

Департамент образования Администрации г.Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 49

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 49
Каримова Е.Ю.
Приказ № 64/1
От « 27 » августа 2021г



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«Азбука фитнеса»**

Возраст обучающихся : 15-17 лет
Срок реализации : 1 год
Автор -составитель :
Максимов Евгений Андреевич

Екатеринбург, 2021г.

Департамент образования Администрации г.Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 49

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ № 49

Каримова Е.Ю. _____

Приказ № 64/1

От « 27 » августа 2021г

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«Азбука фитнеса»**

Возраст обучающихся : 15-17 лет

Срок реализации : 1 год

Автор -составитель :

Максимов Евгений Андреевич

Екатеринбург, 2021г.

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	стр.3
2. Формы организации образовательного процесса.....	стр.4
3. Календарный учебный график.....	стр.5
4. Учебный план.....	стр.11
5. Содержание учебного плана.....	стр.12
6. Формы подведения итогов.....	стр.13
6. Материально-техническое обеспечение.....	стр.13
7. Список литературы.....	стр.14
8. Приложение.....	стр.15

Пояснительная записка

В системе физического воспитания школьников урок был, остаётся основной её честью. Именно школьное физическое воспитание должно способствовать формированию необходимых двигательных умений и навыков у подрастающего поколения. На уроках физической культуры в общеобразовательной школе значительное время отводится развитию гибкости, координационных движений, меньше выносливости и скоростно-силовой подготовке. Силовой же подготовке школьников до последнего времени внимания практически не уделялось. Дефицит в этом будет решать третий урок физкультуры на занятиях в тренажерном зале.

Силовая подготовка, спланированная с учетом возрастных физиологических особенностей, благоприятно влияет на развитие всех функциональных систем организма, включает в себя упражнения динамического и изометрического характера, способствует развитию мышечной силы, формированию правильной осанки, развитию силовой выносливости, эффективно решает задачи коррекции телосложения, играет большую роль в укреплении здоровья и предупреждении многих заболеваний. Основу силовой подготовки составляют комплексы упражнений с отягощениями и на тренажерах. Применения тренажеров как средство интенсивного развития отдельных мышечных групп можно рассматривать как одно из наиболее эффективных средств, которые необходимо использовать в силовой подготовке старшеклассников, т.к. наиболее быстро мышечная масса нарастает в возрасте от 15 до 17-18 лет и составляет 44,2% массы тела.

Силовые упражнения являются неотъемлемой частью не только на уроках физической культуры во всех его частях, но и в любой спортивной дисциплине. В общих чертах занятия по силовой тренировке для юношей и для девушек отличается незначительно.

Цель программы:

Воспитание и привитие навыков физической культуры обучающимися и как следствие формирование здорового образа жизни.

Программа решает следующие задачи:

Образовательные

- приобрести знания, необходимые положения и теоретические знания по силовой подготовке;
- укрепить здоровье, нормальное физическое и психическое развитие; сформировать ценностное отношение к своему здоровью.

Воспитательные

- воспитать волевые качества у обучающихся;
- развить позитивное отношение к движению, привлечь обучающихся к занятиям фитнесом и здоровому образу жизни.

Развивающие и оздоровительные

- обогатить двигательный опыта за счет овладения двигательными действиями;
- всестороннее гармонично развивать свое тело;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- повысить работоспособность и совершенствовать основные физические качества.

Формы организации занятий

Основными формами занятий являются:

- групповые учебные занятия;
- групповые теоретические занятия;

Диагностика реализации программы.

Формы:

- наблюдение;
- сдача нормативов

Основная форма занятия – групповая. Чаще всего это комплексные занятия, включающиеся в себя изучение нового материала, повторение пройденного.

Процесс обучения строится на 3-х основных этапах усвоения учебного материала:

Ознакомление. Объяснение техники изучаемого упражнения; затем демонстрация упражнения, либо движения в правильном исполнении;

Тренировка. Процесс самостоятельного осмысления движения или упражнения ребёнком, затем работа над техникой выполнения

Применение. Использование полученных знаний, умений и навыков в тренировочном процессе.

