

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа №449 Пушкинского района Санкт-Петербурга**

Принято

на Педагогическом совете
Протокол № 1
«29» августа 2022 г.

Утверждаю

Директор ГБОУ школы №449
Приказ № 195
от «29» августа 2022 г.

_____ О.В. Аксенова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Фитнес»**

Разработчик программы:
Изюмов Руслан Владимирович

Возраст учащихся: 14-17 лет (8-11 класс)

Срок реализации: 1 год

**Санкт-Петербург
2022 г.**

1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента РФ от 07.05.2012 г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
- Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «об утверждении концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»;
- Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания в РФ (2015–2025)»;
- приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

За основу рабочей программы взята авторская Программа для обучающихся 7-8 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики (автор **Слуцкер О.С.** – президент Федерации фитнес-аэробики России, МС СССР, Москва, 2011), использованы методические рекомендации по содержанию и методике обучения элементам фитнес.

Целью учебной программы является – формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств фитнес-аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением поставленных образовательных **задач**:

- освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, эстетическому и нравственному воспитанию, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, данная программа в своем содержании **направлена на**:

- реализацию **принципа вариативности**, который заложен в планировании учебного материала в соответствии возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал или помещение приспособленное для занятий фитнес тренажерный зал, инвентарь, оборудование, стадион, спортивно – игровые площадки), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию **принципа достаточности соответствия**, определяющего распределение содержания учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся.
- соблюдению дидактических правил - **от известного к неизвестному и от простого к сложному**, которые отражены в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного освоения, переноса учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе в самостоятельной и соревновательной деятельности;
- расширение **межпредметных связей**, ориентирующих учителя физической культуры во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- **усиление оздоровительного эффекта**, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений фитнес в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортивно – оздоровительной деятельности.

Общая характеристика учебного курса.

Включение фитнеса в учебную программу школьного физкультурного образования в качестве одного из внеурочного вида физкультурно-спортивной подготовки продиктовано её широкой популярностью среди детей младшего, среднего и старшего возраста, молодежи и взрослого населения. Фитнес – один из самых молодых видов спорта. Это командный вид спорта, собравший всё лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной направленности. В последние десятилетия фитнес тала все больше завоевывать популярность не только среди женщин, но и среди мужчин. Бурный рост числа сторонников фитнеса обеспечил её выход на международную арену, и в настоящее время по данному виду спорта проводятся крупнейшие соревнования, международные турниры среди детей, подростков и молодежи. Последнее дает все основания активно привлекать к занятиям фитнес не только девочек, но и в равной степени мальчиков. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития школьников. Кроме того, в сочетании с другими видами физических упражнений фитнес и её элементы могут эффективно использоваться в различных формах физической культуры, особенно с рекреативной и кондиционной направленностью.

Подготовка в фитнес-предусматривает теоретическую, физическую, техническую, психологическую и профессиональную подготовку.

На протяжении многолетнего периода обучения по фитнес в общеобразовательном учреждении занимающиеся проходят несколько этапов:

- 1. Спортивно-оздоровительный этап (СО)**
- 2. Этап начальной подготовки (НП)**
- 3. Учебно-тренировочный этап (УТ)**

Каждый из этих этапов имеет определенную педагогическую направленность и решает определенные, свойственные ему задачи.

Общая направленность многолетней подготовки от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от общей физической подготовки и обучения технике двигательных действий фитнес к совершенствованию на базе роста специальной физической подготовленности;
- планомерный рост арсенала и качества выполнения двигательных действий;
- постепенный переход от общеподготовительных средств к специализированным для фитнеса увеличение объема собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;

- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных и соревновательных нагрузок.

I этап – спортивно-оздоровительный

Задачи и преимущественная направленность данного этапа:

1. Привлечение детей и подростков к систематическим занятиям фитнес.
2. Формирование установки к здоровому и двигательно-активному образу жизни.
3. Содействие естественному физическому, психическому и интеллектуальному развитию детей и обеспечение гармоничности развития, укрепление здоровья, профилактика неблагоприятных состояний и заболеваний, закаливание.
4. Общеобразовательная двигательная подготовка.
5. Знакомство с базовыми шагами фитнес.

II этап – начальная подготовка

Задачи и преимущественная направленность данного этапа:

1. Укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию функциональных систем организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное воздействие на развитие специальных физических качеств.
4. Воспитание интереса к регулярным занятиям фитнес, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

III этап учебно-тренировочный

Задачи и преимущественная направленность данного этапа:

1. Общая физическая, техническая подготовка.
2. Участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

Базовым результатом образования обучающихся по данной программе в средней школе является: освоение учащимися основ физкультурно – оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, которые способствует не только развитию физической природы занимающихся, формированию психических и социальных качеств личности, но и формируют в первую очередь широкий спектр универсальных компетенций, востребованные каждым человеком. Данные компетенции необходимы для выполнения различных видов деятельности выходящих за рамки физкультурной деятельности

В число **универсальных компетенций**, формирующихся в процессе освоения учащимися программы физической культуры на основе видов фитнес входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение анализировать и доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

2. Учебный план

Согласно Федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010г. №889) программа предназначена для обучающихся 8-11 классов. Длительность – 1 год. Объем программы – 144 часа (2 раза по 2 часа в неделю).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Программа по учебному предмету «Физическая культура» в общеобразовательной школе отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненноважных двигательных действий.

