимнастики № 1.		1		Педагог	
7.	23.09	Комплексы ритмической гимнастики № 1.		1		Педагог	
8.	26.09	Комплексы ритмической гимнастики № 1.		1		Педагог	
9.	30.09	Комплексы ритмической гимнастики № 1.		1		Педагог	
10.	03.10	Комплексы ритмической гимнастики № 1.		1		Педагог	
11.	07.10	Комплексы ритмической гимнастики № 2.		1		Педагог	
12.	10.10	Комплексы ритмической гимнастики № 2.		1		Педагог	
13.	14.10	Комплексы ритмической гимнастики № 2.		1		Педагог	
14.	17.10	Комплексы ритмической гимнастики № 2.		1		Педагог	
15.	21.10	Комплексы ритмической гимнастики № 2.		1		Педагог	
16.	24.10	Комплексы ритмической гимнастики № 2.		1		Педагог	
17.	28.10	Комплексы ритмической гимнастики № 2.		1		Педагог	
18.	31.10	Комплексы ритмической гимнастики № 2.	1		Педагог		
		<b>Тема: Стретчинг (упражнения для развития гибкости).</b>			<b>7</b>		
19.	07.11	Комплекс упражнений на растягивание.	В процессе занятий.	1		Педагог	
20.	11.11	Комплекс упражнений на растягивание.		1		Педагог	
21.	14.11	Комплекс упражнений на растягивание.		1		Педагог	
22.	18.11	Комплекс упражнений на растягивание.		1		Педагог	
23.	21.11	Комплекс упражнений на растягивание.		1		Педагог	
24.	25.11	Комплекс упражнений на растягивание.		1		Педагог	
25.	28.11	Комплекс упражнений на растягивание.		1		Педагог	
		<b>Тема: Силовые упражнения для мышц рук, ног, пресса</b>			<b>9</b>		

26.	02.12	Силовые упражнения для мышц рук.	В процессе занятий.	1		Педагог	
27.	05.12	Силовые упражнения для мышц рук		1		Педагог	
28.	09.12	Силовые упражнения для мышц рук, ног.		1		Педагог	
29.	12.12	Силовые упражнения для мышц рук, ног.		1		Педагог	
30.	16.12	Силовые упражнения для мышц рук, ног, пресса.		1		Педагог	
31.	19.12	Силовые упражнения для мышц рук, ног, пресса.		1		Педагог	
32.	23.12	Силовые упражнения для мышц рук, ног, пресса.		1		Педагог	
33.	26.12	Силовые упражнения для мышц рук, ног, пресса.		1		Педагог	
34.	30.12	Силовые упражнения для мышц рук, ног, пресса.		1		Педагог	
<b>Раздел программы 3. « Специальная физическая подготовка» – 38 часов</b>							
		<b>Тема: Аэробика силовой направленности.</b>			<b>16</b>		
35.	02.01	Комплекс, направленный на развитие мышц рук и плечевого пояса.	В процессе занятий.	1		Педагог	
36.	06.01	Комплекс, направленный на развитие мышц рук и плечевого пояса.		1		Педагог	
37.	09.01	Комплекс, направленный на развитие мышц рук и плечевого пояса.		1		Педагог	
38.	13.01	Комплекс, направленный на развитие мышц рук и плечевого пояса.		1		Педагог	
39.	16.01	Комплекс, направленный на развитие мышц рук и плечевого пояса.		1		Педагог	
40.	20.01	Комплекс, направленный на развитие мышц рук и плечевого пояса.		1		Педагог	
41.	23.01	Комплекс, направленный на развитие мышц спины брюшного пресса.		1		Педагог	
42.	27.01	Комплекс, направленный на развитие мышц спины и брюшного пресса.		1		Педагог	
43.	30.01	Комплекс, направленный на развитие мышц спины и брюшного пресса.		1		Педагог	
44.	03.02	Комплекс, направленный на развитие мышц спины и брюшного пресса.		1		Педагог	
45.	06.02	Комплекс, направленный на развитие мышц спины и брюшного пресса.		1		Педагог	
46.	10.02	Комплекс, направленный на развитие мышц спины и брюшного пресса.		1		Педагог	
47.	13.02	Комплекс, направленный на развитие мышц ног и тазовой области.		1		Педагог	
48.	17.02	Комплекс, направленный на развитие мышц ног и тазовой области.		1		Педагог	
49.	20.02	Комплекс, направленный на развитие мышц ног и тазовой области.		1		Педагог	
50.	27.02	Комплекс, направленный на развитие мышц ног и тазовой области.		1		Педагог	
		<b>Тема: Фитнес для основных групп мышц.</b>				<b>7</b>	
51.	02.03	Фитнес с гантелями для основных групп мышц.		В процессе занятий	1		Педагог
52.	05.03	Фитнес с гантелями для основных групп мышц.			1		Педагог
53.	12.03	Фитнес с гантелями для основных групп мышц.			1		Педагог

