

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №6  
г. Данкова Липецкой области

Согласовано на заседании  
ШМО учителей физической  
культуры и ОБЖ

Рассмотрено,  
рекомендовано к  
утверждению на заседании  
педсовета 30 августа 2021 г.,  
протокол №1

Утверждено приказом  
МБОУ лицея №6  
г. Данкова Липецкой области  
от 26 августа 2021г. № 168/2  
Директор **Е.А.Шадрина**



**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«ФИТНЕС»**

**Возраст детей: 14-17 лет**

**на 2021-2022 учебный год**

**Срок реализации программы 198 часов.**

**Составил:**

**Куликов Максим Олегович**

**Данков, 2021 г.**

## **1. Пояснительная записка**

### **Нормативно – правовая база**

1. Конвенция о правах ребёнка;
2. Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

**Цель программы:** приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

### **Задачи:**

1. Укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию.
2. Обучать учащихся жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
3. Воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, формировать коммуникативные компетенции.

## **2. Планируемые результаты обучения:**

По завершению обучения обучающийся **будет знать:**

- о гигиене и технике безопасности на занятиях фитнесом;
- о здоровом образе жизни;
- о технике выполнения физических упражнений фитнеса;
- об основных видах закаливания организма;

### **Будет уметь:**

- выполнять комплекс ОРУ (с мячом, обручем, мячом-хопом, степ-платформой и т.д.)
- выполнять упражнения базовой фитнес-аэробики;
- проводить подвижные игры под музыку и придумывать новые самостоятельно.

## **3. Содержание курса (198 часов)**

**Вводное занятие** (правила техники безопасности). Вводный инструктаж по охране труда на занятиях спортивной и фитнес – аэробикой.

**Правила техники безопасности.** Знакомятся с режимом занятий и системой тренировок, нормами и увеличением физической нагрузки. Учатся правильно выполнять упражнения. Знакомятся с правилами техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выявляют факторы

нарушения техники безопасности во время занятий фитнесом и своевременно их устраняют. Узнают о значении системы дыхания при выполнении упражнений. Учатся соблюдать правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выявляют факторы нарушения техники безопасности во время занятий фитнесом и своевременно их устраняют.

### **Правила подбора и хранения инвентаря.**

**Теоретические сведения** (основы знаний). Базовые шаги аэробики: марш, бег, джек, скип, ланч, кик, подъём колена. Изучение базовых движений классической и хип – хоп аэробики, комплексы аэробики под музыку с частотой ударов на 135-140 в минуту не менее чем на 64 счёта.

**Здоровье человека и влияние на него физических упражнений.** Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли. **Влияние питания на здоровье.** Получают представления о значении правильного питания при занятиях фитнесом. Узнают о главной причине избыточного веса, основные принципы правильного питания при занятиях фитнесом. Получают навык составления меню с учетом личных физиологических особенностях организма.

**Режим и рацион питания** для растущего организма. Понятие о режиме дня и питания, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие о личной гигиене и гигиеническом обеспечении занятий. Гигиенические требования к одежде, обуви для занятий. Понятие о системе закаливания.

**Питьевой режим школьника.**

**Психогигиена питания.**

**Гигиенические и этические нормы .**

**Гигиенические нормы** (гигиенические процедуры до и после занятий, в повседневной жизни; уход за спортивной формой за повседневной одеждой, за инвентарём)

**Общая физическая подготовка.**

Упражнения в ходьбе и беге. Упражнения для плечевого пояса и рук. Упражнения для ног. Упражнения для туловища. Комплексы общеразвивающих упражнений. Формирование навыка правильной осанки. Укрепление мышечного корсета.

Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Упражнения на равновесие. Упражнения на гибкость. Акробатические упражнения.

Дыхательные упражнения. Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание). Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание – акт единения с природой. Игры на свежем воздухе.

Подвижные игры. Игры на развитие быстроты реакции, чувства ритма, внимания, на развитие творческой инициативы.

Спортивные состязания. Эстафеты. Показательные выступления. Праздник здоровья и физкультурный праздник.

## **4.Организационно-педагогические условия рабочей программы**

#### 4.1 Материально-техническое оснащение:

- спортивный зал;
- компьютер;
- колонки.

