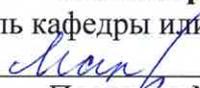


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №33» ГОРОДА СМОЛЕНСКА

<p>«Рассмотрено» Руководитель кафедры или МО  Протокол № 1 от «28» августа 2020г. «Согласовано» Заместитель директора МБОУ «СШ № 33» </p>	<p>«Принято» Решением педагогического совета Протокол № 1 от «31» августа 2020г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ «СШ № 33»  Жойкин С. А. Приказ № 71/10-од от «31» августа 2020 г. </p>
---	--	---

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ

«Оздоровительный фитнес»

Возраст детей: 10-18 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:
Донцов Максим Юрьевич
учитель физической культуры
первой категории

г. Смоленск,
2020

Структура рабочей образовательной программы кружка «Оздоровительный фитнес» для учащихся 9-11 классов

- I. Пояснительная записка.
- II. Содержание изучаемого материала по курсу.
- III. Требование к уровню подготовки учащихся.
- IV. Календарно-тематическое планирование.
- V. Литература по курсу.

Пояснительная записка.

Цель программы кружка по фитнесу - формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирования устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры и фитнеса в организации здорового образа жизни.

Основными задачами работы кружка по фитнесу в соответствии с требованиями ФГОС НОО являются:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепления здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация фитнеса как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям фитнесом;
- обучение техники выполнения упражнений фитнеса;
- развитие физических способностей (силовых, координационных, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Содержание изучаемого материала по курсу.

Программа разработана на основе

- Рабочая программа по физической культуре. В.И. Лях – 2 –е изд. –м.: Просвещение, 2012.

-CD: Шейпинг дома. Серия «Фитнес для всех» Диск рекомендован Государственным комитетом РФ по физической культуре и туризму. 2001 г.

- «Создай свое тело сам» В. Е. Романовский, В.А. Синьков. Ростов –на –Дону: изд-во «Феникс» 2003 г.

- «Малые формы» О небольших шагах к здоровью, которые рожают большие результаты. Журнал GLAMOUR январь 2005 г.

- «Новое тело за 3 недели». Журнал GLAMOUR январь 2005 г.

Основное содержание по курсу

Программный материал по фитнесу в системе дополнительного образования детей.

№ п/п	Учебный материал	Классы		
		9	10	11
1.	Теоретические основы. Правило техники безопасности.	+	+	+
2.	Характерные особенности шейпинг-тренировки.	+	+	+
3.	Программа упражнений. Разминка. Фитнес программа.	Р	З	С
4.	Разминка. Аэробный комплекс.	Р	З	С
5.	Упражнения для мышц груди (разводка, отжимание). Фитнес программа.	Р	З	С
6.	Упражнения для мышц рук (бицепсы). Фитнес программа.	Р	З	С
7.	Упражнения для мышц рук (трицепсы). Фитнес программа.	Р	З	С
8.	Упражнения для мышц плеч. Фитнес программа.	Р	З	С
9.	Упражнения для мышц спины. Фитнес программа.	Р	З	С
10.	Упражнения для мышц пресса. Фитнес программа.	Р	З	С
11.	Упражнения для мышц бедра. Фитнес	Р	З	С

	программа.			
12.	Упражнения для мышц ягодиц. Фитнес программа.	Р	3	С
13.	Упражнения для мышц голени. Фитнес программа.	Р	3	С

Условные обозначения: Р – разучивание двигательного действия; З - закрепление двигательного действия; С - совершенствование двигательного действия; (+) – указывает на использование данного материала в уроке.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

В результате занятий в кружке фитнеса во внеурочной деятельности занимающиеся должны

знать:

- значение фитнеса в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий фитнесом;
- название разучиваемых упражнений фитнеса и основы правильной техники выполнений;
- наиболее типичные ошибки при выполнении упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (силовых, координационных, гибкости);
- контрольные упражнения (тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержания правил соревнований по фитнесу.

уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях фитнесом;
- знать правила судейства по фитнесу.
- выполнять нормативы по физической подготовке, так она является важным условием освоения технических приемов на занятиях фитнесом.

Календарно-тематическое планирование

№	Темы	Дата	Примечания
1.	Теоретические основы. Правило техники безопасности.		
2.	Характерные особенности шейпинг-тренировки		
3.	Программа упражнений. Разминка. Фитнес программа.		
4.	Разминка. Аэробный комплекс.		
5.	Разминка. Аэробный комплекс.		
6.	Разминка. Аэробный комплекс.		
7.	Упражнения для мышц груди (разводка, отжимание). Фитнес программа.		
8.	Упражнения для мышц груди (разводка, отжимание). Фитнес программа.		
9.	Упражнения для мышц рук (бицепсы). Фитнес программа.		
10.	Упражнения для мышц рук (бицепсы). Фитнес программа.		
11.	Упражнения для мышц рук (трицепсы). Фитнес программа.		
12.	Упражнения для мышц рук (трицепсы). Фитнес программа., с 4 зоны, с подачи учителя. Игра в фитнес.		
13.	Упражнения для мышц плеч. Фитнес программа.		
14.	Упражнения для мышц плеч. Фитнес программа.		
15.	Упражнения для мышц спины. Фитнес программа.		
16.	Упражнения для мышц спины. Фитнес программа..		
17.	Упражнения для мышц верхнего пресса. Фитнес программа.		
18.	Упражнения для мышц верхнего пресса. Фитнес программа.		
19.	Упражнения для мышц бокового пресса. Фитнес программа.		
20.	Упражнения для мышц бокового пресса. Фитнес программа.		
21.	Упражнения для мышц нижнего пресса. Фитнес программа		
22.	Упражнения для мышц нижнего пресса. Фитнес программа		
23.	Упражнения для мышц бедра (спереди). Фитнес программа.		
24.	Упражнения для мышц бедра (спереди). Фитнес программа.		

25.	Упражнения для мышц бедра (внутри). Фитнес программа.		
26.	Упражнения для мышц бедра (внутри). Фитнес программа.		
27.	Упражнения для мышц бедра (сбоку). Фитнес программа.		
28.	Упражнения для мышц бедра (сбоку). Фитнес программа.		
29.	Упражнения для мышц бедра (сзади). Фитнес программа.		
30.	Упражнения для мышц бедра (сзади). Фитнес программа.		
31.	Упражнения для мышц ягодиц. Фитнес программа.		
32.	Упражнения для мышц ягодиц. Фитнес программа.		
33.	Упражнения для мышц голени. Фитнес программа.		
34.	Упражнения для мышц голени. Фитнес программа.		
35.	Контрольные упражнения (тесты) для оценки физической и технической подготовленности.		

Литература по курсу.

Программа разработана на основе

1. Рабочая программа по физической культуре. В.И. Лях – 2 –е изд. –м.: Просвещение, 2012.
2. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре/ авт.-сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова - М.: Дрофа, 2010.
3. CD: Шейпинг дома. Серия «Фитнес для всех» Диск рекомендован Государственным комитетом РФ по физической культуре и туризму. 2001 г.
4. «Создай свое тело сам» В. Е. Романовский, В.А. Синьков.Ростов –на –Дону: изд-во «Феникс» 2003 г.
5. «Малые формы» О небольших шагах к здоровью,которые рождают большие результаты. Журнал GLAMOUR январь 2005 г.
6. «Новое тело за 3 недели». Журнал GLAMOUR январь 2005 г.