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

Результаты освоения предмета «Физическая культура»

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
 - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
 - умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
 - формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;
- Предметные результаты** изучения физической культуры отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:
- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
 - овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. Д.);
 - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
 - обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
 - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам фитнес;
 - планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств фитнес;
 - изложение фактов истории развития фитнес, Олимпийских игр современности, характеристика видов фитнес-аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;
 - развитие основных физических качеств;
 - оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
 - организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; смотров – конкурсов по видам фитнес, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
 - подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов классической аэробики, функционального тренинга;
 - осуществление объективного судейства программ своих сверстников;
 - анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
 - видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
 - умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
 - выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

3. Содержание программы

Программа по физической культуре на основе фитнес включает в себя относительно самостоятельные, но тесно взаимосвязанные между собой разделы

«Знания о физической культуре и спорте»

«Способы физкультурной деятельности»

«Физическое совершенство»

«Диагностика физической подготовленности»

Знания о физической культуре.

История физической культуры. История олимпийского движения в России и её выдающиеся спортсмены, олимпийцы. История развития фитнес – аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе. Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения, история возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, социальная направленность и формы организации, ценностные ориентиры и идеалы. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Физическая культура и спорт (основные понятия). Физическая подготовка и её базовые основы, формирование двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств и развитие физических способностей. Физические качества – общие и специфические признаки, связь с психическими процессами и функциональными возможностями. Характеристика физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, общие основы их воспитания (регулярность и систематичность, доступность и индивидуальность, постепенность и непрерывность). Организационные основы самостоятельных форм занятий физической культурой, их эффективность, особенности планирования, регулирования и контроля. Педагогические гигиенические и эстетические требования к их проведению; профилактика негативных эмоций и нервных срывов во время занятий. Понятие фитнес-аэробика. Направления в фитнес-аэробики. Виды танцевальной аэробики. Определение функционального тренинга и функционального упражнения.

Физическая культура человека. Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний укреплении здоровья, поддержания репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима в течении дня, недели, месяца. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от индивидуальных особенностей организма половой принадлежности, состояния самочувствия. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятия, а также индивидуальных, самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом. Восстановительные мероприятия. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания) причины их возникновения, пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей, основы профилактики средствами физической культуры.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление комплексов с учетом индивидуальных особенностей организма, с учетом цели и задач. Составление плана самостоятельного занятия физическими упражнениями. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация активного отдыха средствами физической культуры.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и комплексов. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий (игры, конкурсы, эстафеты) с привлечением сверстников на спортивных площадках и в спортивных залах.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки, комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры, восстановительные мероприятия (массаж, банные процедуры). Оздоровительные формы занятий в режиме дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность на основе видов фитнес

Функциональная тренировка (тренинг): выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнения из лёгкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег. Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнять упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. Выполнять комплексы и комбинации упражнений - приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор – лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

Упражнения общеразвивающей и специальной направленности.

Специальная физическая подготовка.

- комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы.

Функциональная тренировка (тренинг):

Упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты. Упражнения на мышцу-сгибатель плеча (бицепс): с гантелями, с прямым грифом, с кривым грифом, изолированно с 1 гантелей. Упражнения на сгибание рук с различными отягощениями. Каждое упражнение выполняется на 3-4 подхода по 10-12 раз. Сгибание руки с 1 гантелей, поочередно на каждую руку одинаковое количество раз. Упражнения на мышцу-разгибатель плеча (трицепс): французский жим, разгибание рук на тренажере, жим узким хватом. Упражнения на разгибание рук с различными отягощениями с использованием штанги и блочного тренажера. Каждое упражнение выполняется на 3-4 подхода по 10-12 раз. Грудные мышцы: разведение рук с гантелями, жим лежа под углом, жим штанги стоя, подъем штанги к подбородку, отжимание от брусьев с весом. Комплекс упражнений на грудь, различные жимы, подъемы штанги и гантелей, использование брусьев. Все упражнения выполняются по 3-4 подхода на 8-10 раз в зависимости от самочувствия занимающегося. Дельтовидные мышцы: вертикальная тяга за голову (тренажер), разведение рук в наклоне с гантелями. Упражнения на мышцы плеча (дельты): на задние мышцы плеча с использованием блочного тренажера и гантелей, 3-4 подхода на 10-12 раз. Широчайшие мышцы спины: вертикальная тяга на грудь (тренажер), тяга в наклоне.