#### 4.2 Педагогические условия.

Программу реализует учитель физической культуры, имеющий высшее образование, систематически повышающий уровень своей квалификации не реже 1 раза в 3 года

#### 4.3. Календарный учебный график

Начало учебного года - 01 сентября.

Окончание учебного года - 31 августа.

Режим работы: занятия проводятся в понедельник, среду и пятницу согласно утверждённого расписания, составленного с учётом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей и установленных санитарно – эпидемиологических норм.

**Объем:** Занятия проводятся по 2 часа 3 раза в неделю. Всего 198 часов в год.

Продолжительность занятий 45 минут.

Перерыв между занятиями 10 минут.

В состав группы входит не более 15 человек.

Структура занятия фитнесом включает в себя следующие этапы:

- разминка
- основная часть занятия
- заключительная часть занятия.

#### 4.4 .Учебный план

№	Наименование курса	Количество часов	Формы промежуточной аттестации
1	Фитнес	198	Показательные выступления на родительском собрании

#### 5 Оценочные материалы

Представление самостоятельно составленных комплексов фитнес-аэробики

#### 6 Учебно-методическое обеспечение программы

1. Болотов К. Д. Физкультура для самых маленьких. / К. Д. Болотов. ВЛАДИ. – 2009.
2. Караченцев А. В. Здоровье начинается с детства. / А. В. Караченцев. М – 2010.

3. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс»2007г.
4. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб, «Детство-пресс»2001г.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
лицей №6 г. Данкова Липецкой области**

Утверждено приказом МБОУ  
лицей №6 г. Данкова Липецкой  
обл. от 26 августа 2021г. №168/2  
Директор \_\_\_\_\_ Шадрина Е.А.

*Е.А. Шадрина*



Приложение к дополнительной общеразвивающей программе

**Рабочая программа  
дополнительной общеразвивающей программы  
физкультурно-спортивной направленности  
«ФИТНЕС»**

**Составил: Куликов Максим Олегович**

2021

## **1. Планируемые результаты обучения:**

По завершению обучения обучающиеся **будут знать:**

- о гигиене и технике безопасности на занятиях фитнесом;
- о здоровом образе жизни;
- о технике выполнения физических упражнений фитнеса;
- об основных видах закаливания организма;

**Будут уметь:**

- выполнять комплекс ОРУ (с мячом, обручем, мячом-хопом, степ-платформой и т.д.)
- выполнять упражнения базовой фитнес-аэробики;
- проводить подвижные игры под музыку и придумывать новые самостоятельно.

## **2. Содержание**

**Вводное занятие** (правила техники безопасности). Вводный инструктаж по охране труда на занятиях спортивной и фитнес – аэробикой.

**Правила техники безопасности.** Знакомятся с режимом занятий и системой тренировок, нормами и увеличением физической нагрузки. Учатся правильно выполнять упражнения. Знакомятся с правилами техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выявляют факторы нарушения техники безопасности во время занятий фитнесом и своевременно их устраняют. Узнают о значении системы дыхания при выполнении упражнений. Учатся соблюдать правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выявляют факторы нарушения техники безопасности во время занятий фитнесом и своевременно их устраняют.

**Правила подбора и хранения инвентаря.**

**Теоретические сведения** (основы знаний). Базовые шаги аэробики: марш, бег, джек, скип, ланч, кик, подъём колена. Изучение базовых движений классической и хип – хоп аэробики, комплексы аэробики под музыку с частотой ударов на 135-140 в минуту не менее чем на 64 счёта.

**Здоровье человека и влияние на него физических упражнений.** Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли. **Влияние питания на здоровье.** Получают представления о значении правильного питания при занятиях фитнесом. Узнают о главной причине избыточного веса, основные принципы правильного питания при занятиях фитнесом. Получают навык составления меню с учетом личных физиологических особенностях организма.

**Режим и рацион питания** для растущего организма. Понятие о режиме дня и питания, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие о личной гигиене и гигиеническом обеспечении занятий. Гигиенические требования к одежде, обуви для занятий. Понятие о системе закаливания.

