

муниципальное казенное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Воловский центр внешкольной работы»

**« РАССМОТРЕНО »**  
Протокол педагогического совета  
от 25.08.2017 г. № 6

**« УТВЕРЖДЕНО »**  
Директор МКОУ ДО «Воловский ЦВР»  
Н. А. Кобелева  
Приказ от 29.08.2017 г. № 23



**Рабочая программа  
педагога дополнительного образования  
Комиссаровой Светланы Евгеньевны  
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности  
«Фитнес»  
на 2017-2018 учебный год**

2017 г.

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Фитнес» для реализации в 2017-2018 учебном году в двух группах.

особенностью данной программы является то, что фитнес во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма. Укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, что составляет 144 учебных часа. Возраст учащихся 10 – 15 лет.

#### **Цель программы:**

обеспечение разностороннего развития, раскрытие индивидуальных способностей, формирование физических качеств подростков, потребности в здоровом образе жизни.

#### **Задачи программы:**

- - обучать основам знаний по анатомии, физиологии и гигиене, профилактике травматизма;
- - развивать основные физические способности (силу, быстроту, ловкость, гибкость и т. д.) и умений рационально использовать их в различных условиях;
- - расширять объём знаний о различных видах двигательной активности, освоить технику движений;
- - воспитывать волевые качества: целеустремлённость, настойчивость, формирование характера, утверждение активной жизненной позиции, оптимизма;
- - формировать устойчивую привычку постоянно заботиться о своём здоровье, навыки организации повседневной физической активности;
- - прививать гигиенические навыки, содействовать формированию правильной осанки и предупреждению плоскостопия;
- - развивать познавательный интерес и творческие способности.

#### **Методы реализуемые в ходе реализации программы:**

При проведении занятий используются следующие формы и методы:

- - словесно – наглядный – объяснение и показ упражнений;
- - словесный – объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений;
- - практический – самостоятельное выполнение упражнений;
- - игровой;
- - круговая тренировка;
- - творческие задания;
- - работа по шейпинг – программам.

#### **Общая результативность по программе.**

Можно выделить следующие принципиальные преимущества фитнес – тренинга перед другими системами:

- силовой тренинг помогает приобрести подтянутые и упругие формы;
- индивидуально подобранные тренировки ускоряют достижение идеала.

Всё в комплексе делает человека здоровым, сильным как физически, так духовно, и формирует гармоничные пропорции тела.

## **Требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся.**

Учащиеся должны знать:

- - о строении, функциональных особенностях, возможностях своего организма;
- - о здоровом образе жизни;
- - об оптимальном физическом развитии;
- - о различных видах нагрузок чередующихся между собой, позволяющих добиться хорошего здоровья, красоты, внутренней гармонии.

Учащиеся должны уметь:

- - самостоятельно составлять комплекс упражнений для различных мышечных групп;
- - проводить вводную часть занятия;
- - использовать на практике знания о самоконтроле во время физической нагрузки;
- - освоить технику выполнения основных видов специальных упражнений на тренажёрах.

### **Прогнозируемый результат.**

После окончания обучения учащиеся должны осознать простую истину: физическая, телесная красота, столь же самоценна, как и красота души и помыслов, а здоровый образ жизни должен стать потребностью; осознавать значение занятий для их здоровья. Учащиеся должны уметь самостоятельно составлять комплекс упражнений для различных мышечных групп.

### **Условия реализации программы.**

Помещение для занятий – спортивный зал, тренажёрный зал. Объектами реализации программы является специальный спортивный инвентарь и тренажёры.

## **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ ВВЕДЕНИЕ**

При построении тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные группы, в пределах которых учащиеся добиваются своих достижений.

### **ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Подготовку занимающихся от новичка целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями и учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс занятий фитнесом включает множество приемов.

1. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

2. Успешность занимающихся является приобретенные умения и навыки, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

3. Необходимо учитывать особенности построения учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении всего периода обучения

занимающиеся должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо регулярно заниматься, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку – отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам.

## ЭТАПЫ ТРЕНИРОВКИ

Основная цель тренировки: обеспечение отбора по видам аэробики, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям, утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; обучение техническим приемам.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

1. недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
2. возрастные особенности физического развития;
3. недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

1. Общеразвивающие упражнения;
2. Элементы акробатики и самостраховки (кувырки, равновесия, стойки, перекаты, группировки);
3. Интегральная тренировка
4. Комплексы упражнения для индивидуальной тренировки (занятия дома и самостоятельно).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Целесообразно отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке .

На этапе начальной подготовки необходимо выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подготовительных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных занятий). Тем самым, достигая единства общей и специальной физической подготовки.

На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом.

Особенности обучения. Двигательные навыки у обучающихся должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успехов. С самого начала занятий необходимо овладеть основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники проводится в облегченных условиях.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствуют более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнения соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку (специализированные игровые методы обучения).

Методика контроля. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным,

проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовленности осуществляется педагогом.

## УЧЕБНО – ТРЕНИРОВАЧНЫЙ ЭТАП

Основная цель тренировки: обеспечение разностороннего развития, раскрытие индивидуальных способностей, формирование физических качеств подростков, потребности в здоровом образе жизни.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки с учетом формирования основных навыков; создание устойчивого интереса; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих большой силы; обучение и совершенствование техники и тактики в прохождении отдельных технических этапов; постепенное подведение обучающегося к более высокому уровню тренировочных нагрузок; воспитание морально-волевых качеств занимающихся.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

1. функциональные особенности организма подростка в связанные с половым созреванием;
2. диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
3. неравномерность в росте и развитии мышц.

Основные средства тренировки:

4. Общеразвивающие упражнения (стретчинг);
5. Интегральная тренировка;
6. Комплексы упражнения для индивидуальной тренировки (занятия дома и самостоятельно).

Методы выполнения упражнения: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки. Физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед педагогом встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок. В этом случае средства тренировки имеют некоторое сходство по форме и характеру выполнения основных упражнений. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической подготовки, технической подготовки.

На данном этапе в большой степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп путем локального воздействия, а это значит применять в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный.

В процессе тренировок рекомендуются следующие виды контроля: педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ. Самоконтроль занимающихся за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие.

**Календарный учебный график занятий объединения «Фитнес»  
на 2017-2018 учебный год.**

**(1 группа)**

<b>№ п/п</b>	<b>Название разделов и тем занятий</b>	<b>Содержание</b>	<b>Дата</b>	<b>Время проведения занятий</b>
1	Вводное занятие (2 ч)	Инструктаж по т/б. Ознакомление с работой тренажеров.	4.09.2017	16.00-18.00
2	Теоретическая подготовка (4 ч).	Понятие о здоровом образе жизни.	6.09.2017	16.00-18.00
		Основные принципы тренировочного процесса.	11.09.2017	16.00-18.00
3	Общая физическая подготовка:	Бег, прыжки, подскоки.	13.09.2017	16.00-18.00
		Бег, прыжки, подскоки.	18.09.2017	16.00-18.00
	3.1. Бег, прыжки, подскоки (12 ч).	Бег, прыжки, подскоки.	20.09.2017	16.00-18.00
		Бег, прыжки, подскоки.	25.09.2017	16.00-18.00
		Бег, прыжки, подскоки.	27.09.2017	16.00-18.00
	3.2. Общеразвивающие упражнения (12 ч).	Бег, прыжки, подскоки.	2.10.2017	16.00-18.00
		Общеразвивающие упражнения.	4.10.2017	16.00-18.00
		Общеразвивающие упражнения.	9.10.2017	16.00-18.00
	3.3. Тестирование (2 ч).	Общеразвивающие упражнения.	11.10.2017	16.00-18.00
		Общеразвивающие упражнения.	16.10.2017	16.00-18.00
		Общеразвивающие упражнения.	18.10.2017	16.00-18.00
		Общеразвивающие упражнения.	23.10.2017	16.00-18.00
		Тестирование.	25.10.2017	16.00-18.00
4	Специальная физическая подготовка:	Стретчинг.	30.10.2017	16.00-18.00
		Стретчинг.	1.11.2017	16.00-18.00
		Стретчинг.	6.11.2017	16.00-18.00
		Стретчинг.	8.11.2017	16.00-18.00
	4.1. Стретчинг (8 ч).	Калланетик.	13.11.2017	16.00-18.00
		Калланетик.	15.11.2017	16.00-18.00
	4.2. Калланетик (8 ч).	Калланетик.	20.11.2017	16.00-18.00
		Калланетик.	22.11.2017	16.00-18.00
	4.3. Упражнения с отягощением для мышц - груди (14 ч), - рук (14 ч), - спины (14 ч), - брюшного пресса(14)	Упражнения с отягощением для мышц груди.	27.11.2017	16.00-18.00
		Упражнения с отягощением для мышц груди.	29.11.2017	16.00-18.00
		Упражнения с отягощением для мышц груди.	4.12.2017	16.00-18.00
		Упражнения с отягощением для мышц груди.	6.12.2017	16.00-18.00
		Упражнения с отягощением для мышц груди.	11.12.2017	16.00-18.00
		Упражнения с отягощением для мышц груди.	13.12.2017	16.00-18.00
		Упражнения с отягощением для мышц груди.	18.12.2017	16.00-18.00
		Упражнения с отягощением для мышц рук.	20.12.2017	16.00-18.00
		Упражнения с отягощением для мышц рук.	25.12.2017	16.00-18.00
		Упражнения с отягощением для мышц рук.	27.12.2017	16.00-18.00
		Упражнения с отягощением для мышц рук.	15.01.2018	16.00-18.00
		Упражнения с отягощением для мышц рук.	17.01.2018	16.00-18.00

