

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Даурская средняя общеобразовательная школа**

<b>Рассмотрено</b> на заседании МО	<b>Согласовано</b> Заместитель директора по ВР	<b>Утверждаю</b> Директор школы
«__» _____ 20__ г	М.А. Грунда /            /	Л. Г.Казанцева/ _____ /
Руководитель МО: _____/_____ —	«__» _____ 20__ г.	«__» _____ 20__ г.

**Рабочая программа «Фитнес»  
спортивно-оздоровительного направления  
7-11 класс**

Программа составлена  
учителем физической культуры  
Никитиной Натальей  
Васильевной

## **Пояснительная записка.**

Современное подрастающее поколение ограничено в своей естественной двигательной активности по причине ряда условий жизни городской семьи и особенностей школьного учебного процесса, которые предполагают повышенные требования к освоению школьной программы и качеству выполнения домашних заданий. Существует остро выраженная потребность в решении проблемы снижения двигательной активности школьников, которая препятствует их гармоничному физическому развитию, ведет к проблемам обучения в школе, в частности, к снижению умственной работоспособности детей.

Дети, не занимающиеся систематически физическими упражнениями, как правило, отстают в росте и развитии. Недостаток движения (гипокинезия), если он не большой, приводит к приостановке или снижению роста и дееспособности организма, а если большой – даже к постепенной атрофии мышц, ожирению и другим серьёзным нарушениям.

Современные тенденции в мировом оздоровительном движении предлагают широкий спектр направлений спортивной индустрии, одним из которых является фитнес, в том числе детский, представляющий собой доступную и эффективную систему оздоровления детей и подростков средствами современных фитнес-технологий.

Что же такое фитнес? Для кого-то это удовольствие, для кого-то - здоровый образ жизни. Слово "фитнес" происходит от английского выражения "быть в форме" . Включает оно в себя целую систему, а не только занятия физкультурой.

Фитнес - это не просто занятия спортом. Это культура, это режим, это питание, это взгляд на жизнь и здоровье.

Фитнес - это не просто определенные виды физических упражнений, а целая наука, которая занимается проявлениями и формированием механизмов двигательной активности человека и ее влиянием на организм. Базой фитнеса являются знания из физики, химии, анатомии, физиологии, психологии и многое другое. Все они призваны повысить эффективность фитнеса, улучшив в результате тренировок показатели силы, выносливости и гибкости.

Основной эффект фитнеса - активизация анаболизма, то есть накопление пластических веществ, формирующих ткани организма, и энергетических веществ, для обеспечения жизнедеятельности. Полноценное осуществление этого процесса благодаря фитнесу и приводит к улучшению здоровья, когда организм человека функционирует так, что обеспечивает полное физическое и психическое благополучие.

**Цель данной программы** — привлечь интерес детей к занятиям силовыми и аэробными видами спорта. На практике и собственном примере дать понять, что заниматься спортом сегодня, это модно.

Все существующие фитнес-программы условно делятся на группы.

В данной программе используется классическая аэробика. Класс, в котором под музыку выполняются специальные аэробные движения - шаги аэробики, которые соединяются в различные комбинации (связки).

**Аэробика** способствует тренировке сердечно-сосудистой и дыхательной систем, жиру - сжиганию, улучшению координации и пластики движений, укреплению опорно-двигательного аппарата и повышению психоэмоционального настроения.

Занятия аэробикой предусматривают уроки различной интенсивности и ударности, в зависимости от подготовки детей. Аэробике принадлежит ведущая роль в укреплении здоровья ребенка, его физическом совершенствовании, эмоциональной раскрепощённости, воспитании красоты движения.

**Цель:** физическое развитие и укрепление здоровья школьников посредством фитнес-аэробики.

**Задачи:**

1. Улучшить координацию движений учащихся.
2. Развить хореографические способности у воспитанников.
3. Расширить художественно-эстетический опыт.
4. Сформировать внутреннюю и внешнюю культуру воспитанников, положительное отношение к искусству аэробики.
5. Воспитать настойчивость, аккуратность и трудолюбие.

**Форма занятий:**

1. Занятие-знакомство.
2. Типичное занятие аэробными упражнениями.
3. Круговая тренировка: различные прыжки, упражнения с предметами и т.д.
4. Разминка + партерные упражнения: упражнения на развитие силы и гибкости.
5. Интервальная тренировка для развития выносливости.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятия – 60 минут. Состав группы 8-10 детей.

**Фитбол** – традиционное направление в фитнесе.

Упражнения с фитболом тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, активизируют моторно-висцеральные рефлексy, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма.

Также упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом. Упражнения верхом на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, невралгия и др. механическая вибрация мяча оказывает воздействие на позвоночник, межпозвоночные диски, суставы и окружающие ткани.