Упражнения на верхнюю часть спины, использование блочного тренажера и штанги, 3-4 подхода на 10-12 раз. Прямые мышцы спины: наклоны со штангой, жим штанги сидя. Упражнения на нижнюю часть спины со штангой 3-4 подхода, 10-12 раз. Упражнения на мышцы бедра: жим ногами (тренажер), сгибание

ног лежа (тренажер). Комплекс упражнений на мышцы ног, сгибая их с использованием тренажеров. 3-4 подхода, 10-12 раз. Упражнения на пресс: сгибание туловища (тренажер), поднятие ног лежа на лавке. Упражнения на мышцы живота (вверх и низ) с использованием тренажера, который фиксирует ноги и поднятие прямых ног. 3 подхода, 14-15 раз. Упражнения на растяжку мышц спины: выполнение «моста» с опорой о стену. Растяжка мышц спины для прогиба при выполнении жима лежа: «мост» стоя спиной к стене, максимальный прогиб назад. Упражнения на растяжку мышц ног: поперечный и продольный шпагат. Растяжка внутренней поверхности бедра, для широкой постановки ног при выполнении приседа и тяги становой.

Воспитательная система:

Тип воспитательной системы:

Культурно-нравственной ориентации

Речь идёт о воспитании культуры здорового образа жизни, эстетическом восприятии и культуре движения.

Вид воспитательной системы

| Основные компоненты ценностно-смыслового ядра | Вид воспитательной системы | Основные характеристики данного вида воспитательной системы |
|---|---|--|
| Человек культуры, носитель нравственности | Воспитательная система воспитания человека культуры | Сформированность образа человека культуры, создание культурной среды |

Цель воспитания:

Человек, носитель культуры здорового образа жизни.

Компоненты воспитательной системы:

- *Особый уклад жизни объединения* (собственный свод правил поведения, ритуалов, традиций, событий), несущий в себе ценности выбранного типа культуры;
- *Годовой круг событий;*
- *Система конкурсных мероприятий*, демонстрирующая лучшие образцы воспроизводства и дальнейшего развития данного типа культуры;

Работа с родителями включает в себя:

- Информирование об особенностях деятельности объединения;
- Учёт пожеланий родителей по организации учебно-воспитательного процесса их ребёнка;
- Индивидуальное консультирование родителей;

- Демонстрацию достижений учащихся.

Диагностика достижения воспитательных результатов.

Основными результатами воспитательной деятельности являются:

- Достижения в сфере фитнес.
- Формирование у учащихся представления о здоровье как о важнейшей ценности, ведение обучающимися здорового образа жизни

Методы отслеживания прогресса в достижении воспитательных результатов:

- Личные достижения воспитанников
- Достижения команд на конкурсных мероприятиях
- Тестирование ценностных ориентаций воспитанников с целью выявления приоритетности здоровья в иерархии ценностей
- Отзывы родителей, специалистов школ о влиянии образовательной программы на воспитание и развитие детей

Учебно-методический комплекс

Для проведения занятий имеется:

- Тренажерный зал.
- спортивный инвентарь: коврики, мячи, скакалки, степ платформы, утяжелители и др.