		Упражнения с отягощением для мышц рук.	22.01.2018	16.00-18.00
		Упражнения с отягощением для мышц рук.	24.01.2018	16.00-18.00
		Упражнения с отягощением для мышц спины.	29.01.2018	16.00-18.00
		Упражнения с отягощением для мышц спины.	31.01.2018	16.00-18.00
		Упражнения с отягощением для мышц спины.	5.02.2018	16.00-18.00
		Упражнения с отягощением для мышц спины.	7.02.2018	16.00-18.00
		Упражнения с отягощением для мышц спины.	12.02.2018	16.00-18.00
		Упражнения с отягощением для мышц спины.	14.02.2018	16.00-18.00
		Упражнения с отягощением для мышц спины.	19.02.2018	16.00-18.00
		Упражнения с отягощением для мышц ног.	21.02.2018	16.00-18.00
		Упражнения с отягощением для мышц ног.	26.02.2018	16.00-18.00
		Упражнения с отягощением для мышц ног.	28.02.2018	16.00-18.00
		Упражнения с отягощением для мышц ног.	5.03.2018	16.00-18.00
		Упражнения с отягощением для мышц ног.	7.03.2018	16.00-18.00
		Упражнения с отягощением для мышц ног.	12.03.2018	16.00-18.00
		Упражнения с отягощением для мышц ног.	14.03.2018	16.00-18.00
		Упражнения с отягощением для мышц брюшного пресса.	19.03.2018	16.00-18.00
		Упражнения с отягощением для мышц брюшного пресса.	21.03.2018	16.00-18.00
		Упражнения с отягощением для мышц брюшного пресса.	26.03.2018	16.00-18.00
		Упражнения с отягощением для мышц брюшного пресса.	28.03.2018	16.00-18.00
		Упражнения с отягощением для мышц брюшного пресса.	2.04.2018	16.00-18.00
		Упражнения с отягощением для мышц брюшного пресса.	4.04.2018	16.00-18.00
		Упражнения с отягощением для мышц брюшного пресса.	9.04.2018	16.00-18.00
5	Фитбол (10 ч).	Фитбол.	11.04.2018	16.00-18.00
		Фитбол.	16.04.2018	16.00-18.00
		Фитбол.	18.04.2018	16.00-18.00
		Фитбол.	23.04.2018	16.00-18.00
		Фитбол.	25.04.2018	16.00-18.00
6	Гимнастика для профилактики заболеваний позвоночника (14 ч).	Гимнастика для профилактики заболеваний позвоночника.	30.04.2018	16.00-18.00
		Гимнастика для профилактики заболеваний позвоночника.	2.05.2018	16.00-18.00
		Гимнастика для профилактики заболеваний позвоночника.	7.05.2018	16.00-18.00
		Гимнастика для профилактики заболеваний позвоночника.	14.05.2018	16.00-18.00
		Гимнастика для профилактики заболеваний позвоночника.	16.05.2018	16.00-18.00

		позвоночника.		
		Гимнастика для профилактики заболеваний позвоночника.	21.05.2018	16.00-18.00
		Гимнастика для профилактики заболеваний позвоночника.	23.05.2018	16.00-18.00
7	Заключительное занятие (2 ч)	Итоговое занятие.	28.05.2018	16.00-18.00