

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №3 имени А.Н.Першиной»
г. Енисейска Красноярского края

663180, г. Енисейск, Красноярский край, ул. Ленина 102 т.8 (39195)2-23-06
e-mail:mousosh_102@mail.ru

«СОГЛАСОВАНО»

Председатель МС,
зам.директора по УВР:

Баскова Т.А. /Баскова Т.А./
« 14 » 05 2021 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор школы:

Тараторкина С.В. /Тараторкина С.В./

Приказ № 03-10-14 от
« 14 » 05 2021 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Фитнес»

Срок реализации: 1 год
2021 – 2022 учебный год

Автор-составитель:

Максимова А.К.,

педагог дополнительного образования

г. Енисейск, 2021

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Фитнес» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения, отвечает положениям Закона "Об образовании" в части духовнонравственного развития учащихся. Содержание программы основано на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина; Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;
- Поручение Президента Российской Федерации от 02.10.2007г. №ПР- 1766 «О развитии физической культуры и спорта в образовательных учреждениях России»;
- Положение «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года» в отношении модернизации системы физического воспитания детей, подростков, молодежи, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 07.08.2009г ода №1101-ф.
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» и от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдых и оздоровление детей и молодежи».

Данная программа модифицированная, так как составлена на основе методической литературы: Программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Утверждено Министерством образования Российской Федерации / Е.Н. Литвинов, М.Я. Виленский, Б.И. Туркунов. – М.: «Просвещение», 1992; Разработка дополнительной образовательной программы. - № 4. - 2009; Внешкольник. - № 3. - 2007.

В основу содержания программного материала легли многолетний опыт ведущих учителей, передовых тренеров, методистов, инструкторов и специалистов в области фитнес индустрии, широко использованы методические рекомендации по содержанию и методике спортивных программ Фитнес нагрузки, интернет - источника «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе».

При разработке и составлении содержания программы учитывались потребности современного российского общества в физически развитом, дееспособном и здоровом подрастающем поколении.

В настоящее время занятия фитнесом популярны в молодежной и детской среде. Они привлекают эмоциональностью и созвучием современным танцам, фитнес позволяет исключить монотонности исполнения движений, способствует развитию физических, эстетических качеств, укреплению здоровья. Благодаря ей дети скорее избавляются от неуклюжести, угловатости излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений. Элементы фитнеса используются во время школьных и городских физкультурных мероприятий, а также для самостоятельных занятий дома.

Фитнес во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности. В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень

актуальна. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей. А детям для нормального роста и развития требуется от 4 до 6 часов энергичной физической активности. Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться», то есть избавиться от стресса, накопленного в течение дня. Регулярное выполнение физических упражнений даёт заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению работоспособности. Воспитание и развитие здорового поколения приобретает социальную значимость. Общеизвестен тот факт, что дети лучше учатся и запоминают материал, когда они физически вовлечены в обучающую ситуацию. Это означает, что часто мы лучше обучаемся в действии. Движения подкрепляют обучение и развивают координацию. Это, в свою очередь, повышает способность ориентироваться в пространстве, т.е. имеет прикладное значение. Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и гармония физических и духовных сил, высокая работоспособность, оптимистическое настроение, способность активно использовать свои творческие возможности в трудовой и общественной деятельности.

Здоровье – это результат самовоспитания и самодисциплины, которые переводят нормы поведения в привычку.

Цель программы «Фитнес» – 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 фитнеса 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.

Данный курс «Фитнес» направлен на реализацию следующих 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-аэробики;
- 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.

Отличительные особенности программы «Фитнес»

- 1) использование музыкального сопровождения в развитии физических качеств школьников;
- 2) многообразие используемых средств и методов;
- 3) практические занятия, теоретико-методические занятия по фитнес-аэробике как массовому виду спорта с использованием видеоматериалов;
- 4) имеется ярко выраженный образовательный эффект программы, который заключается в расширении анатомо-физиологических знаний в области физической культуры.

Программа «Фитнес» рассчитана на 108 часов обучения. 2 часа в неделю по 45 минут

Занятия по программе рассчитаны на учащихся 5-10 классов, наполняемость группы – от 10 до 15 человек.

Планируемые результаты и способы их оценки в текущем учебном году

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 фитнеса;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств фитнеса;
- изложение фактов истории развития фитнеса, Олимпийских игр современности, характеристика видов фитнеса, 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 фитнеса, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
- 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.

Структура организации учебного процесса.

