

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 223  
с углубленным изучением немецкого языка  
Кировского района Санкт-Петербурга  
(ГБОУ СОШ № 223 с углубленным изучением немецкого языка Кировского района Санкт-Петербурга)

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании школьных предметных МО	организатором ПОУ	Приказом директора
Протокол № 1 от 27 августа 2025 г	_____ Т.Ю. Бенедиктова от 29 августа 2025 г	_____ С.В. Лысова от 29 августа 2025 г № 220-ОД

Дополнительная обще развивающая программа  
**«Фитнес»**

Возраст учащихся: с 18 лет  
Срок освоения: 1 год

Разработчик: Быкова Татьяна Алексеевна,  
педагог дополнительного образования

2025

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

### **Адресат**

Программа реализуется для людей с 18 лет.

### **Актуальность**

Программа направлена на развитие и совершенствование силы, выносливости, скорости и координации движений ребенка. Физическое развитие детей, особенно младшего школьного возраста, становится все более важной проблемой, так как именно в этом возрасте деятельность скелетной мускулатуры имеет жизненно важное значение для растущего организма.

### **Уровень освоения**

Программа имеет **общекультурный** уровень освоения

### **Объем и срок освоения**

Программа реализуется в объеме 56 часов: 54 аудиторных и 2 внеаудиторных занятия.

**Цель** укрепления физических способностей учащихся посредством знакомства и вовлечения их в занятия лечебной физической культуры.

### **Задачи.**

#### **Обучающие:**

- способствовать формированию у людей устойчивой мотивации на здоровый образ жизни, потребности систематически заниматься спортом;
- познакомить с понятиями: правильная осанка, значение и функции позвоночника.

#### **Развивающие:**

- обеспечить сохранение правильной осанки, координации, гибкости, общей физической выносливости.
- Стабилизация веса

#### **Воспитательные:**

- приобщить к здоровому образу жизни.

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные:**

- научиться бережно относится к своему здоровью.

#### **Метапредметные:**

- созданы предпосылки для укрепления здоровья, сохранение и стабилизация веса.

#### **Предметные:**

- сформирована мотивация на здоровый образ жизни, потребности систематически заниматься спортом;

### **Организационно-педагогические условия**

#### **Язык реализации.**

Образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

#### **Форма обучения.**

Программа реализуется в очной форме обучения.

#### **Особенности организации образовательного процесса.**

#### **Условия набора.**

Программа реализуется для людей с 18 лет и старше,

- без требований к полу учащихся
- без специальной подготовки,
- с отсутствием мед. противопоказаний для занятий.

#### **Условия формирования групп.**

Группа формируются разновозрастные.

#### **Форма организации учебного процесса.**

Форма организации учебного процесса при реализации программы – тренировка.

#### **Формы организации занятий.**

Занятия по программе проводятся преимущественно всем составом группы, могут проводиться по малым группам, индивидуально.

**Формы проведения занятий.**

Формами проведения учебных занятий по программе являются как традиционные, так и другие формы: круговая, ТАБАТА, ЭМОМ тренировка,

**Формы организации деятельности на тренировке.**

Программой предусмотрены следующие формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная (беседа, показ, объяснение, разминка, тренировки),
- групповая (тренировки),
- в малых группах (работа над упражнением),
- индивидуальная (для отработки отдельных навыков).

**Материально-техническое оснащение.**

Материально-техническое оснащение программы включает в себя

- Зал, имеющий пригодное для фитнеса напольное покрытие, зеркала на одной стене
- музыкальный центр;
- гимнастические коврики;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- гантели;
- стэпы;
- фитнес мячи;
- методический комплекс, включающий в себя методические пособия.

Индивидуальные принадлежности занимающиеся приобретают самостоятельно.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**1 ГОД ОБУЧЕНИЯ**  
 Дополнительная общеразвивающая программа  
 «ФИТНЕС»

№п\п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практ.	
1.	Вводное занятие. Личная гигиена. Здоровое питание. Режим дня	1	1		Опрос
2.	Силовая тренировка	28	2	26	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений
3.	Функциональная тренировка	14	1	13	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений
4.	Стрейчинг	8	1	7	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений
5.	Суставная гимнастика	5	1	4	Наблюдение за правильностью выполнения упражнений
	Итого:	56	6	50	

## **ЗАДАЧИ**

### Образовательные:

- способствовать формированию устойчивой мотивации на здоровый образ жизни, потребности систематически заниматься спортом;
- познакомить с понятиями: правильная осанка, значение и функции позвоночника.