При проведении занятий учитывается:

- Уровень знаний, умений и навыков обучающихся, их индивидуальные особенности и проявление самостоятельности;
- Особенности их мышления;
- Познавательные интересы;

Данная программа рассчитана на 1 год обучения (166,5 часа) Занятия проводятся 2 раза в неделю, по 2 и 2,5 академических часа. В группе по 8-10 человек. Уровень программы- базовый.

Формы организации образовательного процесса

Формы занятий:

- практические занятия;
- занятие-объяснение;
- постановка техники выполнения упражнений
- теоретические занятия;

демонстрация видеоматериалов с комментариями и анализом;

По окончании изучения программы обучающиеся будут знать:

Исторические сведения возникновения фитнеса;

основные положения рук и ног, головы и корпуса;

основные принципы мышечной гипертрофии;

терминологию основных физических упражнений;

Методы и технические приемы для изменения интенсивности;

Основы рационального питания

Уметь:

правильно выполнять упражнения;

владеть координацией движений;

использовать приобретенные знания, умения и навыки в социальной среде;

Выполнять:

Глобальные силовые упражнения;

Региональные силовые упражнения

Локальные силовые упражнения

Календарный учебный график

Режим занятий : занятия 3 раза в неделю по 1.5 академических часа

**Место проведения занятий : МБОУ СОШ № 49, спортивный зал,
школьный стадион**

№ п/п	Сроки проведения занятий	Форма занятий	Тема	Форма контроля	Кол-во часов
Теоретические занятия 5 часов					
1.	1 неделя сентября	Теоретическое занятие.	ТБ во время занятий на тренажерах.	Педагогическая диагностика развития спортивных способностей;	2.5
2.	1 неделя сентября	Теоретическое занятие.	Строение мышц	Педагогическая диагностика развития спортивных способностей;	2
Упражнения на основные группы мышц					
3.	2 неделя	Практическое занятие	Упражнения на основные	Педагогическое	2

	сентяб ря		группы мышц.	наблюдение	
4.	2 неделя сентяб ря	Практическое занятие	Упражнения на основные группы мышц.	Педагогическ ое наблюдение	2,5
5.	3 неделя сентяб ря	Практическое занятие	Упражнения на основные группы мышц.	Взаимоконтро ль	2
6.	3 неделя сентяб ря	Практическое занятие	Штанга, тяга.	Взаимоконтро ль	2,5
7.	4 неделя сентяб ря	Практическое занятие	Штанга, тяга.	Взаимоконтро ль	2
8.	4 неделя сентяб ря	Практическое занятие	Оказание первой медицинской помощи	Взаимоконтро ль	2,5
9.	1 неделя октябр я	Практическое занятие	Техника выполнения упражнений на тренажерах	Беседа. Педагогическ ое наблюдение	2
10.	1 неделя октябр я	Практическое занятие	Штанга, тяга.	Взаимоконтро ль	2,5
11.	2 неделя октябр я	Практическое занятие	Упражнения на основные группы мышц	Взаимоконтро ль	2
12.	2 неделя октябр я	Практическое занятие	Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия	Взаимоконтро ль	2,5
13.	3 неделя октябр я	Практическое занятие	Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия	Взаимоконтро ль	2
14.	3 неделя октябр я	Практическое занятие	Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия	Взаимоконтро ль	2,5
15.	4 неделя октябр я	Практическое занятие	Упражнения на основные группы мышц	Взаимоконтро ль	2
16.	4 неделя октябр	Практическое занятие	Техника выполнения упражнений на	Взаимоконтро ль	2,5

