



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ -  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 55  
620016 г.Екатеринбург, пос.Совхозный, ул.Городская, 2-б**

ПРИНЯТО  
На педагогическом совете  
МБОУ - СОШ № 55  
30 августа 2023 г.  
Протокол № 1



**Дополнительная образовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Фитнес»**

Возраст обучающихся: 12-17 лет  
Срок реализации: 1 год

г. Екатеринбург

## Пояснительная записка

Жизнь предъявляет новые требования к организации и проведению уроков физической культуры. Известно, что уроки с музыкальным сопровождением намного повышают эмоциональное состояние учащихся. Занятия под музыку позволяют преодолеть инертность нервных процессов, активизируют кровообращение, обмен веществ и другие процессы, укрепляют мышечную систему.

### ***Цели программы:***

- укрепление здоровья в целом.
- совершенствование организма и его систем.
- регуляция и коррекция индивидуальных недостатков телосложения.

### ***Задачи программы:***

- всестороннее воздействие на организм, способствующее нормальному функционированию как отдельных органов, так и всего организма в целом.
- гармоническое и разностороннее развитие учащихся.
- развитие физических качеств, повышение выносливости и работоспособности.
- развитие координации движений.
- обучение учащихся самостоятельному совершенствованию своих индивидуальных способностей средствами физкультуры.

Разработанный комплекс упражнений позволяет глубоко воздействовать на все мышечные группы и связки. Значительно улучшает функцию всех внутренних органов. Повышает силу, выносливость, быстроту, гибкость. Корректирует недостатки телосложения. Всестороннее воздействие на организм занимающихся обеспечивается разнообразием подобранных в комплексе упражнений. В него входят упражнения, которые помогут развить и усовершенствовать все системы человеческого организма.

Программа «Фитнес» ведется не только для девочек. Курс рассчитан на 34 часа, состоит в основном из практических занятий. Формой проведения занятий является урок, состоящий из подготовительной (10-15% общего времени урока), основной (75-85% общего времени урока) и заключительной (5-10% общего времени урока). Объем тренировочной программы 45 минут. При составлении программы были учтены те моменты, что учащиеся имеют различные группы здоровья. В комплекс упражнений входят упражнения из комплекса ритмической гимнастики, аэробики, йоги .

### ***Формы и методы организации:***

- групповая форма
- индивидуальная форма
- поточный метод

### ***Технологии обучения:***

- личностно-ориентировочный подход в обучении

### ***Методы и приемы обучения:***

- практические
- организация самостоятельной работы
- наглядные

- музыкальное сопровождение

Формы контроля:

- мониторинг

### Учебно-тематический план

| №  | Тема   | Кол-во часов по теории | Кол-во часов по практике |
|----|--|------------------------|--------------------------|
| 1. | Фитнес -путь к здоровью                        | 1                      |                          |
| 2. | Средства, медицинское обеспечение и мониторинг | 1                      |                          |
| 3. | Методика проведения и организация занятий      | 1                      |                          |
| 4. | Комплекс упражнений                            |                        | 30                       |
| 5. | Анализ физического и эмоционального состояния  | 1                      |                          |
|    | Итого:   | 4                      | 30                       |

### Содержание программы

#### 1. Фитнес– путь к здоровью:

- история возникновения фитнеса.
- актуальность, популярность фитнеса.
- влияние физической нагрузки на организм при занятиях фитнесом (пульс, ЧСС).
- цель занятий фитнесом (коррекция фигуры, укрепление мышечного корсета, улучшение функции внутренних органов, поднятие общего тонуса организма, развитие гибкости).
- индивидуальный подход к занятиям учащихся с различными типами телосложения (определение типа фигуры: тип А, тип Н, тип Х, тип Т).

#### 2. Средства, медицинское обеспечение и мониторинг:

- упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, спины и туловища, ног
- танцевальные упражнения
- бег и прыжки
- упражнения для формирования изысканных линий рук и плечевого пояса, груди, талии, живота, спины, бедер и ягодиц, ног
- упражнения на растяжку и расслабление мышц
- упражнения на гибкость позвоночника, на координацию движений, для тренировки вестибулярного аппарата, для укрепления связочного аппарата мышц
- комбинированные упражнения для одновременного воздействия на ряд мышечных групп и создания эмоционального подъема
- аутогенная тренировка (низшая ступень)
- медицинское обеспечение контроль ЧСС, пульса)

- дневник самоконтроля
- «аэробные упражнения»

### 3. Методика проведения и организация занятий:

- место проведения занятий
- спортивная форма
- оборудование (коврики, колонка)
- комплекс упражнений

### 4. Комплекс упражнений

Каждое из занятий состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

**Задачи подготовительной части:** организация группы, умеренное разогревание организма, сосредоточение внимания, регуляция эмоционального состояния. Продолжительность 10 минут.