### Развивающие:

- обеспечить сохранение правильной осанки, координации, гибкости, общей физической выносливости.

### Воспитательные:

- приобщить к здоровому образу жизни.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### Личностные:

- научаться бережно относится к своему здоровью.

### Метапредметные:

- созданы предпосылки для укрепления здоровья, формирования правильной осанки.

### Предметные:

- сформирована мотивация на здоровый образ жизни, потребности систематически заниматься спортом;
- стабилизация веса.

### К концу прохождения программы занимающиеся должны:

иметь представление:

- об основных терминах, связанных с фитнесом;
- о значении фитнеса для их здоровья;

знать:

- правила проведения разминки;
  - определенный теоретический материал, изучаемый в ходе проведения занятий;
- уметь:
- самостоятельно проводить занятия;
  - владеть спортивным инвентарем.
- правильно принимать исходные положения и выполнять статичные, динамические, дыхательные упражнения;
- владеть своим телом при выполнении различного рода физических упражнений.

## СОДЕРЖАНИЕ

### **1. Вводное занятие. Техника безопасности.**

Теория: Правила поведения на занятии, форма одежды. Значение занятий, как правильно выполнять упражнения. Личная гигиена. Диагностика данных в начале тренировочного периода.

### **2. Силовая тренировка.**

Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма.

Практика: всевозможные упражнения со снарядами (гантелейми, мини-штангами, резинами, тяжелыми палками), жимы, приседания и наклоны, приседы, выпады, перекаты, отжимания, подтягивания, скручивания..

### **ЯГОДИЦЫ+ПРЕСС, ВЕРХ ТЕЛА, КРУГОВАЯ**

### **3. Функциональная тренировка.**

Теория: Физические упражнения, как средство активного отдыха, восстанавливают тонус нервной системы. Мозг и мышцы представляют собой функциональное единство: мышцы не могут сокращаться без нервных импульсов, а мозг, изолированный от влияния мышц, быстро теряет свою возбудимость, даже при наличии достаточного кровоснабжения.

Практика: Упражнения на степ платформе, прыжки на скакалке, бёрпи, членок с мячом,

### **4. Стретчинг**

Теория: Упражнения, направленные на растяжку, улучшают осанку, тем самым, помогая позвоночнику в его нелёгком ежедневном труде.

Практика: Упражнения с максимальной амплитудой без предмета, с использованием палки, резины. Статические упражнения с удержанием поз.

### **5. Суставная гимнастика**

Теория: Влияние физических упражнений на организм человека. Понятие о суставах. Основы долголетия.

Практика. Дыхательная гимнастика (Ладошки, Кошка, Погоны). Комплекс упражнений на формирование и укрепление осанки. ОРУ с гимнастической палкой, с теннисными мячиками, для позвоночника, для пояса верхних и нижних конечностей.

## ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ занятия	Тема занятия	Планируемые результаты	Контроль
1	Вводная беседа. Водный режим. Входное тестирование. Личная гигиена, питание, режим дня и двигательной активности. Суставная гимнастика.	Получить исходные данные	
2	Ягодицы+ пресс. Стретчинг. Комплекс №1	Умение правильно выполнять упражнения	текущий
3	Верх тела. Стретчинг. Комплекс №1	Умение правильно выполнять упражнения	текущий
4	Круговая. Стретчинг. Комплекс №1	Умение правильно выполнять упражнения	текущий
5	Ягодицы+ пресс. Стретчинг		текущий
6	Верх тела. Стретчинг		текущий
7	Круговая. Стретчинг		текущий
8	Промежуточное тестирование. Суставная гимнастика.	Анализ полученных результатов	текущий
9	Ягодицы+ пресс. Стретчинг Комплекс №2.	Умение правильно выполнять упражнения	текущий
10	Верх тела. Стретчинг. Комплекс №2.	Умение правильно выполнять упражнения	текущий
11	Круговая. Стретчинг. Комплекс №2.	Умение правильно выполнять упражнения	текущий
12	Ягодицы+ пресс. Стретчинг.		текущий
13	Верх тела. Стретчинг.		текущий
14	Круговая. Стретчинг.		текущий
15	Ягодицы+ пресс. Стретчинг		текущий
17	Ягодицы+ пресс. Стретчинг. Комплекс №3	Умение правильно выполнять упражнения	текущий
18	Верх тела. Стретчинг. Комплекс №3	Умение правильно выполнять упражнения	текущий
19	Круговая. Стретчинг. Комплекс №3	Умение правильно выполнять упражнения	текущий
20	Ягодицы+ пресс. Стретчинг.		текущий
21	Верх тела. Стретчинг		текущий
22	Круговая. Стретчинг		текущий
23	Промежуточное тестирование. Суставная гимнастика.	Анализ полученных результатов	текущий
24	Ягодицы+ пресс. Стретчинг. Комплекс №4	Умение правильно выполнять упражнения	текущий
25	Верх тела. Стретчинг. Комплекс №4	Умение правильно выполнять упражнения	текущий
26	Круговая. Стретчинг. Комплекс №4	Умение правильно выполнять упражнения	текущий
27	Ягодицы+ пресс. Стретчинг.		текущий
28	Верх тела. Стретчинг		текущий
29	Круговая. Стретчинг		текущий
30	Промежуточное тестирование. Суставная гимнастика.	Анализ полученных результатов	текущий
31	Ягодицы+ пресс. Стретчинг. Комплекс №1	Умение правильно выполнять упражнения	текущий
32	Верх тела. Стретчинг. Комплекс №1	Умение правильно	текущий

		выполнять упражнения	
33	Круговаяя. Стретчинг. Комплекс №1	Умение правильно выполнять упражнения	текущий
34	Ягодицы+ пресс. Стретчинг		текущий
35	Верх тела. Стретчинг		текущий
36	Круговаяя. Стретчинг		текущий
37	Промежуточное тестирование. Суставная гимнастика.	Анализ полученных результатов	текущий
38	Ягодицы+ пресс. Стретчинг Комплекс №2.	Умение правильно выполнять упражнения	текущий
39	Верх тела. Стретчинг. Комплекс №2.	Умение правильно выполнять упражнения	текущий
40	Круговаяя. Стретчинг. Комплекс №2.	Умение правильно выполнять упражнения	текущий
41	Ягодицы+ пресс. Стретчинг		текущий
42	Верх тела. Стретчинг		текущий
43	Круговаяя. Стретчинг		текущий
44	Промежуточное тестирование. Суставная гимнастика.	Анализ полученных результатов	текущий
45	Ягодицы+ пресс. Стретчинг. Комплекс №3	Умение правильно выполнять упражнения	текущий
46	Верх тела. Стретчинг. Комплекс №3	Умение правильно выполнять упражнения	текущий
47	Круговаяя. Стретчинг. Комплекс №3	Умение правильно выполнять упражнения	текущий
48	Ягодицы+ пресс. Стретчинг		текущий
49	Верх тела. Стретчинг		текущий
50	Круговаяя. Стретчинг		текущий
51	Промежуточное тестирование. Суставная гимнастика.	Анализ полученных результатов	текущий
52	Ягодицы+ пресс. Стретчинг. Комплекс №4	Умение правильно выполнять упражнения	текущий
53	Верх тела. Стретчинг. Комплекс №4	Умение правильно выполнять упражнения	текущий
54	Круговаяя. Стретчинг. Комплекс №4	Умение правильно выполнять упражнения	текущий
55	Круговаяя. Стретчинг. Комплекс №4	Умение правильно выполнять упражнения	текущий
56	Итоговое занятие. Рекомендации по питанию и двигательной активности на лето.	Анализ полученных результатов	Итоговый