4. Календарно-тематический план

| № п/п | план | факт | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятий | Место проведения | Форма контроля |
|-------|------|------|--------------------|--------------|--|------------------|----------------|
| 1 | | | теория практика | 0,5 | Вводное занятие. Техника безопасности. | Тренажерный зал. | Текущий |
| 2 | | | теория практика | 1 | Беседы о питании; профилактика травматизма. Ознакомить с ТБ во время занятий на тренажерах. Ознакомить учащихся со всеми группами мышц и их формами. | Тренажерный зал. | Текущий |
| 3 | | | теория практика | 1 | Всесторонняя силовая подготовка. | | Текущий |
| 4 | | | практика | 1 | Всесторонняя силовая подготовка. | | Текущий |
| 5 | | | практика | 1 | Упражнения на основные группы мышц. | Тренажерный зал. | Текущий |
| 6 | | | практика | 1 | ОФУ, упражнения на гибкость. -Рывок в полуприсед-3х 5-8 на технику с весом 30-40% | | Текущий |
| 7 | | | практика | 1 | Повышение функциональных возможностей организма. | Тренажерный зал. | Текущий |
| 8 | | | теория практика | 1 | Штанга, тяга. Стоя приседание со штангой на плечах 2*5-8 (30-50%) | | Текущий |
| 9 | | | практика | 1 | Штанга, тяга. Стоя приседание со штангой на плечах 2*5-8 (30-50%) | Тренажерный зал. | Текущий |
| 10 | | | практика | 1 | Лёжа, жим штанги -4*8-12 | Тренажерный зал. | Текущий |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--------------------|---|--|------------------|--|
| 11 | | | практика | 1 | Вспомогательные упражнения на тренажёрах и с отягощением. | | Текущий |
| 12 | | | практика | 1 | Лёжа, жим штанги -4*8-12 | Тренажерный зал. | Текущий |
| 13 | | | Теория практика | 1 | Сидя, сгибание рук на тренажёре -4*8-15 свесом -30-60% | | Текущий |
| 14 | | | практика | 1 | Сидя, сгибание рук на тренажёре -4*8-15 свесом -30-60% - Стоя в наклоне, тяга гантелей -3*8-10- свесом 30-40% | Тренажерный зал. | Текущий |
| 15 | | | практика | 1 | Стоя в наклоне, тяга гантелей -3*8-10- свесом 30-40% | | Текущий |
| 16 | | | практика | 1 | Закрепление и совершенствование техники выполнения специально- вспомогательных упражнений с отягощениями | Тренажерный зал. | Текущий |
| 17 | | | Теория практика | 1 | Закрепление и совершенствование техники выполнения специально- вспомогательных упражнений с отягощениями | | Текущий |
| 18 | | | практика | 1 | Закрепление и совершенствование техники выполнения специально- вспомогательных упражнений с отягощениями | Тренажерный зал. | Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки |
| 19 | | | практика | 1 | Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия | | Текущий |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--------------------|---|---|------------------|--|
| 20 | | | практика | 1 | Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия | Тренажерный зал. | Текущий |
| 21 | | | практика | 1 | Лёжа, подъём на горизонт. Поверхности 2*10-12 | | Текущий |
| 22 | | | Теория практика | 1 | Стрейтчинг основных групп мышц. | Тренажерный зал. | Текущий |
| 23 | | | практика | 1 | Стрейтчинг основных групп мышц. | | Текущий |
| 24 | | | практика | 1 | Лёжа, подъём на горизонт. Поверхности 2*10-12 | Тренажерный зал. | Текущий |
| 25 | | | практика | 1 | Разгибание туловища на тренажёре 3*8-12 без отягощения | | Текущий |
| 26 | | | Теория практика | 1 | Разгибание туловища на тренажёре 3*8-12 без отягощения | Тренажерный зал. | Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки |
| 27 | | | практика | 1 | Вспомогательные упражнения на тренажёрах и с отягощением. | | Текущий |
| 28 | | | Теория практика | 1 | Вспомогательные упражнения на тренажёрах и с отягощением. | Тренажерный зал. | Текущий |
| 29 | | | практика | 1 | Упражнения на основные группы мышц. | | Текущий |
| 30 | | | практика | 1 | Упражнения на основные группы мышц | Тренажерный зал. | Текущий |
| 31 | | | практика | 1 | Упражнения на основные группы мышц. | | Текущий |
| 32 | | | практика | 1 | Стрейтчинг основных групп мышц. | Тренажерный зал. | Текущий |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--------------------|---|---|------------------|--|
| 33 | | | Теория практика | 1 | Скакалка -Отжимание -Поднимание туловища на наклонной доске | | Текущий |
| 34 | | | практика | 1 | Скакалка -Отжимание -Поднимание туловища на наклонной доске | Тренажерный зал. | Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки |
| 35 | | | практика | 1 | Поднимание на горизонтальной доске | | Текущий |
| 36 | | | практика | | Поднимание на горизонтальной доске | Тренажерный зал. | Текущий |
| 37 | | | практика | 1 | Совершенствование техники выполнения специально-вспомогательных упражнений на тренажёрах и с отягощением. | | Текущий |
| 38 | | | Теория практика | 1 | Совершенствование техники выполнения специально-вспомогательных упражнений на тренажёрах и с отягощением. | Тренажерный зал. | Текущий |
| 39 | | | Практика | 1 | Совершенствование техники выполнения специально-вспомогательных упражнений на тренажёрах и с отягощением. | | Текущий |
| 40 | | | практика | 1 | Дыхательные упражнения. | Тренажерный зал. | Текущий |
| 41 | | | практика | 1 | Дыхательные упражнения. | | Текущий |
| 42 | | | практика | 1 | Правильное дыхание, время выполнения упражнения с отягощениями и на тренажёрах. – | Тренажерный зал. | Текущий |
| 43 | | | практика | 1 | ОФП | спортзал | Контрольно-переводные нормативы по |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--------------------|---|--|------------------|----------------------|
| | | | | | | | этапам подготовки |
| 44 | | | Теория практика | 1 | Правильное дыхание, время выполнения упражнения с отягощениями и на тренажёрах | Тренажерный зал. | Текущий |
| 45 | | | практика | 1 | ОРУ, упражнения на гибкость | спортзал | Текущий |
| 46 | | | практика | 1 | ОРУ, упражнения на гибкость | Тренажерный зал. | Текущий |
| 47 | | | практика | 1 | Подъём штанги на грудь (техника.) | | Текущий |
| 48 | | | практика | 1 | Подъём штанги на грудь (техника.) 2*3 подхода по 5-8 раз | Тренажерный зал. | Текущий |
| 49 | | | Теория практика | 1 | Подъём штанги на грудь (техника.) 2*3 подхода по 5-8 раз | | Текущий |
| 50 | | | практика | 1 | Сгибание туловища на тренажере из положения сидя 2-3*8 | Тренажерный зал. | Текущий |
| 51 | | | практика | 1 | Сгибание туловища на тренажере из положения сидя 2-3*8 | | Текущий |
| 52 | | | практика | 1 | Дыхательная гимнастика; упражнения на растяжку | Тренажерный зал. | Текущий |
| 53 | | | практика | 1 | Дыхательная гимнастика; упражнения на растяжку | спортзал | Текущий |
| 54 | | | практика | 1 | Обучение школьников основам выполнения плана индивидуальных занятий, сочетанию упражнений силовой направленности | Тренажерный зал. | Текущий |