Средства: упражнения на шейный отдел; плечевые, локтевые, лучезапястные суставы; поясничный и грудной отделы позвоночника(наклоны вперед, назад, в сторону); упражнения на таз и тазобедренные суставы; упражнения на коленные и голеностопные суставы; прыжки; танцевальные движения под музыку.

**Задачи основной части:** гармоничное развитие всех мышц организма, формирование правильной осанки, развитие координации движений, силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости; воспитание морально-волевых качеств и активности; совершенствование специальных упражнений шейпинга. Продолжительность 25 минут. Средства: упражнения общей и специальной физической подготовки, упражнения на формирование правильной осанки.

**Задачи заключительной части:** постепенное снижение нагрузки, Переход к восстановлению сил. Продолжительность 10 минут. Средства: аутотренинг, который восстанавливает силы и трудоспособность, успокаивает ЦНС; упражнения на растяжку мышц, расслабление. Используются упражнения из йоги.

### 5. Анализ физического и эмоционального состояния

- определение ЧСС и пульса после занятий
- оценка общего самочувствия
- определение уровня своей физической работоспособности
- эффективность занятий шейпингом по дневникам само

## Приложение 1

| №  | Содержание учебного материала            | Описание упражнений  | дозировка | Методические указания  |
|----|--|--|-----------|--|
| 1. | <b>Подготовительная часть (разминка)</b> | И.п.стоя, ноги на ш.п.на, счетраз-вдох, руки через сторонывверх, колени слегка согнуты, на счет два-выдох,руки вниз. | Араза     | Подготавливаем дыхательную систему,потягиваем мышцытуловища. |
|    |  | Повороты головы в сторону,круговые движения головой  | поб раз   | Разогреваем мышцы шеи  |

|           |                       |  |                                   |   |
|-----------|-----------------------|--|-----------------------------------|---|
|           |                       | И.п. стоя, руки воль тела, поочередное движение плеч вперед-назад, вверх-вниз, круговые движения плечами вперед-назад.   | <i>по 10 раз</i>                  | <i>Разогреваем плечевые суставы, подготавливаем к выполнению основной нагрузки.</i>           |
|           |                       | Открытый шаг влево-вправо, разведение и сведение рук согнутых в локтевых суставах перед собой, разгибание и сгибание рук ввех и в стороны в локтевых и плечевых суставах   | <i>по 10 раз</i>                  | <i>Разогреваем локтевые суставы</i>   |
|           |                       | И.п.стоя, наклоны туловища вперед, прогибания спины вперед-назад   | <i>По 10 раз</i>                  | <i>Разогреваем мышцы спины</i>  |
|           |                       | И.п.стоя, ноги шире плеч, медленно приседаем, возвращаемся в и.п.; и.п. стоя, ноги на ш.п., туловище повернуто в сторону, поочередно поднимаем и опускаем стопу на пол; выпады в каждую сторону с подниманием рук над головой; и.п. стоя, ноги на ш.п. торс повернут в сторону. На счет раз-втянуть в себя живот и мышцы таза, на счет два- расслабить | <i>По 10 раз</i>                  | <i>Разогреваем мышцы ног, голеностопных, коленных суставов, таза.</i>                         |
|           |                       | Стрейчинг для мышц ног   | <i>По 1 разу в каждую сторону</i> |   |
|           |                       | Потягивания туловища в сторону   | <i>По 1 разу в каждую сторону</i> |   |
|           |                       | Прыжки и бег   | <i>2 минуты</i>                   | <i>Прыжки и бег можно заменить танцевальными движениями</i>                                   |
|           |                       | Вдох- руками тянемся вверх, выдох-руки опускаем вниз   | <i>4-5 раз</i>                    | <i>Восстанавливаем дыхание, сосчитать пульс за 15 секунд.</i>                                 |
| <b>2.</b> | <b>Основная часть</b> | И.п. стоя на коленях, принять упор лежа; отжимания от пола   | <i>12-20 раз</i>                  | <i>Упражнение укрепляет мышцы плечевого пояса, увеличивает подвижность плечевых суставов.</i> |
|           |                       | И.п. стоя на коленях, упор руками перед собой, махи прямой ногой вверх поочередно  | <i>20 раз</i>                     |   |
|           |                       | И.п. как в упр. 2, махи согнутой в колене ногой к голове через сторону поочередно  | <i>20 раз</i>                     | <i>Упражнение укрепляет ягодичные мышцы, уменьшает жировые отложения в области</i>            |