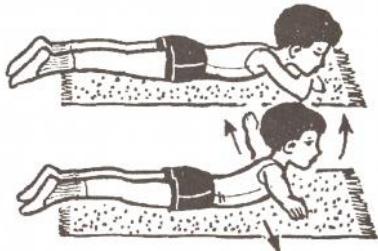
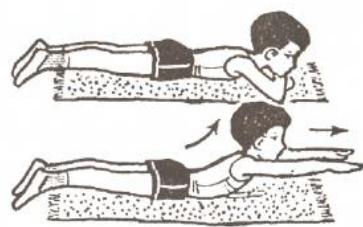
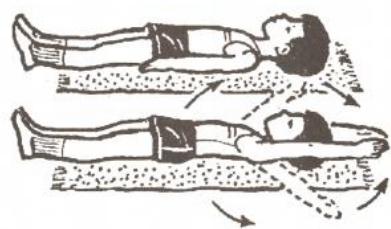
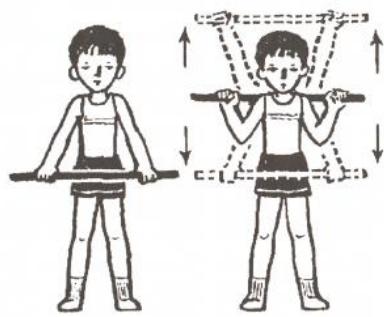
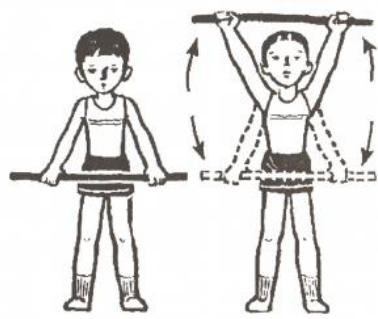
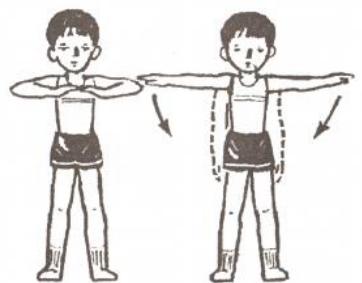
## Контрольное тематическое планирование

