

Департамент образования города Москвы  
Государственное бюджетное  
общеобразовательное учреждение города Москвы  
«Школа № 97»



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГБОУ «Школа № 97»  
И.В. Мальчевская  
« 2 » \_\_\_\_\_ 2018 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Фитнес 55+ »

*направленность: спортивная*

Возраст обучающихся: 55-90 лет

Срок реализации программы: 76 часов

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования

**Русанова Анастасия Алексеевна**

Москва

2018

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и подрастающего поколения.

Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия. На развитие и состояние здоровья населения оказывают влияние ряд факторов. Одни из них укрепляют здоровье, другие его ухудшают (факторы риска). Последние составляют четыре группы:

1. образ жизни (50 % воздействия на здоровье в общей доле влияния факторов риска);
2. наследственность (20 %);
3. внешняя среда (20 %);
4. качество медицинского обслуживания (10 %).

Основным фактором, формирующим здоровье человека, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения в течение всей жизни. Нарушение здоровья приводит к трудностям в жизни. В связи с этим перед современным человеком стоят сразу две задачи:

- сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, который он обрел в течение жизни;
- воспитать ценностное отношение к собственному здоровью.

### **Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

**Актуальность** программы и ее новизна определяются ее направленностью на создание условий для гармоничного психического, духовного и физического развития, укрепление здоровья, раскрытие двигательных способностей.

Фитнес- это комплексная система, объединяющая в качестве неотъемлемых средств для решения своих задач не только физические упражнения и

принципы питания, но и искусство ,моду, концепцию фитнес- ухоженности внешности.

**Цель:**

Содействовать всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

**Задачи:**

1. Укреплять здоровье, приобщаться к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию.
2. Обучиться жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
3. Воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, формировать коммуникативные компетенции.

Программа по фитнесу основывается на общедидактических и специфических **принципах** обучения определенным элементам:

1. *Принцип сознательности* нацеливает на формирование глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.
2. *Принцип систематичности и последовательности* проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучат постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.
3. *Принцип повторения знаний, умений и навыков* является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

4. *Принцип постепенности.* Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования.
5. *Принцип индивидуализации* осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает каждого занимающегося, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.
6. *Принцип непрерывности* выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.
7. *Принцип цикличности* способствует упорядочению процесса оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность к каждому последующему этапу обучения.
8. *Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся*
9. *Принцип наглядности* обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.
10. *Принцип активности* предполагает в занимающихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.
11. *Принцип всестороннего и гармонического развития личности* содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности занимающегося.
12. *Принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья занимающегося.

### **Отличительные особенности программы**

Реализация данной программы позволит, не только приобщить занимающихся к миру прекрасного, но и укрепить физически. Развития природных задатков и творческого потенциала, является созданием условий для их деятельности по освоению ритмической и аэробной гимнастики. Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья, так как здоровый человек способен успешно реализовать себя в современном обществе. Степень успешности этой деятельности является устранение вредных воздействий и повышение устойчивости организма и определяет направления усилий по сохранению и укреплению здоровья.

### **Возраст обучающихся и сроки реализации программы**

Данная образовательная программа предполагает обучение взрослого населения от 55 до 90 лет и рассчитана на один года обучения. Наполняемость групп от 8-12 человек, так при реализации программы используются как групповые, так и индивидуальные приемы работы.

### **Форма и режим занятий**

#### **Удобная спортивная одежда ,кроссовки**

#### **Программа «Фитнес»рассчитана на 1 год обучения ,занятия проходят по 1 часу 2 раза в неделю**

При подборе средств и методов используется комплексный подход, в содержание занятий включаются: дыхательная гимнастика, психофизическая тренировка, упражнения для развития мышц, обеспечивающих позу правильной осанки, упражнения для развития пластики движений рук и тела, упражнения на укрепление различных групп мышц, упражнения ритмической гимнастики.

### **Ожидаемые результаты**

К концу прохождения программы занимающиеся должны иметь представление:

- об основных терминах, связанных с фитнесом;
- о значении фитнеса для их здоровья;
- правила проведения разминки
- определенный теоретический материал, изучаемый в ходе проведения занятий

## Учебно-тематический план

№	Наименование разделов	Общее количество часов	Теоретич.	Практич.
1	<b>Вводное занятие</b>	1	1	-
2	<b>Теоретические сведения</b>	4	4	0
3	<b>Общая физическая подготовка</b>	50	8	42
4	<b>Дыхательные упражнения</b>	20	5	15
5	<b>Итоговое занятие</b>	1	-	1
<b>Итого:</b>		<b>76</b>	<b>18</b>	<b>58</b>

## Содержание УТП программы

**Раздел 1.** Вводное занятие (правила техники безопасности).

Правила техники безопасности.

**Раздел 2.** Теоретические сведения (основы знаний).

2.1 Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. Здоровый образ жизни и мысли.

2.2 Влияние питания на здоровье.

**Раздел 3.** Общая физическая подготовка

3.1 Упражнения в ходьбе и беге

3.2 Упражнения для плечевого пояса и рук

3.3 Упражнения для ног

3.4 Формирование навыка правильной осанки

3.5 Укрепление мышечного корсета

3.6 Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени

3.7 Упражнения на равновесие

3.8 Упражнения на гибкость

#### **Раздел 4. Дыхательные упражнения**

Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание). Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание – акт единения с природой.

#### **Раздел 5. Итоговое занятие**

**Методы проведения занятий:** словесные, наглядные, практические, чаще всего их сочетание. Каждое занятие по темам программы, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания.

#### **Описание материально технического обеспечения.**

1. Звуковое сопровождение
2. Коврики гимнастические
3. Хореографический станок

#### **Список используемой литературы:**

1. Т.Ю. Амосова «Дыхательная гимнастика по Стрелковой» Москва «Рипол классик» 2005г.
2. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов «Ритмические упражнения, хореография и игры» Москва «Дрофа» 2003г.
3. Энциклопедия физических упражнений, ЕЖИ ТАЛАГА Москва «Физкультура и спорт», 2005г.
4. Развитие координационных способностей . Спорт в школе №21 Москва «Чистые пруды» 2008г.
5. Гимнастическая аэробика. Спорт в школе №24 Москва «Чистые пруды» 2008г.