|           |  |  |                  |   |
|-----------|--|--|------------------|---|
|           |  |  |                  | <i>талии.</i>   |
|           |  | И.п. лежа на боку, ноги выпрямлены, махи прямой ногой вверх, поочередно.   | <i>20 раз</i>    |   |
|           |  | И.п. лежа на боку, ноги выпрямлены, махи согнутой ногой, ногу выпрямить, вернуться в и.п., поочередно  | <i>20 раз</i>    |   |
|           |  | И.п. лежа на боку, ноги выпрямлены, махи согнутой в колене ногой к груди, поочередно   | <i>20 раз</i>    | <i>Упражнение повышает подвижность в тазобедренном суставе</i>  |
|           |  | И.п. лежа на боку, верхняя нога согнута в колене в упоре на полу, махи нижней ногой вверх, поочередно  | <i>20 раз</i>    | <i>Упражнение укрепляет внутреннюю поверхность бедра</i>  |
| <b>3.</b> | <b>Упражнения для формирования изысканной линии груди и талии</b>  | И.п. лежа на боку, принять упор руками перед собой, отжимания на обеих руках, поочередно в каждую сторону  | <i>,20 раз</i>   | <i>Упражнение укрепляет грудные мышцы, косые мышцы живота, широчайшую мышцу спины</i>   |
|           |  | И.п. как в предыдущем упр., принять упор одной рукой, отжимания на одной руке, др. руку выпрямить, поочередно  | <i>20 раз</i>    |   |
|           |  | И.п. как в предыдущем упр., одной рукой(нижней) обхватить талию, др. рука согнута, в упоре на полу, выпрямляя руку, поднять туловище вверх, поочередно | <i>10 раз</i>    | <i>Упражнение укрепляет мышцы руки плечевого пояса, груди, убирает излишки жировых отложений в области талии, укрепляет широчайшую мышцу спины, косые мышцы</i> |
| <b>4.</b> | <b>Упражнения для формирования изысканной линии талии и живота</b> | И.п. лежа на животе, руки в стороны. Правой ногой достать левой руки. То же самое в др. сторону  | <i>8-10 раз</i>  | <i>способствуют уменьшению жировых отложений в области талии и спины</i>  |
|           |  | И.п. как в предыдущем упр. достать правой рукой левую ногу, прогибаясь в спине, то же самое в др. сторону  | <i>10 раз</i>    |   |
|           |  | И.п. лежа на боку, верхняя нога прямая, нижняя согнута в колене, рукой достать до носка  | <i>6-8 раз</i>   |   |
|           |  | И.п. лежа на спине; на счет раз-сесть, руки вытянуть вверх, на счет-два вернуться в и.п.   | <i>10-15 раз</i> | <i>Способствуют укреплению мышц брюшного пресса, уменьшению жировых отложений в области живота</i>  |
|           |  | И.п. лежа на спине; на счет раз-сесть из и.п. с поворотом туловища в левую сторону на 90градусов, правую ногу притянуть к груди на счет два-           | <i>10-15 раз</i> |   |