	я		тренажерах		
17.	5 неделя октябр я	Практическое занятие	Техника выполнения упражнений на тренажерах	Взаимоконтро ль	2
18.	5 неделя октябр я	Практическое занятие	Техника выполнения упражнений на тренажерах	Взаимоконтро ль	2,5
19.	1 неделя ноября	Практическое занятие	Техника выполнения упражнений на тренажерах	Взаимоконтро ль	2
20.	1 неделя ноября	Практическое занятие	Дыхательные упражнения.	Взаимоконтро ль	2,5
21.	2 неделя ноября	Практическое занятие	Дыхательные упражнения.	Взаимоконтро ль	2
22.	2 неделя ноября	Практическое занятие	Упражнения на основные группы мышц	Взаимоконтро ль	2,5
23.	3 неделя ноября	Практическое занятие	Упражнения на основные группы мышц	Взаимоконтро ль	2
24.	3 неделя ноября	Практическое занятие	Дыхательные упражнения.	Самоконтроль	2,5
25.	4 неделя ноября	Практическое занятие	Техника выполнения упражнений на тренажерах	Самоконтроль	2
26.	4 неделя ноября	Практическое занятие	Упражнения на основные группы мышц	Самоконтроль	2,5
27.	1 неделя декабр я	Практическое занятие	Гигиена спортсмена и закаливание	Педагогическ ое наблюдение	2
28.	1 неделя декабр я	Практическое занятие	Правильное выполнения отжиманий	Педагогическ ое наблюдение	2,5
29.	2 неделя декабр я	Практическое занятие	Упражнения на растяжку	Взаимоконтро ль	2
30.	2 неделя декабр	Практическое занятие	Упражнения на основные группы мышц	Взаимоконтро ль	2,5

	я				
31.	3 неделя декабр я	Практическое занятие	Упражнения на основные группы мышц	Педагогическ ое наблюдение	2
32.	3 неделя декабр я	Практическое занятие	Упражнения на основные группы мышц	Педагогическ ое наблюдение	2,5
33.	4 неделя декабр я	Практическое занятие	Жим штанги лёжа.	Педагогическ ое наблюдение	2
34.	4 неделя Декабр я	Практическое занятие	Жим штанги лёжа.	Педагогическ ое наблюдение	2,5
35.	2 неделя января	Практическое занятие	Жим штанги лёжа.	Педагогическ ое наблюдение	2
36.	2 неделя января	Практическое занятие	Жим штанги лёжа.	Педагогическ ое наблюдение	2,5
37.	3 неделя января	Практическое занятие	Упражнения на растяжку	Взаимоконтро ль	2
38.	3 неделя января	Практическое занятие	Упражнения на растяжку	Взаимоконтро ль	2,5
39.	4 неделя января	Практическое занятие	Упражнения на основные группы мышц.	Анализ деятельности	2
40.	4 неделя января	Практическое занятие	Упражнения на основные группы мышц.	Анализ деятельности	2,5
41.	5 неделя января	Практическое занятие.	Упражнения на основные группы мышц.	Анализ деятельности	2
42.	5 неделя января	Практическое занятие	Упражнение для брюшного пресса, ягодичных мышц, передней и задней поверхности бедра	Анализ деятельности	2,5
43.	1 неделя феврал я	Практическое занятие	Упражнения на основные группы мышц.	Анализ деятельности	2
44.	1 неделя	Практическое занятие	Повышение общефизической подготовки.	Анализ деятельности	2.5

	феврал я				
45.	2 неделя феврал я	Практическое занятие	Развитие двигательных качеств	Педагогическ ое наблюдение	2
46.	2 неделя феврал я	Практическое занятие	Повышение общефизической подготовки.	Педагогическ ое наблюдение	2.5
47.	3 неделя феврал я	Практическое занятие	Повышение общефизической подготовки.	Педагогическ ое наблюдение	2
48.	3 неделя феврал я	Практическое занятие	Развитие двигательных качеств	Педагогическ ое Наблюдение	2.5
49.	4 неделя феврал я	Практическое занятие	Повышение общефизической подготовки.	Анализ деятельности	2
50.	4 неделя феврал я	Практическое занятие	Развитие двигательных качеств	Педагогическ ое наблюдение	2.5
51.	1 неделя марта	Практическое занятие	Упражнение для брюшного пресса, ягодичных мышц, передней и задней поверхности бедра	Взаимоконтро ль	2
52.	1 неделя марта	Практическое занятие	Упражнение для брюшного пресса, ягодичных мышц, передней и задней поверхности бедра	Взаимоконтро ль	2.5
53.	2 неделя марта	Практическое занятие	Упражнение для брюшного пресса, ягодичных мышц, передней и задней поверхности бедра	Взаимоконтро ль	2
54.	2 неделя марта	Практическое занятие	Упражнение для брюшного пресса, ягодичных мышц, передней и задней поверхности бедра	Взаимоконтро ль	2.5
55.	3 неделя марта	Практическое занятие	Развитие двигательных качеств	Взаимоконтро ль	2
56.	3 неделя марта	Практическое занятие	Развитие двигательных качеств	Взаимоконтро ль	2.5
57.	4 неделя марта	Практическое занятие	Жим штанги лёжа.	Педагогическ ое наблюдение	2
58.	4 неделя	Практическое занятие	Жим штанги лёжа.	Педагогическ ое	2.5