54.	16.03	Комбинированный комплекс.		1		Педагог
55.	19.03	Комбинированный комплекс.		1		Педагог
56.	23.03	Комбинированный комплекс.		1		Педагог
57.	26.03	Комбинированный комплекс.		1		Педагог
		<b>Тема: Бодибилдинг.</b>			<b>15</b>	
58.	02.04	Комплекс бодибилдинг для начинающих.	В процессе занятий.	1		Педагог
59.	06.04	Комплекс бодибилдинг для начинающих.		1		Педагог
60.	09.04	Комплекс бодибилдинг для начинающих.		1		Педагог
61.	13.04	Комплекс бодибилдинг для начинающих.		1		Педагог
62.	16.04	Комплекс бодибилдинг для начинающих.		1		Педагог
63.	20.04	Комплекс бодибилдинг для начинающих.		1		Педагог
64.	23.04	Комплекс бодибилдинг для начинающих.		1		Педагог
65.	27.04	Комплекс бодибилдинг для начинающих.		1		Педагог
66.	30.04	Комплекс бодибилдинг для начинающих.		1		Педагог
67.	07.05	Комплекс бодибилдинг для начинающих.		1		Педагог
68.	14.05	Комплекс бодибилдинг для начинающих.		1		Педагог
69.	18.05	Комплекс бодибилдинг для начинающих.		1		Педагог
70.	21.05	Комплекс бодибилдинг для начинающих.		1		Педагог
71.	25.05	Комплекс бодибилдинг для начинающих.		1		Педагог
72.	28.05	Комплекс бодибилдинг для начинающих.		1		Педагог
		<b>Всего:</b>				<b>72 ч</b>

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

### **5.1 Приёмы и методы работы:**

- *Словесный метод*: создают у занимающихся предварительные представления об изучаемом движении (приёмы: объяснение, рассказ, замечание, указания, анализ и обсуждение своих действий).
- *Наглядный метод*: создать у занимающихся конкретные представления об изучаемых действиях (приёмы: показ отдельных упражнений).
- *Метод практических упражнений* включают в себя две группы:
  - 1) методы, направленные на освоение спортивной техники (приёмы: разучивание упражнения в целом и по частям);
  - 2) методы, направленные на развитие двигательных качеств (повторный, переменный).

### **5.1 Дидактический материал:**

- учебные пособия (журналы, книги);

### **5.2 Технические средства: музыкальный центр.**

## 6. Оценочные и методические материалы.

### 6.1 Формы контроля:

- проводить контроль над самочувствием занимающихся по внешним и внутренним признакам;
- проводить контроль над техникой выполнения движений;
- следить за соблюдением техники безопасности.

### 5.3 Критерии отслеживания усвоения программы:

- посещаемость занятий;
- работоспособность на занятиях;

### 5.4 Условия реализации программы

Для реализации данной программы можно использовать:

- спортивный зал;
- подсобные помещения: раздевалка, комната для хранения инвентаря;
- спортивная форма (спортивные тренировочные костюмы, спортивная обувь);
- спортивное оборудование и инвентарь для занятий кружка могут быть следующими

#### Материально-техническое обеспечение занятий

№	Спортивное оборудование и инвентарь	Количество
1	Коврики	15
2	Степ платформы	9
3	Гантели	20
4	Скакалки	15
5	Гимнастические скамейки	6
6	Инструкции по технике безопасности.	+

### 5.5 Воспитательная работа:

- приобретение опыта актуализации физкультурно - оздоровительной деятельности в социальном пространстве;
- приобретение опыта самоорганизации самостоятельной деятельности;

### 5.6 обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой.

### 5.7 Литература

- Ильяшенко Н.Ф. Ритмическая гимнастика в системе физического воспитания в вузах, 1997 г.
- Сотник Ж.Г., Заричанская Л.А. Комплексное развитие физических качеств при выполнении упражнений из ритмической гимнастики, 2000 г.
- Купер Ф., Аэробика для хорошего самочувствия, пер. с англ., М., 1987 г.
- Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методы проведения оздоровительных занятий. Учебно – методическое пособие. М., 2010 г.
- Татура Ю.В. «Фитнес – тонкости, хитрости и секреты», М., 2011.
- Гудселл Энн «Фитнес, шаг за шагом». Мир книги. М.-2001г.
- Крючек «Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий». Олимпия PREES, М. 2001г.

- Лисицкая Т.С. Курс лекций «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 668457944626561634972740990882929036601482128246

Владелец Филиппова Елена Владимировна

Действителен с 19.02.2025 по 19.02.2026