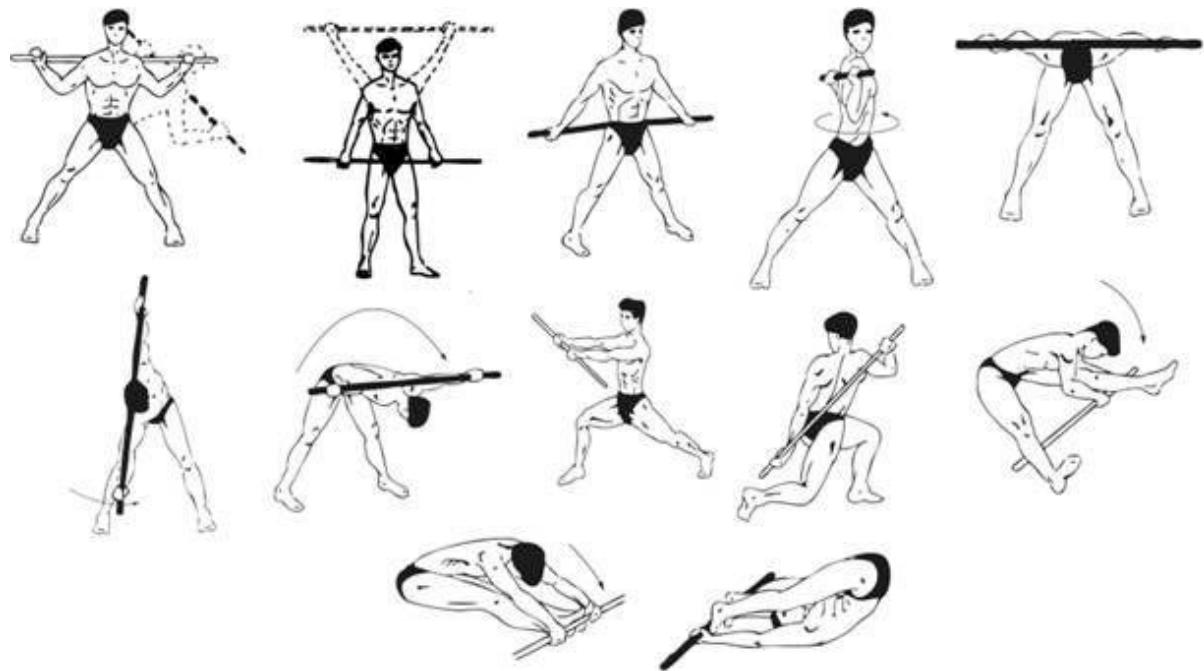
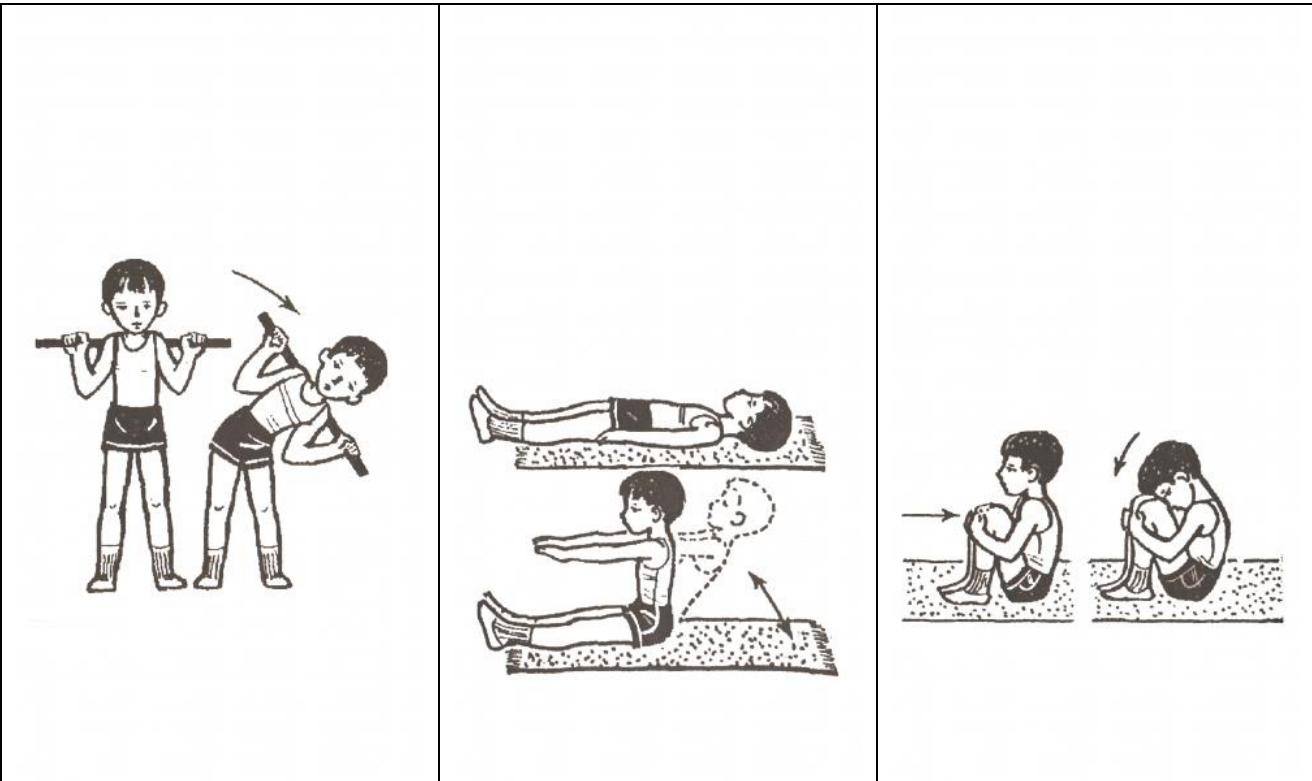
№ занятия	Тема занятия	По плану	По факту
1	Вводная беседа. Водный режим. Входное тестирование. Личная гигиена, питание, режим дня и двигательной активности. Суставная гимнастика.	2.10	
2	Ягодицы+ пресс. Стретчинг. Комплекс №1	7.10	
3	Верх тела. Стретчинг. Комплекс №1	9.10	
4	Круговая. Стретчинг. Комплекс №1	14.10	
5	Ягодицы+ пресс. Стретчинг	16.10	
6	Верх тела. Стретчинг	21.10	
7	Круговая. Стретчинг	23.10	
8	Промежуточное тестирование. Суставная гимнастика.	28.10	
9	Ягодицы+ пресс. Стретчинг Комплекс №2.	30.10	
10	Верх тела. Стретчинг. Комплекс №2.	6.11	
11	Круговая. Стретчинг. Комплекс №2.	11.11	
12	Ягодицы+ пресс. Стретчинг.	13.11	
13	Верх тела. Стретчинг.	18.11	
14	Круговая. Стретчинг.	20.11	
15	Ягодицы+ пресс. Стретчинг	25.11	
17	Ягодицы+ пресс. Стретчинг. Комплекс №3	27.11	
18	Верх тела. Стретчинг. Комплекс №3	2.12	
19	Круговая. Стретчинг. Комплекс №3	4.12	
20	Ягодицы+ пресс. Стретчинг.	9.12	
21	Верх тела. Стретчинг	11.12	
22	Круговая. Стретчинг	16.12	