Практически это единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогресс усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

**Цель:** укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей организма, развитие двигательных способностей. Профилактика и коррекция различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, болезни легких), формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

1. Развить функции равновесия и вестибулярного аппарата
2. Развить ловкость и координацию движений
3. Укрепить мышцы рук и плечевого пояса
4. Укрепить мышцы брюшного пояса
5. Укрепить мышцы спины и таза
6. Укрепить мышцы ног и свода стопы

**Режим занятий.** Занятия проводятся 1 раза в неделю. Продолжительность занятия – 60 минут. Состав группы 8-10 детей.

**Пилатес** – это фитнес-программа для развития гибкости, координации движений, умения балансировать. Это так называемый «медленный» фитнес, пробуждающий активность глубоко расположенных групп мышц. Растягивающие и статические упражнения повышают мышечный тонус, улучшают осанку, снимают нервно-мышечное напряжение. «Медленные» фитнес-программы придают мышцам удлиненную «балетную» форму, подтягивают фигуру.

**Цель:** повысить гибкость тела, укрепить мышцы тела, улучшить физическое состояние организма.

**Задачи:**

1. Развить каждый аспект физической формы: силу, гибкость, координацию, скорость, ловкость, выносливость.
2. Улучшить контроль над телом.
3. Скорректировать осанку.
4. Улучшить работу внутренних органов.
5. Улучшить баланс.
6. Развить правильное дыхание.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятия – 60 минут. Состав группы 8-10 детей.

**К занятиям допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр и имеющие допуск врача. Группы формируются с учетом возраста, состояния здоровья, уровня физической подготовленности и функционального состояния организма детей.**

### Тематический план «Фитнес» 3ч.

№п/п	Тема занятия	Количество часов.	Примечание
1	Инструктаж по технике безопасности при занятии в фитнес зале. Знакомство с работой на тренажёрах.	1	
2	Базовый комплекс ритмической гимнастики №1	1	
3	Аэробика. Шейпинг с гантелями (комплекс №1)	1	
4	Комплекс упражнений №1 на тренажёре «Силовая станция»	1	
5	Комплекс упражнений на тренажёре «Беговая дорожка»	1	
6	Комплекс упражнений на Эпилептическом тренажёре.	1	
7	Шейпинг с гантелями (комплекс №2)	1	
8	Комплекс упражнений №1 с эспандером для рук.	1	
9	Фитбол. Комплекс упражнений №1 с мед мячом	1	
10	Комплекс упражнений №2 с эспандером для ног.	1	
11	Комплекс упражнений №2 на тренажёре «Силовая станция» для рук.	1	
12	Пилатес. Комплекс упражнений на тренажёре «Беговая дорожка»	1	
13	Пилатес. Упражнения на гимнастической стенке и гимнастическом уголке.	1	
14	Комплекс упражнений для увеличения мышечной массы рук, ног	1	
15	Аэробика. Шейпинг с гантелями (комплекс №3)	1	
16	Аэробика. Базовый комплекс ритмической гимнастики №2	1	
17	Комплекс упражнений №3 на тренажёре «Силовая станция» для ног.	1	
18	Фитбол. Комплекс упражнений №2 с мед мячом	1	
19	Комплекс упражнений на тренажёре «Беговая дорожка»	1	
20	Комплекс упражнений для уменьшения мышечной массы тела №1	1	
21	Пилатес. Комплекс упражнений на тренажёре «Беговая дорожка»	1	
22	Пилатес. Упражнения на гимнастической стенке и гимнастическом уголке	1	
23	Аэробика. Шейпинг с гантелями (комплекс №4)	1	
24	Пилатес. Комплекс упражнений №3 с эспандером на растяжку мышц спины, ног, рук.	1	
25	Аэробика. Комплекс упражнений для уменьшения мышечной массы тела №2	1	

26	Комплекс упражнений на тренажёре «Беговая дорожка»	1	
27	Пилатекс. Базовый комплекс ритмической гимнастики№3	1	
28	Фитбол. Комплекс упражнений №3 с мед мячом	1	
29	Упражнения на тренажёре «Силовая станция»	1	
30	Комплекс упражнений №4 на тренажёре «Силовая станция»	1	
31	Базовый комплекс ритмической гимнастики№4	1	
32	Упражнения на тренажёре «Силовая станция»	1	
33	Шейпинг с гантелями (комплекс №5)	1	
34	Комплекс упражнений №5 на тренажёре «Силовая станция»	1	
35	Аэробика. Комплекс упражнений на тренажёре «Беговая дорожка»	1	
36	Базовый комплекс ритмической гимнастики№1	1	
37	Аэробика. Шейпинг с гантелями (комплекс №1)	1	
38	Комплекс упражнений №1 на тренажёре «Силовая станция»	1	
39	Комплекс упражнений на тренажёре «Беговая дорожка»	1	
40	Комплекс упражнений на Эпилептическом тренажёре.	1	
41	Шейпинг с гантелями (комплекс №2)	1	
42	Комплекс упражнений №1 с эспандером для рук.	1	
43	Фитбол. Комплекс упражнений №1 с мед мячом	1	
44	Комплекс упражнений №2 с эспандером для ног.	1	
45	Комплекс упражнений №2 на тренажёре «Силовая станция» для рук.	1	
46	Пилатекс. Комплекс упражнений на тренажёре «Беговая дорожка»	1	
47	Пилатекс. Упражнения на гимнастической стенке и гимнастическом уголке.	1	
48	Комплекс упражнений для увеличения мышечной массы рук, ног	1	
49	Аэробика. Шейпинг с гантелями (комплекс №3)	1	
50	Аэробика. Базовый комплекс ритмической гимнастики№2	1	
51	Комплекс упражнений №3 на тренажёре «Силовая станция» для ног.	1	
52	Фитбол. Комплекс упражнений №2 с мед мячом	1	
53	Комплекс упражнений на тренажёре «Беговая дорожка»	1	
54	Комплекс упражнений для уменьшения мышечной массы тела№1	1	