| | | | | | | | |
|----|--|--|-----------------|---|--|------------------|--|
| 55 | | | практика | 1 | Обучение школьников основам выполнения плана индивидуальных занятий, сочетанию упражнений силовой направленности | спортзал | Текущий |
| 56 | | | Теория практика | 1 | Обучение школьников основам выполнения плана индивидуальных занятий, сочетанию упражнений силовой направленности | Тренажерный зал. | Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки |
| 57 | | | практика | 1 | Упражнений на гибкость. | | Текущий |
| 58 | | | практика | 1 | Упражнений на гибкость. | Тренажерный зал. | Текущий |
| 59 | | | практика | 1 | Упражнения на основные группы мышц. | спортзал | Текущий |
| 60 | | | Теория практика | 1 | Упражнения на основные группы мышц. | Тренажерный зал. | Текущий |
| 61 | | | практика | 1 | Стоя, наклоны в стороны с гантелью в руке 2-3*8, свесом 3; 8кг | | Текущий |
| 62 | | | практика | 1 | Стоя, наклоны в стороны с гантелью в руке 2-3*8, свесом 3; 8кг Сидя, горизонтальная тяга на тренажере 2*8, 30-40% | Тренажерный зал. | Текущий |
| 63 | | | практика | 1 | Сидя, горизонтальная тяга на тренажере 2*8, 30-40% | | Текущий |
| 64 | | | практика | 1 | Лежа в упоре, отжимание 2-3*8-10 | Тренажерный зал. | Текущий |
| 65 | | | Теория практика | 1 | Лежа в упоре, отжимание 2-3*8-10 | спортзал | Текущий |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--------------------|---|--|------------------|--|
| 66 | | | практика | 1 | Стоя, сгибание рук со штангой 2-3*8 | Тренажерный зал. | Текущий |
| 67 | | | практика | 1 | Стоя, сгибание рук со штангой 2-3*8 | | Текущий |
| 68 | | | практика | 1 | Сидя, жим гантелей 2-3*8, все 30-40% | Тренажерный зал. | Текущий |
| 69 | | | практика | 1 | Сидя, жим гантелей 2-3*8, все 30-40% | | Текущий |
| 70 | | | Теория практика | 1 | Совершенствование техники выполнения упражнений на тренажерах. | Тренажерный зал. | Текущий |
| 71 | | | практика | 1 | Совершенствование техники выполнения упражнений на тренажерах. | | Текущий |
| 72 | | | практика | 1 | Совершенствование техники выполнения упражнений на тренажерах. | Тренажерный зал. | Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки |
| 73 | | | практика | 1 | Упражнения на растяжку | спортзал | Текущий |
| 74 | | | практика | 1 | Упражнения на растяжку | Тренажерный зал. | Текущий |
| 75 | | | практика | 1 | Сидя, разгибание ног на тренажере, 2-3*8 | | Текущий |
| 76 | | | практика | 1 | Сидя, разгибание ног на тренажере, 2-3*8 | Тренажерный зал. | Текущий |
| 77 | | | Теория практика | 1 | Стоя, тяга штанги до подбородка 2-3*8 | | Текущий |
| 78 | | | практика | 1 | Стоя, тяга штанги до подбородка 2-3*8 | Тренажерный зал. | Текущий |
| 79 | | | практика | 1 | Стоя, подъем рук с гантелями через стороны вверх 2-3*8, вес до 3 кг. | | Текущий |