23	Промежуточное тестирование. Суставная гимнастика.	18.12	
24	Ягодицы+ пресс. Стретчинг. Комплекс №4	23.12	
25	Верх тела. Стретчинг. Комплекс №4	25.12	
26	Круговая. Стретчинг. Комплекс №4	8.01	
27	Ягодицы+ пресс. Стретчинг.	13.01	
28	Верх тела. Стретчинг	15.01	
29	Круговая. Стретчинг	20.01	
30	Промежуточное тестирование. Суставная гимнастика.	22.01	
31	Ягодицы+ пресс. Стретчинг. Комплекс №1	27.01	
32	Верх тела. Стретчинг. Комплекс №1	29.01	
33	Круговая. Стретчинг. Комплекс №1	3.02	
34	Ягодицы+ пресс. Стретчинг	5.02	
35	Верх тела. Стретчинг	10.02	
36	Круговая. Стретчинг	12.02	
37	Промежуточное тестирование. Суставная гимнастика.	17.02	
38	Ягодицы+ пресс. Стретчинг Комплекс №2.	19.02	
39	Верх тела. Стретчинг. Комплекс №2.	24.02	
40	Круговая. Стретчинг. Комплекс №2.	26.02	
41	Ягодицы+ пресс. Стретчинг	3.03	
42	Верх тела. Стретчинг	5.03	
43	Круговая. Стретчинг	10.03	
44	Промежуточное тестирование. Суставная гимнастика.	12.03	
45	Ягодицы+ пресс. Стретчинг. Комплекс №3	17.03	
46	Верх тела. Стретчинг. Комплекс №3	19.03	

