Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3 Малышевского муниципального округа

Принята
педагогическим советом
протокол № 1 от 27.08.2026

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МАОУ СОШ № 3
от 01.09.2026 года № 204/од

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Фитнес

возраст: 11-17 лет

срок реализации: 1 год

руководитель: Лихачева Елена Васильевна

пгт. Малышева, 2026 год

Пояснительная записка

Основная направленность фитнеса

Фитнес- это программа занятий, включающих в свою структуру различные физические упражнения, сформированные в содействии с врачами, тренерами и психологами. Начинается фитнес именно с желания поправить состояние своего организма, почувствовать себя лучше, энергичнее и жизнерадостнее.

Занятия фитнесом способствует укреплению мышц, стимулирует работу сердечно-сосудистой системы, улучшает координацию движений и осанку, снижает лишний вес.

Актуальность занятия фитнесом

Современная система оздоровительных тренировок «Фитнес» известна во всем мире как одна из наиболее эффективных и востребованных технологий физкультуры и спорта. Уникальность фитнеса заключается в том, что базируясь на огромном арсенале движений, он вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и эффективно развивает их.

Программа Физкультурно-спортивной оздоровительной направленности по фитнесу нацелена на то, чтобы увеличить двигательную активность ребенка и помочь ему научиться правильно и красиво двигаться. Программа решает задачи обучения детей осознанным двигательным действиям и воспитания интереса к занятиям спорта, что, в свою очередь, способствует сохранению и укреплению здоровья детей.

Педагогическая направленность

Фитнес является инновационным направлением в укреплении здоровья, он направлен на развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, развитие творческих способностей детей с разными физическими способностями.

Цели и задачи программы «Фитнес»

Цель: Выявление, раскрытие и развитие специальных физических способностей каждого ребенка. Формирование установки у обучающихся на ведение здорового образа жизни, на укрепление физического здоровья.

Задачи:

Оздоровительные:

-Укрепление опорно - двигательного аппарата детей

-Развитие органов дыхания, сердечно-сосудистой , нервной системы.

-развитие выносливости, гибкости, силы воли.

Развивающие:

-Содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

-Навыки конструктивного общения

-Навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья.

Воспитательные:

-Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

-Формирование моральных и волевых качеств.

-Воспитание умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движении.

Формы Организации занятий

Основная форма занятий групповая. Осуществляется дифференцированный подход для детей с разным уровнем физической подготовки.

-Режим занятий

Программа рассчитана на 3 академических часа в неделю. Таким образом, по учебному плану- 3 ч х 34=102 ч.

Ожидаемый результат

-Улучшение физического состояния

-Развитие выносливости

-Укрепление здоровья

Тематическое планирование

№ занятия	Тематическое планирование	Кол-во часов	Содержание занятий
1-6	Основы фитнеса	6	Ознакомление с основами фитнеса.
7-12	Обучение техники выполнения упражнений	8	Разучивание базовых упражнений на укрепление и поддержания здоровья.
13-20	Введение в программу Силовой тренинг, усложнения программы в фитнесе	9	Выполнение упражнений на увеличение силы и выносливости.
21-30	Выполнение упражнений на укрепления мышечного корсета	10	Выполнения упражнений со спортивным инвентарем (гантели, утяжелители, эластичные ленты)
31-40	Обучение выполнения аэробных упражнений на укрепление сердечно-сосудистой системы	10	Выполнения упражнений (бег, прыжки, ходьба, танцевальные связки)
41-50	Силовой тренинг. Выполнение Упражнений на все группы мышц	9	Выполнение упражнений (отжимания, подтягивание, приседания, выпады, прыжки, статические упражнения)
51-60	Упражнения на укрепления мышц спины, рук	9	Упражнения с гантелями и эластичными лентами.
61-68	Выполнения упражнений на выносливость, координацию, силу.	7	Выполнения упражнений на все группы мышц со спортивным инвентарем (гантели, скакалки, ленты, утяжелители)
69-80	Силовой тренинг. Упражнения на все группы мышц	11	Выполнения упражнений на все группы мышц со спортивным инвентарем (гантели, ленты, утяжелители)
81-102	Силовой тренинг. Упражнения на все группы мышц	21	Выполнения упражнений на все группы мышц.

План занятий:

Занятие состоит из следующих этапов: разминка, аэробный этап, силовая нагрузка, растяжка.

1.Разминка

Цель разминки разогреть мышцы спины и конечностей. Подготовка тела к физическим нагрузкам.

2.Аэробный этап

Аэробная фаза является главной для достижения оздоровительного эффекта. В этой фазе выполняется те упражнения, которые составляют программу аэробики (шаги с перестроением, прыжки)

3.Силовая нагрузка

Силовой этап включает в себя движения, укрепляющие мышцы и суставы. Выполняются упражнения с отягощениями различного вида или силовая гимнастика (приседание, подтягивание, отжимание или любое другое упражнение)

4.Растяжка

Растяжка после тренировок помогает мышцам расти и укрепляться, и является хорошей профилактикой травм. Помогает мышцам быстрее восстановится после тренировки, снимает болевой синдром.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 200523250422570846648379541552773099575579350045

Владелец Самихова Елена Ивановна

Действителен С 14.09.2026 по 14.09.2027