Программа составлена по принципу последовательного практического изучения различных направлений (тем) занятий. Каждое занятие является комплексным уроком, включающим упражнения на развитие выносливости, координации движений, силы и гибкости или упражнения, направленные на коррекцию осанки и состояния позвоночника, состояние внутреннего спокойствия, умиротворения. Включен также (теоретический курс о фитнесе, о фитнес-аэробике, табата практик, стретчинг направлений, йога практик, проработка индивидуальных программ нагрузок, подбор и проработка плана питания, проработка групповых тренировок, кардио нагрузки), как виде спорта с использованием видеоматериалов различных соревнований, мировых тренеров, показательных выступлений.

Формы организации учебного процесса.

Занятия проводятся в форме практических уроков, проводимых преподавателем «вживую» под фонограмму в формате занятий аэробикой, фитнес-аэробикой,

кондиционной гимнастикой, силовой аэробикой с различным оборудованием, а также в формате занятий «здоровая спина» и «стретчинг».

В целях четкой организации учебно-воспитательного процесса, травм безопасности занятий, а также учитывая специфику программы, в занятиях используются:

- растяжка на начало занятия;
- проведение урока, в основном, фронтальным методом, поточным способом, сочетая одновременный показ и рассказ, при этом осуществляется выполнение всего урока в режиме «нон стоп», а преподаватель работает «вживую», т.е. постоянно выполняя упражнения вместе с учащимися;
- для объяснения упражнений методом «нон стоп» используются вербальные и визуальные команды преподавателя, которые имеют свою специфику и описаны во множестве учебных пособий по фитнесу;
- также используются общепедагогические приемы физической культуры: зеркальный показ, медленное пошаговое выполнение движения, проводка по движению и др;
- моторная плотность уроков составляет около 100%;
- темп (ударность) музыкального сопровождения определяет темп движения, что позволяет преподавателю не давать подсчет, а направить свои усилия на решение педагогических задач.

Занятия по программе включают в себя теоретическую и практическую части.

Теоретическая часть занятий включает в себя:

- технику безопасности во время занятий фитнесом;
- основы здорового образа жизни;
- информация о различных видах (гимнастики, аэробики, истории фитнеса, силовые нагрузки, направления тренировок, виды растяжки, виды релаксации, йога практик, сбалансированном питании, распределение физической нагрузки).

Практическая часть занятий включает в себя:

- обучение двигательным действиям аэробики, гимнастики, табата тренировкам, кардио нагрузкам, йога практикам, стретчингу, видам релаксации, направлениям тренировок, проработкам индивидуальных и групповых программ тренировок.
- организацию обучающимися силовых нагрузок, составление комплексов упражнений, проработка программ, работа над составлением сбалансированного питания.

Структура занятий

Занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

Подготовительная часть

Разминка составляет 10-15% всего времени занятия. Темп музыки не превышает 124-136 уд./мин. Выполняются упражнения, которые воздействуют по возможности на большие группы мышц низкой ударности, низкой интенсивности, стретчинг, дыхательные упражнения.

Основная часть

Темп музыки составляет в среднем 128-152 уд./мин., в программах высокой интенсивности – до 160 уд./мин. Выполняются упражнения низкой, средней и высокой степени интенсивности, высокоударные, танцевальные ритмические движения, сюжетно-ролевые упражнения.

Заключительная часть

Продолжительность растяжки составляет около 15 мин. Темп музыки спокойный – 90-100 уд./мин. Выполняются низкоударные упражнения низкой интенсивности, дыхательные упражнения, стретчинг.

Непосредственно содержание программы для учащихся с 5 по 9 класс одинаково, но имеются различия в физической нагрузке, определяемые следующими параметрами: силовая тренировка – вес отягощения, количество повторений, паузы отдыха между

сериями повторений; аэробная тренировка – темп музыкального сопровождения, определяющий темп движений, соотношение различных блоков программы. Что касается разделения на группы по половому признаку, то для школьников 5-9 классов возможно и желательно совместное проведение занятий.

Содержание курса

Знания о фитнесе и физических нагрузках.

История фитнеса. История фитнес направления в России и ее выдающиеся спортсмены, тренера мирового уровня. История развития фитнес – аэробики в мире и России. Классификация видов фитнеса. Современные тенденции в фитнесе. Направления тренировок, программ тренировочных нагрузок, направления йоги и различия реоксаций. История возникновения и развития фитнеса, место и роль в мировой культуре, социальная направленность и формы организации, ценностные ориентиры и идеалы. Спортивно-оздоровительные системы фитнес 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. Основы музыкальной грамоты (понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат). Основы хореографической подготовки и музыкального восприятия, как средства эстетического воспитания. Основы составления хореографических комбинаций. Ритм и пластика в движении под музыку.