47	Круговая. Стретчинг. Комплекс №3	24.03	
48	Ягодицы+ пресс. Стретчинг	26.03	
49	Верх тела. Стретчинг	31.03	
50	Круговая. Стретчинг	2.04	
51	Промежуточное тестирование. Суставная гимнастика.	7.04	
52	Ягодицы+ пресс. Стретчинг. Комплекс №4	9.04	
53	Верх тела. Стретчинг. Комплекс №4	14.04	
54	Круговая. Стретчинг. Комплекс №4	16.04	
55	Круговая. Стретчинг. Комплекс №4	21.04	
56	Итоговое занятие. Рекомендации по питанию и двигательной активности на лето.	23.04	

Приложение 1.

Карточки с упражнениями для мышц плечевого пояса







**20 РАЗ**

1. Прыжки с хлопком



**1 МИН**

2. Упр. Стульчик у стены



**15 РАЗ**

3. Отжимания



**30 РАЗ**

4. Упражнение на пресс



**20 РАЗ**

5. Подъёмы на стул



**30 РАЗ**

6. Приседания



7. Дипы (обратные отжимания) на трицепс со стула



**1 МИН**

## КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА



**30 РАЗ**

9. Бег на месте с высоким подъёмом колена



**30 РАЗ**

10. Выпады



**30 СЕК**

11. Боковая планка



**30 СЕК**

12. Боковая планка на локте



Комплекс упражнений Верх тела.