| | | | | | | | |
|----|--|--|-----------------|---|--|------------------|---------|
| 80 | | | практика | 1 | Стоя, подъем рук с гантелями через стороны вверх 2-3*8, вес до 3 кг. | Тренажерный зал. | Текущий |
| 81 | | | Теория практика | 1 | Влияние занятий физ. упражнений на состояние здоровья, работоспособность. ОФП. | | Текущий |
| 82 | | | практика | 1 | Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (дельты) | Тренажерный зал. | Текущий |
| 83 | | | практика | 1 | ОФП. Упражнения на кардиотренажерах 5-6 | | Текущий |
| 84 | | | Теория практика | 1 | Упражнения для развития мышц спины и трицепса рук. | Тренажерный зал. | Текущий |
| 85 | | | практика | 1 | Сидя, горизонтальная тяга на тренажере 2*8, 30-40% | | Текущий |
| 86 | | | практика | 1 | Сидя, горизонтальная тяга на тренажере 2*8, 30-40% | Тренажерный зал. | Текущий |
| 87 | | | практика | 1 | Лежа в упоре, отжимание 2-3*8-10 Лежа в упоре, отжимание 2-3*8-10 | | Текущий |
| 88 | | | практика | 1 | Стоя, сгибание рук со штангой 2-3*8 | Тренажерный зал. | Текущий |
| 89 | | | практика | 1 | Стоя, сгибание рук со штангой 2-3*8 | | Текущий |
| 90 | | | Теория практика | 1 | Сидя, жим гантелей 2-3*8, все 30-40% | Тренажерный зал. | Текущий |
| 91 | | | практика | 1 | Сидя, жим гантелей 2-3*8, все 30-40% | | Текущий |
| 92 | | | практика | 1 | Совершенствование техники выполнения | Тренажерный зал. | Текущий |
| 93 | | | практика | 1 | упражнений на тренажерах. | | Текущий |

| | | | | | | | |
|-----|--|--|-----------------|---|--|------------------|--|
| 94 | | | практика | 1 | Совершенствование техники выполнения упражнений на тренажерах. | Тренажерный зал. | Текущий |
| 95 | | | практика | 1 | Совершенствование техники выполнения упражнений на тренажерах. | Тренажерный зал. | Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки |
| 96 | | | практика | 1 | Упражнения на растяжку | Тренажерный зал. | Текущий |
| 97 | | | Теория практика | 1 | Упражнения на растяжку | спортзал | Текущий |
| 98 | | | практика | 1 | Сидя, разгибание ног на тренажере, 2-3*8 | Тренажерный зал. | Текущий |
| 99 | | | практика | 1 | Сидя, разгибание ног на тренажере, 2-3*8 | | Текущий |
| 100 | | | практика | 1 | Стоя, тяга штанги до подбородка 2-3*8 | Тренажерный зал. | Текущий |
| 101 | | | Теория практика | 1 | Стоя, тяга штанги до подбородка 2-3*8 | | Текущий |
| 102 | | | практика | 1 | Стоя, подъем рук с гантелями через стороны вверх 2-3*8, вес до 3 кг. | Тренажерный зал. | Текущий |
| 103 | | | практика | 1 | Стоя, подъем рук с гантелями через стороны вверх 2-3*8, вес до 3 кг. | | Текущий |
| 104 | | | практика | 1 | Влияние занятий физ. упражнений на состояние здоровья, работоспособность. ОФП. | Тренажерный зал. | Текущий |
| 105 | | | Теория практика | 1 | Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (дельты) | | Текущий |
| 106 | | | практика | 1 | ОФП. Упражнения на кардиотренажерах | Тренажерный зал. | Текущий |

| | | | | | | | |
|-----|--|--|--------------------|---|--|------------------|---------|
| 107 | | | практика | 1 | Упражнения для развития мышц спины и трицепса рук. | | Текущий |
| 108 | | | практика | 1 | Стоя, тяга штанги до подбородка 2-3*8 | Тренажерный зал. | Текущий |
| 109 | | | Теория практика | 1 | Стоя, тяга штанги до подбородка 2-3*8 | | Текущий |
| 110 | | | практика | 1 | Стоя, подъем рук с гантелями через стороны вверх 2-3*8, вес до 3 кг. | Тренажерный зал. | Текущий |
| 111 | | | практика | 1 | Стоя, подъем рук с гантелями через стороны вверх 2-3*8, вес до 3 кг. | | Текущий |
| 112 | | | практика | 1 | Влияние занятий физ. упражнений на состояние здоровья, работоспособность. ОФП. | Тренажерный зал. | Текущий |
| 113 | | | практика | 1 | Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (дельты) | | Текущий |
| 114 | | | практика | 1 | ОФП. Упражнения на кардиотренажерах 5-6 | Тренажерный зал. | Текущий |
| 115 | | | практика | 1 | Упражнения для развития мышц спины и трицепса рук. | | Текущий |
| 116 | | | Теори практика | 1 | Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (дельты).ОФП.Упражнения на кардиотренажерах 5-6 | Тренажерный зал. | Текущий |
| 117 | | | практика | 1 | Упражнения для развития мышц спины и трицепса рук. | | Текущий |
| 118 | | | практика | 1 | ОФП. Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук. | Тренажерный зал. | Текущий |