	марта			наблюдение	
59.	1 неделя апреля	Практическое занятие	Жим штанги лёжа.	Педагогическ ое наблюдение	2
60.	1 неделя апреля	Практическое занятие	Развитие двигательных качеств	Педагогическ ое наблюдение	2.5
61.	2 неделя апреля	Практическое занятие	Развитие двигательных качеств	Педагогическ ое наблюдение	2
62.	2 неделя апреля	Практическое занятие	Базовые упражнения. Для набора массы.	Педагогическ ое наблюдение	2.5
63.	3 неделя апреля	Практическое занятие	Упражнения на группы мышц ног	Педагогическ ое наблюдение	2.
64.	3 неделя апреля	Практическое занятие	Упражнения на группы мышц ног	Педагогическ ое наблюдение	2.5
65.	4 неделя апреля	Практическое занятие	Упражнения на группы мышц ног	Педагогическ ое наблюдение	2
66.	4 неделя апреля	Практическое занятие	Упражнения на основные группы мышц	Педагогическ ое наблюдение	2.5
67.	1 неделя мая	Практическое занятие	Индивидуальные комплексы упражнений на тренажерах	Педагогическ ое наблюдение	2
68.	1 неделя мая	Практическое занятие	Упражнения на основные группы мышц	Анализ деятельности	2.5
69.	2 неделя мая	Практическое занятие	Упражнения на растяжку	Самоконтроль	2
70.	2 неделя мая	Практическое занятие	Упражнения на растяжку.	Педагогическ ое наблюдение	2.5
71.	3 неделя мая	Практическое занятие	Контрольные упражнения для определения развития физических качеств	Анализ деятельности	2
72.	3 неделя мая	Практическое занятие	Контрольные упражнения для определения развития физических качеств	Контрольные упражнения Анализ деятельности	2.5

73.	4 неделя мая	Практическое занятие	Контрольные упражнения для определения развития физических качеств	Контрольные упражнения Анализ деятельности	2
74.	4 неделя мая	Практическое занятие	Контрольные упражнения для определения развития физических качеств	Контрольные упражнения Анализ деятельности	2.5
Итого: 166,5 часов					

Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	10	10	-	Педагогическая диагностика развития спортивных способностей.
2	Упражнения на основные группы мышц	155,5		155,5	Педагогическое Наблюдение Самоконтроль Взаимонаблюдение Диагностика развития спортивных способностей
	Всего	166,5	5	155,5	

Содержание учебного плана

1. Теоретическая подготовка.

Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и инвентарю, режиму занятий.

Техника безопасности на занятиях. Чистота, аккуратность, практичность спортивной формы, закрытая спортивная обувь, обращение со спортивным инвентарем.

Инструктаж по технике безопасности в тренажерном зале. Физическая культура как средство воспитания организованности, силы воли и уважения к товарищу.

Важность посещения каждого занятия, зависимость вложенного труда и получаемого результата, важность целенаправленного движения в достижении поставленной цели.

Основные группы мышц: их название и расположение. Основные группы мышц, на которые выполняются упражнения, как они называются и их расположение на частях тела.

2. Упражнения на основные группы мышц.