## ТРЕНИРОВКА НА ВЕРХ ТЕЛА!



жим гантелей сидя  
4\*12



подъем рук  
перед собой с весом  
4\*12



разведение рук  
в наклоне  
3\*15



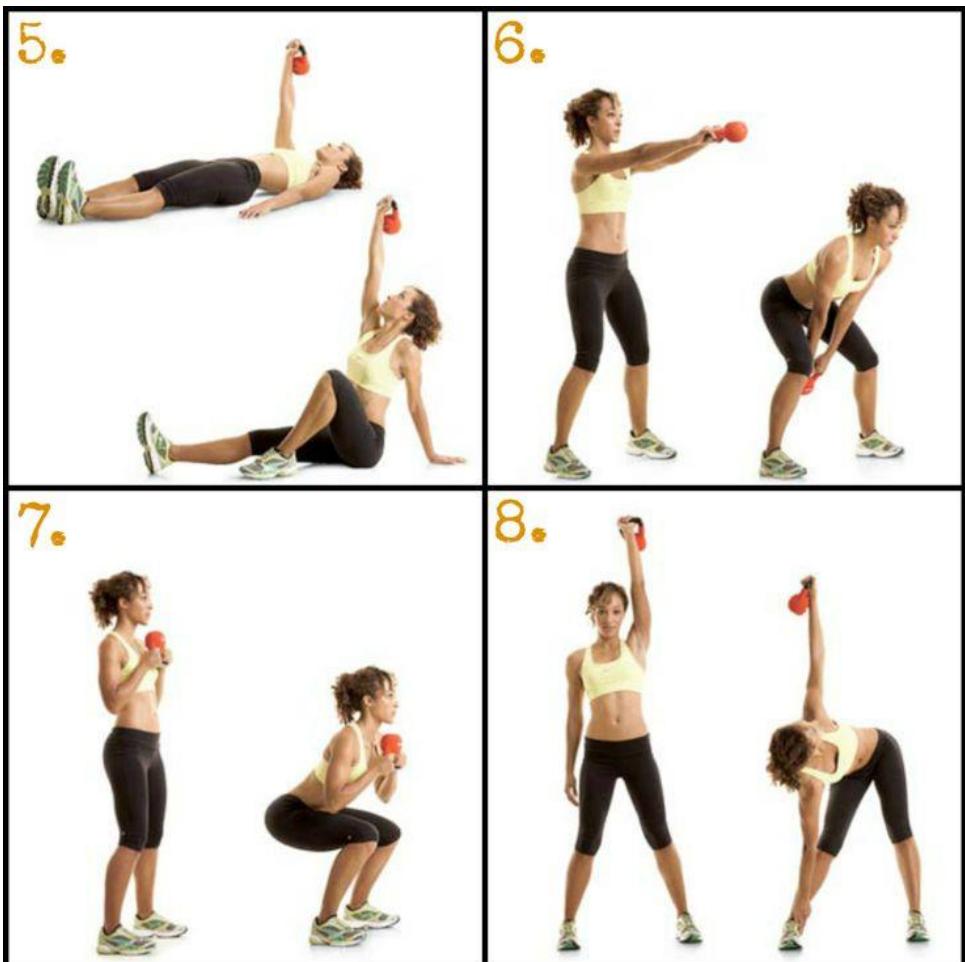
пуловер на скамье  
лежа 3\*12

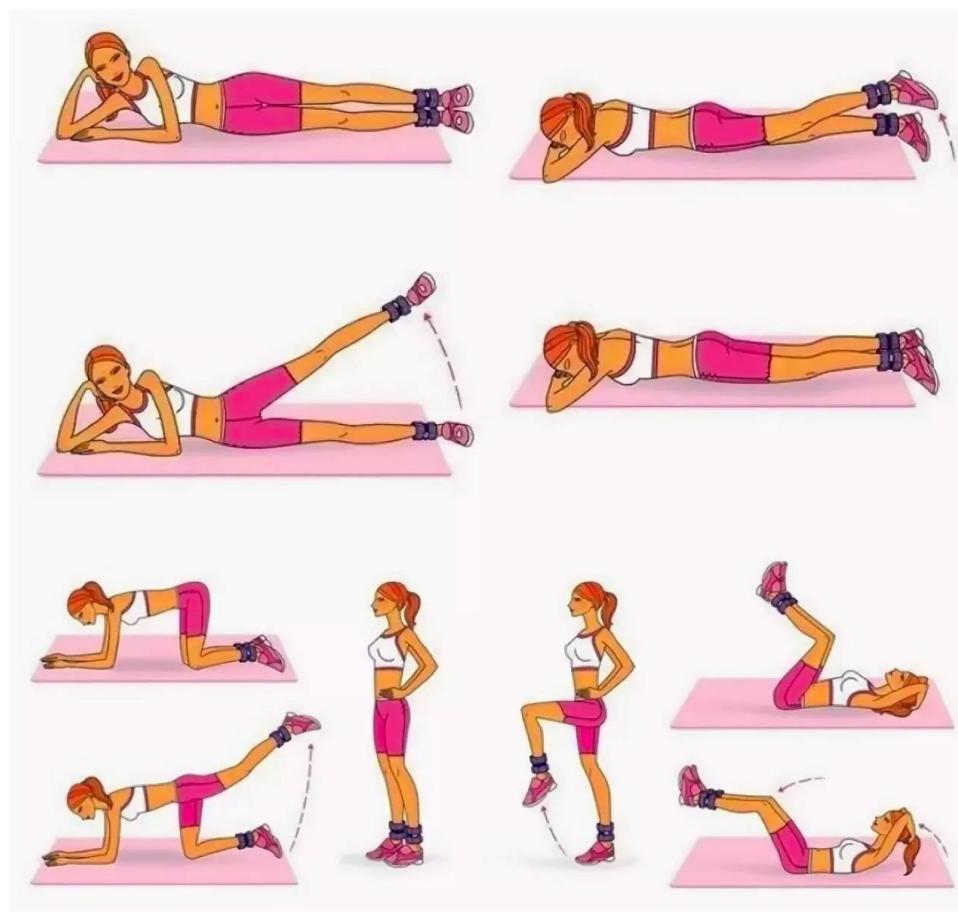
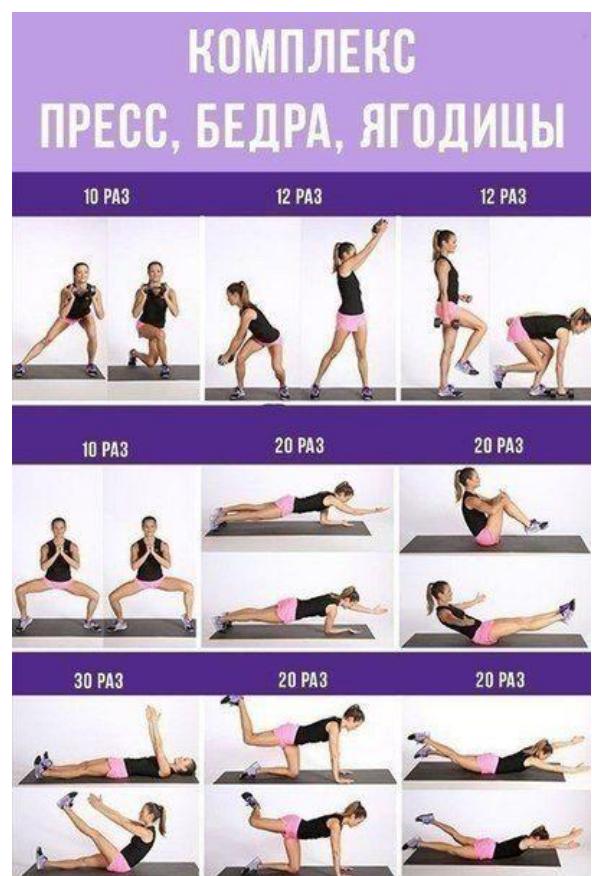


разведение рук  
лежка 4\*12



отжимания 3\*10





## НОГИ + ЯГОДИЦЫ

10-15 минут



## Тренировка на ягодицы БЕЗ ВЫПАДОВ И ПРИСЕДАНИЙ



GoodLooker