55	Пилатекс. Комплекс упражнений на тренажёре «Беговая дорожка»	1	
56	Пилатекс. Упражнения на гимнастической стенке и гимнастическом уголке	1	
57	Аэробика. Шейпинг с гантелями (комплекс №4)	1	
58	Пилатес. Комплекс упражнений №3 с эспандером на растяжку мышц спины, ног, рук.	1	
59	Аэробика. Комплекс упражнений для уменьшения мышечной массы тела №2	1	
60	Комплекс упражнений на тренажёре «Беговая дорожка»	1	
61	Пилатекс. Базовый комплекс ритмической гимнастики №3	1	
62	Фитбол. Комплекс упражнений №3 с мед мячом	1	
63	Упражнения на тренажёре «Силовая станция»	1	
64	Комплекс упражнений №4 на тренажёре «Силовая станция»	1	
65	Базовый комплекс ритмической гимнастики №4	1	
66	Упражнения на тренажёре «Силовая станция»	1	
67	Шейпинг с гантелями (комплекс №5)	1	
68	Комплекс упражнений №5 на тренажёре «Силовая станция»	1	
69	Аэробика. Комплекс упражнений на тренажёре «Беговая дорожка»	1	
70	Фитбол.	1	
71	Фитбол.	1	
72	Базовый комплекс ритмической гимнастики №1	1	
73	Аэробика. Шейпинг с гантелями (комплекс №1)	1	
74	Комплекс упражнений №1 на тренажёре «Силовая станция»	1	
75	Комплекс упражнений на тренажёре «Беговая дорожка»	1	
76	Комплекс упражнений на Эпилептическом тренажёре.	1	
77	Шейпинг с гантелями (комплекс №2)	1	
78	Комплекс упражнений №1 с эспандером для рук.	1	
79	Фитбол. Комплекс упражнений №1 с мед мячом	1	
80	Комплекс упражнений №2 с эспандером для ног.	1	
81	Комплекс упражнений №2 на тренажёре «Силовая станция» для рук.	1	
82	Пилатекс. Комплекс упражнений на тренажёре «Беговая дорожка»	1	
83	Пилатекс. Упражнения на гимнастической стенке и гимнастическом уголке.	1	
84	Комплекс упражнений для увеличения мышечной массы рук, ног	1	
85	Аэробика. Шейпинг с гантелями (комплекс №3)	1	
86	Аэробика. Базовый комплекс ритмической гимнастики №2	1	

87	Комплекс упражнений №3 на тренажёре «Силовая станция» для ног.	1	
88	Фитбол. Комплекс упражнений №2 с мед мячом	1	
89	Комплекс упражнений на тренажёре «Беговая дорожка»	1	
90	Комплекс упражнений для уменьшения мышечной массы тела№1	1	
91	Пилатекс. Комплекс упражнений на тренажёре «Беговая дорожка»	1	
92	Пилатекс. Упражнения на гимнастической стенке и гимнастическом уголке	1	
93	Аэробика. Шейпинг с гантелями (комплекс №4)	1	
94	Пилатес. Комплекс упражнений №3 с эспандером на растяжку мышц спины, ног, рук.	1	
95	Аэробика. Комплекс упражнений для уменьшения мышечной массы тела№2	1	
96	Комплекс упражнений на тренажёре «Беговая дорожка»	1	
97	Пилатекс. Базовый комплекс ритмической гимнастики№3	1	
98	Фитбол. Комплекс упражнений №3 с мед мячом	1	
99	Упражнения на тренажёре «Силовая станция»	1	
100	Комплекс упражнений №4 на тренажёре «Силовая станция»	1	
101	Базовый комплекс ритмической гимнастики№4	1	
102	Упражнения на тренажёре «Силовая станция»	1	
103	Шейпинг с гантелями (комплекс №5)	1	
104	Комплекс упражнений №5 на тренажёре «Силовая станция»	1	
105	Аэробика. Комплекс упражнений на тренажёре «Беговая дорожка»	1	



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 141801485388770673109170416287983275056075262708

Владелец Квиндт Наталия Юрьевна

Действителен с 06.10.2023 по 05.10.2024