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 (кривой гриф), жим из-за головы с прямым грифом, разгибание рук на тренажере, жим узким хватом, с 1 гантелей, брусья. Упражнения на разгибание рук с различными отягощениями. Каждое упражнение выполняется на 3-4 подхода по 10-12 раз. Разгибание руки из-за головы с 1 гантелей, поочередно на каждую руку одинаковое количество раз. Грудные мышцы: разведение рук с гантелями, жим гантелей (сидя, лежа), жим лежа под углом, жим штанги (стоя, сидя), подъем штанги к подбородку, брусья, подтягивание на перекладине. (3 часа).

Комплекс упражнений на грудь, различные жимы, подъемы штанги и гантелей, все упражнения выполняются по 3-4 подхода на 8-10 раз в зависимости от самочувствия занимающегося. Дельтовидные мышцы (задние, средние, передние): подъем рук в сторону с гантелями, подъем рук перед собой с гантелями, вертикальная тяга за голову (тренажер), разведение рук в наклоне с гантелями.

Упражнения на три пучка плечевых мышц (дельты), различные подъемы гантелей и использование блочного тренажера, 3-4 подхода на 10-12 раз. Широчайшие мышцы спины: вертикальная тяга на грудь (тренажер), тяга в наклоне, подтягивание за голову.

Упражнения на верхнюю часть спины, использование блочного тренажера, штанги и перекладины, 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), разгибание ног сидя (тренажер), сгибание ног лежа (тренажер), «ножницы» с гантелями.

Комплекс упражнений на мышцы ног с использованием тренажеров; выпад одной ногой, затем другой с гантелями. 3-4 подхода, 10-12 раз.

Упражнения на пресс: сгибание туловища (тренажер), наклоны с гантелями в стороны, сгибание туловища с поворотами (тренажер), поднятие ног лежа на лавке.

Упражнения на мышцы живота (вверх, низ и боковые) 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 в парах. Растяжка мышц спины для прогиба при выполнении жима лежа: «мост» стоя спиной к стене, максимальный прогиб назад; в парах: прямые руки наверху в замке, партнер тянет их назад.

Упражнения на растяжку мышц ног: поперечный и продольный шпагат, махи ногами. Растяжка внутренней поверхности бедра, для широкой постановки ног при выполнении приседа и тяги становой.

Упражнения на мышцы предплечья: сгибание рук со штангой обратным хватом, сгибание и разгибание кистей рук с гантелями. Комплекс упражнений на мышцы предплечья со штангой и гантелями 3 подхода, 10-12 раз.

Формы подведения итогов

В ходе реализации программы «Азбука фитнеса» используются различные виды и формы контроля.

Виды и формы контроля обучающихся:

Входная диагностика – собеседование, наблюдение.

Текущий контроль – открытое занятие, беседа в форме «вопрос-ответ» по пройденному материалу, демонстрация техники выполнения упражнений.

Итоговый контроль – Сдача нормативов, тестирование по знаниям построения тренировочного процесса

Материально - техническое обеспечение:

- спортзал;
- тренажерный зал;
- штанги;
- гимнастические коврики;
- эспандеры;
- бодибары;
- кардио тренажеры;
- спортивные тренажеры;
- гантели.

Список литературы

1. А.А. Зданевич, В.И. Лях «Комплексная программа физического воспитания» Москва, Просвещение 2008.
2. Балашова Т.Л., М.Л.Кононова «Организация учебного процесса образовательной области «Физическая культура». Пермь 2005.
3. В.И. Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура». Издательство «Просвещение» 2008.
4. Журнал №7 «Физическая культура в школе» 2009.
5. П.А. Киселев, С.Б. Киселева «Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам». Москва «Глобус» 2008.
6. С.Е. Голомидова «Физкультура» Волгоград 2003.

Приложение

Тест

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1. Равновесие на одной ноге, другая назад, туловище параллельно полу, руки в стороны, глаза закрыты(сек.)	20	15	10
2. Лежа на животе, руки за голову. Поднимание туловища на зад (количество раз за 1 мин.)	25	20	15
3.Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	25	20	15
4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.)	10	6	3
5. Лежа на спине, руки вдоль Туловища Подъем прямых ног до прямого угла (количество раз за 1 мин.)	25	20	15
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	16	10	7

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576025

Владелец Каримова Елена Юрьевна

Действителен с 10.03.2022 по 10.03.2023