|    |                             |   |           |  |
|----|-----------------------------|---|-----------|--|
|    |                             | вернуться в и.п., тоже самое в др. сторону  |           |  |
|    |                             | И.п. лежа на спине, прямые ноги поднять вверх под углом 90 градусов, руки в стороны. Прямые ноги опускаем на пол, поочередно в левую и правую сторону   | 10 раз    |  |
|    |                             | То же, что в предыдущем упр., только ноги сгибаем в коленях и опускаем на пол, касаемся пола, возвращаемся в и.п.   | 10 раз    |  |
|    |                             | И.п. лежа на боку. Руки за голову. Поднимаем туловище до лопаток, поочередно в каждую сторону   | 10-15 раз | Способствует укреплению косых мышц живота, мышц спины. уменьшению жировых отложений в области талии  |
|    |                             | «Ступеньки» И.п. лежа на спине, прямые ноги подняты вверх, руки в стороны, в воздухе делаем «шаги» ногами вниз и, не касаясь пола, повторяем движения вверх   | 5 раз     |  |
| 5. | <b>Заключительная часть</b> | «Багира»- и.п. сидя на пятках, постепенно перенести вес тела на руки, прогибаясь, делаю «кошачье» движение, вернуться в и.п.  | 5 раз     | Упражнение выполняется медленно  |
|    |                             | И.п. стоя на коленях, потянуться левой рукой к правому носку, прогибаясь назад. То же в др. сторону   | 4 раза    |  |
|    |                             | И.п. стоя на одном колене, упор на вторую ногу, таз тянем вниз, руки-вверх, поочередно  | 2 раза    |  |
|    |                             | И.п. сидя, одна нога выпрямлена, вторая- согнута в колене и подведена под ягодицу, тянемся обеими руками к носку, поочередно  | 5 раз     |  |
|    |                             | И.п.сидя, тянемся к одной ноге, затем к другой  |           |  |
|    |                             | «Вакрасана»-упр. Из йоги. Поза скручивания. И.п. сидя, ноги вытянуть. Правую ногу согнуть в колене, подтянуть к груди и животу, перенести через левое бедро и поставить ее стопой на пол. Локоть левой руки упереть в колено, правая рука-ладонью на полу в упоре сзади, пальцы расставлены, делаем 3 полных дыхания «пранаямы»; затем меняем ногу. | 1 раз     | Сознание: на позвоночник. Дыхание: 3 полных вдоха. Делаем глубокий вдох через нос, медленный выдох через рот, локтем толкаем колено, торс поворачиваем в противоположную сторону, как бы скручивая |
|    |                             | «Березка» - и.п. лежа, медленный вдох, поднимаем ноги, туловище вверх, подбородок груди. Медленно   | 1 раз     | Дыхание: животом эффект: на все внутренние органы  |

|    |                              |   |       |   |
|----|------------------------------|---|-------|---|
|    |                              | возвращаемся в и.п.   |       |   |
|    |                              | «Плуг» - халасана после «березки» ноги опускаем за голову, пальцами коснуться пола. Руки ладонями вниз. В этой позе находимся 15сек., затем пальцы ног отодвигаем как можно дальше. | 1 раз | Дыхание медленное, животом. Наилучшее упр. для развития позвоночника и нервной системы.   |
| 6. | Аутотренинг «низшая ступень» | Лечь на коврик, руки вдоль тела, расслабиться   |       | <p><b><u>Вызываем ощущение тяжести и тепла в конечностях.</u></b><br/>         Формула «Моя правая рука тяжела» «Моя левая рука тяжелая» и т.д. «Я спокоен» Представить, что лежишь на берегу реки в солнечный день. После того как почувствовали что конечности отяжелели звучит <b><u>Формула вызывающая чувство тела:</u></b> «Моя правая рука теплая», «Моя левая рука теплая» и т.д.</p> <p><b><u>Регуляция ритма сердечной деятельности.</u></b><br/>         Формула: «Сердце бьется спокойно, ритмично.» Правую руку положить на сердце, чтобы ощущать биение. <b><u>Регуляция ритма дыхания.</u></b> Формула: «Дыхание спокойное ритмичное. Дышится легко, спокойно»<b><u>Вызывания тепла в области солнечного сплетения</u></b><br/>         Формула: «Мое солнечное сплетение теплое»<br/> <b><u>Вызывание чувство прохлады в области лба.</u></b><br/>         Формула «Мой лоб прохладный»</p> |

## Используемая литература

1. «Спортивная гимнастика» №5,7,1998
2. Журнал «Физическая культура в школе» №8,1978
3. *Динейка К.В.*, 10 уроков психофизической нагрузки. – М.,1986
4. *Хиттлмен Ричард*, Путь к физическому совершенству., йога – М. 1965
5. Программа Физическая культура. – Казань,1993
6. Программа Физическая культура. – М.,1996
7. Современная энциклопедия для девочек старшего школьного возраста // Современный литератор. – Минск,1999
8. *Брядгунов И.П.*, Беседы о здоровье школьников // Просвещение. – М.,1992
9. *Пеганов Ю.А., Берзина Л.А.* // Советский спорт. – М.,1991
10. *Шихи Кейт*, Фитнес – терапия //Терра – спорт., М.,2001
11. *Белл Розамунда*, Йога: простые упражнения // Махаон. – М.,2001
12. *Мюллер И.*, Очищение движением // Невский проспект. – С-Петербург,1999

### Используемые видеоматериалы

1. *Шифер Клаудиа*, Совершенные формы комплекс 1,2.
2. *Шарабурина Ольга*, Волшебная линия комплекс 2,3,4,5
3. Спортивно – оздоровительный комплекс ЛЕОН // программа для экстренного снижения веса – М.,2003