**Питьевой режим школьника.**

**Психогигиена питания.**

## **Гигиенические и этические нормы .**

**Гигиенические нормы** (гигиенические процедуры до и после занятий, в повседневной жизни; уход за спортивной формой за повседневной одеждой, за инвентарём)

### **Общая физическая подготовка.**

Упражнения в ходьбе и беге. Упражнения для плечевого пояса и рук. Упражнения для ног. Упражнения для туловища. Комплексы общеразвивающих упражнений. Формирование навыка правильной осанки. Укрепление мышечного корсета.

Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Упражнения на равновесие. Упражнения на гибкость. Акробатические упражнения.

Дыхательные упражнения. Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание). Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание – акт единения с природой. Игры на свежем воздухе.

Подвижные игры. Игры на развитие быстроты реакции, чувства ритма, внимания, на развитие творческой инициативы.

Спортивные состязания. Эстафеты. Показательные выступления. Праздник здоровья и физкультурный праздник.

## **3.Календарно-тематическое планирование**

№	Наименование тем	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Вводное занятие (правила техники безопасности).	2	02.09 04.09	
2	Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.	2	07.09 09.09	
3	Теоретические сведения (основы знаний).	4	11.09 14.09 16.09 18.09	
4	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений .	4	21.09 23.09 25.09 26.09	
5	Здоровье физическое, психическое, душевное.	4	28.09 30.09 2.10 5.10	
6	Здоровый образ жизни и мысли.	4	7.10	



			9.10 12.10 14.10	
<b>7</b>	Влияние питания на здоровье.	4	16.10 19.10 21.10 23.10	
<b>8</b>	Режим и рацион питания для растущего организма.	4	26.10 28.10 30.10 9.11	
<b>9</b>	Питьевой режим школьника	2	11.11 13.11	
<b>10</b>	Психогигиена питания.	2	16.11 18.11	
<b>11</b>	Гигиенические и этические нормы .	2	20.11 23.11	
<b>12</b>	Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятий, в повседневной жизни; уход за спортивной формой за повседневной одеждой, за инвентарём)	4	25.11 27.11 30.11 2.12	
<b>13</b>	Общая физическая подготовка.	6	4.12 7.12 9.12 11.12 14.12 16.12	
<b>14</b>	Упражнения в ходьбе и беге.	5	18.12 21.12 23.12 25.12 28.12	
<b>15</b>	Упражнения для плечевого пояса и рук.	5	11.01 13.01 15.01 18.01 20.01	
<b>16</b>	Упражнения для ног.	5	22.01 25.01	

			27.01 29.01 01.02	
<b>17</b>	Упражнения для туловища.	5	3.02 5.02 8.02 10.02 12.02	
<b>18</b>	Комплексы общеразвивающих упражнений.	5	15.02 17.02 19.02 22.02 24.02	
<b>19</b>	Формирование навыка правильной осанки .	4	26.02 1.03 3.03 5.03	
<b>20</b>	Укрепление мышечного корсета.	4	9.03 10.03 12.03 15.03	
<b>21</b>	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени.	4	17.03 19.03 20.03 21.03	
<b>22</b>	Упражнения на равновесие.	5	2.04 5.04 7.04 9.04 10.04	
<b>23</b>	Упражнения на гибкость.	5	12.04 14.04 16.04 19.04 21.04	
<b>24</b>	Акробатические упражнения.	2	23.04 26.04	
<b>25</b>	Дыхательные упражнения.	4	23.04 26.04	
<b>26</b>	Упражнения стоя, сидя, в передвижении.	4	3.05 5.05	

<b>27</b>	Упражнения с задержкой и усилением дыхания.	4	7.05 10.05	
<b>28</b>	Упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание).	4	12.05 13.05	
<b>29</b>	Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание – акт единения с природой.	4	17.05 19.05	
<b>30</b>	Игры на свежем воздухе.	4	21.05 22.05	
<b>31</b>	Подвижные игры.	6	25.05	
<b>32</b>	Спортивные состязания.	6	26.05	
<b>33</b>	Эстафеты.	7	27.05	
<b>34</b>	Показательные выступления.	4	31.05	