| | | | | | | | |
|-----|--|--|-----------------|---|---|------------------|---------|
| 119 | | | практика | 1 | ОФП. Упражнения для развития мышц ног и пресса. | | Текущий |
| 120 | | | практика | 1 | ОФП. Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробный тренинг) | Тренажерный зал. | Текущий |
| 121 | | | практика | 1 | ОФП. Упражнения для развития мышц ног и пресса. | | Текущий |
| 122 | | | практика | 1 | ОФП. Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук. | Тренажерный зал. | Текущий |
| 123 | | | Теория практика | 1 | ОФП. Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (дельты), работа на тренажерах. | | Текущий |
| 124 | | | практика | 1 | ОФП. Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук. | Тренажерный зал. | Текущий |
| 125 | | | практика | 1 | Упражнения для развития мышц спины и трицепса рук. | | Текущий |
| 126 | | | практика | 1 | ОФП. Упражнения для развития мышц ног и пресса. | Тренажерный зал. | Текущий |
| 127 | | | практика | 1 | ОФП. Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (дельты), работа на тренажерах. | | Текущий |
| 128 | | | Теория практика | 1 | ОФП. Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробный тренинг) | Тренажерный зал. | Текущий |
| 129 | | | практика | 1 | Упражнения для развития мышц спины и трицепса рук. | | Текущий |
| 130 | | | практика | 1 | ОФП. Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук. | Тренажерный зал. | Текущий |

| | | | | | | | |
|-----|--|--|-----------------|---|---|------------------|--|
| 131 | | | практика | 1 | ОФП. Упражнения для развития мышц ног и пресса. | | Текущий |
| 132 | | | практика | 1 | Теория. ОФП. Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробный тренинг) | Тренажерный зал. | Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки |
| 133 | | | Теория практика | 1 | ОФП. Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (дельты), работа на тренажерах. | | Текущий |
| 134 | | | практика | 1 | Упражнения для развития мышц спины и трицепса рук. | Тренажерный зал. | Текущий |
| 135 | | | практика | 1 | ОФП. Упражнения для развития мышц ног и пресса. | | Текущий |
| 136 | | | практика | 1 | ОФП. Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробный тренинг) | Тренажерный зал. | Текущий |
| 137 | | | практика | 1 | ОФП Упражнения для развития верхнего плечевого пояса (дельты), работа на тренажерах. | | Текущий |
| 138 | | | практика | 1 | ОФП. Упражнения на кардиотренажерах | Тренажерный зал. | Текущий |
| 139 | | | практика | 1 | ОФП. Упражнения для развития мышц ног и пресса. | | Текущий |
| 140 | | | Теория практика | 1 | ОФП. Упражнения для тренировки сердца и легких (аэробный тренинг) | Тренажерный зал. | Текущий |
| 141 | | | практика | 1 | ОФП. Упражнения на кардиотренажерах | Тренажерный зал. | Итоговое контрольное тестирование |

| | | | | | | | |
|-----|--|--|----------|---|--|----------|--------------|
| 142 | | | практика | 1 | ОФП. Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук. | спортзал | Соревнования |
| 143 | | | практика | 1 | Спортивные игры. | спортзал | Соревнования |
| 144 | | | практика | | Спортивные игры. Итоговое занятие. | спортзал | Соревнования |

5. Диагностический инструментарий

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются 2 балла. Спортсмену сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП в зачет идут результаты четырех тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: от 18-20 баллов

Хорошо: от 15-17 баллов

Удовлетворительно: от 12-14 баллов

Неудовлетворительно: от 11 и ниже

ЮНОШИ

| № п/п | Упражнения | Оценка | ВОЗРАСТ | | | | | | | | | |
|----------|--------------------------------|--------|---------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | | 7-8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 1 | Бег 30 метров, сек | 5 | 6,5 | 6,2 | 5,9 | 5,6 | 5,3 | 5,0 | 4,7 | 4,4 | 4,2 | 4,0 |
| | | 4 | 7,0 | 6,7 | 6,4 | 6,1 | 5,8 | 5,5 | 5,2 | 4,9 | 4,7 | 4,5 |
| | | 3 | 7,5 | 7,2 | 6,8 | 6,6 | 6,3 | 6,0 | 5,8 | 5,4 | 5,2 | 5,0 |
| 2 | Прыжок в длину, см | 5 | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 | 210 | 220 | 230 | 24 | 250 |
| | | 4 | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 | 210 | 220 | 0 | 240 |
| | | 3 | 140 | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 | 210 | 23 | 230 |
| 3 | Челночный бег 3 x 10 м, сек | 5 | 8,1 | 7,9 | 7,7 | 7,5 | 7,3 | 7,1 | 7,0 | 6,8 | 6,6 | 6,5 |
| | | 4 | 8,4 | 8,3 | 8,1 | 7,9 | 7,7 | 7,5 | 7,4 | 7,2 | 7,0 | 6,9 |
| | | 3 | 8,8 | 8,7 | 8,5 | 8,3 | 8,1 | 7,9 | 7,8 | 7,6 | 7,4 | 7,3 |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 4 | Подтягивание, кол-во раз | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 |
| | | 4 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 |
| | | 3 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |

6. Методическое обеспечение программы

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и технику упражнений
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней
- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Практика.