Способы двигательной (физической) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физическими нагрузками по направлению фитнес. Подготовка к занятиям фитнеса.. Выбор упражнений и составление комплексов с учетом индивидуальных особенностей организма, с учетом цели и задач. Составление плана самостоятельного занятия на проработку группы мышц.. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация активного отдыха средствами физической нагрузки.

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 показательные выступления 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. Проработка питания, работа над программами тренировок.

Спортивно-оздоровительная деятельность на основе видов фитнес нагрузок

Функциональная тренировка (тренинг): выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднятие 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.

Подготовка к показательным выступлениям. Подбор упражнений в показательные выступления, самостоятельные регулярные тренировки; подбор музыкальных произведений (фрагментов); составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение.

Упражнения общеразвивающей и специальной направленности. Специальная физическая подготовка.

Разновидности фитнеса: Бодифлекс - комплекс несложных дыхательных упражнений с помощью диафрагмы, задачей которого является насыщение тканей кислородом посредством задержки дыхания с последующим резким и быстрым выдохом. Все упражнения бодифлекс делятся на три вида:

1. Изометрические. При таких упражнениях напрягается только одна группа мышц. Сжав кулак вы напрягаете кисть.
2. Изотонические. При изотонических упражнениях происходит работа нескольких групп мышц одновременно. Если вы будете давить одной ладонью на другую, в напряжении будут обе руки.

3. Растягивающие. Упражнения позволяющие мышцам расслабиться после нагрузки и стать более эластичными. Также эти упражнения улучшают эластичность связок, повышают подвижность позвоночника.

Стретчинг: Стретчинг (растяжка) – комплекс упражнений, для улучшения физического здоровья, посредством растягивания мышц, сухожилий и связок. Развитая гибкость позволяет поддерживать правильную осанку, качественнее выполнять упражнения. Также стретчинг предотвращает возникающие с возрастом и неправильным образом жизни боли в спине. Стретчинг может использоваться как прикладная составляющая в системе тренировок, так и самостоятельный способ поддержания физической формы.

Что вы получите после нескольких месяцев занятий стретчингом:

Укрепленные мышцы

Подвижные суставы

Правильная осанка

Улучшение самочувствия

Снятие психологического напряжения

Йога: Йога как система делится на несколько направлений:

- Хатха йога, направленная в основном на развитие физических и физиологических функций организма;
- Раджа йога, рассматривающая развитие высших психических функций человека;
- Карма йога, связанная с гармоническим развитием социальных, общественных отношений личности;
- Бхакти йога, связанная с совершенствованием человека в эмоциональной сфере, в любви к ближнему, к природе, к Богу;
- Джнани йога, связанная с развитием мышления человека, расширяющая границы и возможности его познания.

Калланетика - это система комплексных статических упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц. Калланетика состоит из 29 упражнений, в основе которых лежат асаны из йоги, все они статические. Выполняя эти упражнения происходит напряжение всех групп мышц одновременно. Также усиливается обмен веществ, что благоприятно сказывается как на фигуре так и на всем организме. Калланетика, способна помочь людям страдающим: болями шейного отдела, проблемами со спиной и позвоночником.

Кроссфит (CrossFit) - разновидность фитнеса разработанная Греггом Глассманом. Главная цель кроссфита – развитие общей физической формы спортсмена, скорости его реакции, выносливости и готовности к любой нестандартной ситуации в жизни, требующей от него максимальной отдачи, в плане физических действий. В среднем, упражнения длятся около 20 минут, но выполняются в интенсивном темпе.

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.

Проработка сбалансированного питания: Что такое сбалансированное питание, как сбалансировать питание правильно, виды сбалансированного питания, плюсы и минусы сбалансированного питания, нюансы приготовления пищи, меню на неделю, расчет БЖУ, КК.

Планируемые результаты : Программа по внеурочной деятельности «Фитнес» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

Познавательных универсальные учебные действия:

ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие; выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;

характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

Личностные универсальные учебные действия:

установка на здоровый образ жизни;

знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

Регулятивные универсальные учебные действия:

организовывать места занятий физическими упражнениями с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;

соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;

оценивать правильность выполнения действия;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей.

проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений;

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве ;

договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;

контролировать действия партнёра в парных упражнениях;

осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;

задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Учебно-тематический план

№	Тема	Часы	Теория	Практика
1	Техника безопасности на занятиях фитнесом.	2	2	
4	Классификация видов фитнеса	2	2	
5	Диагностика физической подготовленности	2		2
6	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	2	1	1
7	Функциональная тренировка. Упражнения на развитие выносливости	4		4
8	Основные средства тренировки:	2	2	
9	Факторы, ограничивающие нагрузку:	2	2	
10	Упражнения на развитие выносливости. Составлять комплекс упражнений для развития выносливости и выполнять их во время	2	2	

	самостоятельных занятий.			
11	Упражнения на развитие быстроты. Проработка мышц по средствам йоги	4	1	3
12	Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.	4	2	2
13	Упражнения на развитие силы	2	1	1
14	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	4	2	2
15	Упражнения на развитие координации	4	2	2
16	Упражнения на развитие гибкости Табата тренировка	4	1	3
17	Упражнения на развитие ловкости	4	2	2
18	Упражнения на развитие мышц спины Силовые нагрузки (кросфит)	4	2	2
19	Проработка мышц торса по средствам кросфита	4	1	3
20	Базовые упражнения кростфита	4	2	2
21	Разучивание силовых упражнений	4	2	2
22	Разучивание осанн йоги+стретчинг Проработка личной программы тренировок	4	3	1
23	Разучивание и закрепление базовых сан йоги для подходящей личной нагрузки	4		4
24	Разучивание калланетики и основных упражнений	4	3	1
25	Разучивание упражнений каллонетики	4		4
26	Разучивание направления фитнеса-бодифлекс	4	3	1
27	Проработка мышц по средствам йоги+стретчинга	4		4
28	Отработка табата тренировки	4		4
29	Разновидности рилоксации и мидитирования по средствам йоги	4	2	2
30	Кардио нагрузка	4	2	2
31	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений. Силовых видов фитнеса	4	4	
32	Диагностика физической подготовленности	4	2	2
33	Итоговое занятие	2	1	1
34	Контрольное занятие	2		2

	(показательное занятие для учащихся школы через тренировку)			
	Итог:	108	49	59

Календарно-тематический план

№	Тема	Часы	Форма проведения	Примерная дата	Дата по плану
1	Техника безопасности на занятиях фитнесом.	2			
4	Классификация видов фитнеса	2			
5	Диагностика физической подготовленности	2			
6	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	2			
7	Функциональная тренировка. Упражнения на развитие выносливости	4			
8	Основные средства тренировки:	2			
9	Факторы, ограничивающие нагрузку:	2			
10	Упражнения на развитие выносливости. Составлять комплекс упражнений для развития выносливости и выполнять их во время самостоятельных занятий.	2			
11	Упражнения на развитие быстроты. Проработка мышц по средствам йоги	4			
12	Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.	4			
13	Упражнения на развитие силы	2			
14	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	4			
15	Упражнения на развитие координации	4			
16	Упражнения на развитие гибкости Табата тренировка	4			
17	Упражнения на развитие ловкости	4			
18	Упражнения на развитие мышц спины Силовые нагрузки (кросфит)	4			
19	Проработка мышц торса по средствам кросфита	4			
20	Базовые упражнения кросфита	4			
21	Разучивание силовых упражнений	4			
22	Разучивание осанки йоги+стретчинг Проработка личной программы тренировок	4			
23	Разучивание и закрепление базовых сан йоги для подходящей личной нагрузки	4			

24	Разучивание калланетики и основных упражнений	4			
25	Разучивание упражнений каллонетики	4			
26	Разучивание направления фитнеса-бодифлекс	4			
27	Проработка мышц по средствам йоги+стретчинга	4			
28	Отработка табата тренировки	4			
29	Разновидности рилоксации и мидитирования по средствам йоги	4			
30	Кардио нагрузка	4			
31	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений. Силовых видов фитнеса	4			
32	Диагностика физической подготовленности	4			
33	Итоговое занятие	2			
34	Контрольное занятие (показательное занятие для учащихся школы через тренировку)	2			
	Итого:	108ч.			

Список литературы:

1. Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики. Авторы: Слуцкер О.С. Полухина Т.Г Козырев В.С.
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.II Частные методики. – М.: Федерация Фитнес направлений России, 2002. – 216 с.
3. Йога: теория и методика проведения занятий/Учебное пособие для ВУЗов физической культуры. – Спорт Академ Пресс.-М., 2002
4. Лисицкая Т.С. Базовые виды фитнес нагрузок (классическая, 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 фитнес инструкторов 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-аэробика. Чебоксары:Чуваш.гос.пед.унив-т, 2015
8. Т. С. Лисицкая «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 64 с.
9. С. В. Колесникова Стретчинг: Методика, базовые комплексы. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 157 с.