Ожидаемый результат

В конце прохождения программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков в фитнесе.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- Тестирование
- Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
- Соревнования.

7. Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы:

Для реализации программы необходимо иметь один спорт зал, спортплощадку и тренажерный зал. Необходимо оснащение физкультурных залов необходимыми оборудованями чтобы реализовывать проведению секцию по фитнесу. Спортивные залы школы постоянно должны пополняться новыми оборудованями. Комплект спортивного инвентаря для занятий фитнесом: тренажеры, гантели, штанги, блины, секундомер, наглядное пособие, маты гимнастические, козёл гимнастический, канат для перетягивания, скамейки гимнастические, стойка для прыжков в высоту и т.д. Для проведения секции фитнес иметь педагога-дополнительного образования.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ - Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.
- Конкурсы, викторины

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся (для групп начальной подготовки).

2.Викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья».

3.Контрольные и товарищеские соревнования.

4.Первенства школы, города. Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: вначале учебного года (ноябрь) и в конце учебного года (апрель).

Рекомендуемый режим занятий: 1 год обучения: 4 раза в неделю по 3 часа

.ОРГАНИЗАЦИОННО - ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы в

школе состоит в том, что педагог дополнительного образования может проводить ее во время учебно- тренировочных занятий и дополнительно на спортивных мероприятиях школы.

Воспитательные средства: - личный пример и педагогическое мастерство педагога;

- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив; - система морального стимулирования;
- наставничество старших. Основные организационно-воспитательные мероприятия:
- беседы с обучающимися (об истории Региона, истории спорта, РТ о здоровом образе жизни и т.д.);
- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами;
- посещение спортивных праздников и соревнований школьного, районного и региональных уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся.

Ожидаемые результаты освоения программы

Обучающийся будет:

Будут знать:

работу сердечнососудистой системы,

понятие о телосложении человека, группами мышц и их формами.

гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями; способы подсчета пульса.

Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Будут уметь:

использовать всестороннюю силовую подготовку.

выполнять упражнения на основные группы мышц.

повышать функциональные возможностей организма.

использовать: приобретенные знания и умения в практической и и деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Учащиеся будут уметь демонстрировать;

- упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия;
- стрейтчинг основных групп мышц;
- правильное дыхание, время выполнения упражнения с отягощениями и на тренажёрах;
- ; упражнения на кардиотренажерах;
- дыхательные упражнения;

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки юных футболистов основные задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса следующие:

1. привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и выбранным видом спорта – фитнесом;
2. утверждение здорового образа жизни;
3. всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
4. овладение основами фитнеса;
5. отбор способных к занятиям фитнесом детей.

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на СФП являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно- тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники фитнеса;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренер должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями-предметниками и классными руководителями. По окончании годичного цикла подготовки обучающиеся должны выполнить требования физической подготовленности согласно программных требований.

8. Список литературы

1. Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес. Авторы : Слуцкер О.С. Полухина Т.Г Козырев В.С.
2. Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т. II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
3. Аэробика: теория и методика проведения занятий/Учебное пособие для ВУЗов физической культуры. –Спорт АкадемПресс.- М., 2002
4. Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес-гимнастика): прогр. курса по выбору для специальности 032101.65: рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта: утв. эксперт. Учеб.-метод. советом РГУФКСиТ / сост. Лисицкая Т.С. [и др.] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – 12 с.: табл. – Библиогр.: с. 12 (6 назв.). –12.24
5. Бегун. И.С., Грибачева М.А. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования. Центр «Школьная книга» М.2007. стр.
6. Вербина О.Ю. Фитнес и здоровье. Чебоксары:Чуваш.гос.пед.унив-т, 2010
7. Вербина О.Ю. Фитнес. Чебоксары:Чуваш.гос.пед.унив-т, 2010
- 8.Конструктор тела. Силовые и фитнес-тренировки, Донцов А.: Издательство: Питер, 2015 г.

Интернет-ресурсы.

1. <http://www.gto-normy.ru/>

Лист корректировки рабочей программы

Предмет «ОФП-фитнес»

Возраст 14-17 лет

Учитель Изюмов Руслан Владимирович

2020/2021 учебный год

| № урока | Дата по осн. КТП | Дата проведения | Тема | Количество часов | | Причина корректировки | Способ корректировки |
|---------|------------------|-----------------|------|------------------|------|-----------------------|----------------------|
| | | | | по плану | дано | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

« » _____ 2020 г.

Учитель _____ (Р.В. Изюмов)

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора ГБОУ школы №449 по УВР _____ (Л.С. Кенарская)