

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета

Протокол №1 от 31.08.2026г

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ школы – интерната № 22

Иванова И.Ю

Приказ № 271 от 31.08.2026г.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа-интернат № 22
Невского района Санкт-Петербурга

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа по Фитнесу
для учеников 6-9 классов,
на 2026-2027 учебный год.

Педагог дополнительного образования : Пушкина М.С.

Пояснительная записка

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы образовательного учреждения в процессе которого решаются образовательные, коррекционно - компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. У детей наряду с нарушением интеллекта имеется много различных сопутствующих заболеваний, таких, как: нарушение сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем, отмечаются нарушения зрения и слуха, ожирение, ограниченность речевого развития, в двигательной сфере детей с интеллектуальными нарушениями, отмечается нарушение координации, точности и темпа движений, сенсомоторики, наблюдаются различные нарушения опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие), мышечная слабость, память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания, особенно затруднено осмысленное запоминание. Внимание характеризуется малой устойчивостью, замедленностью переключения. Существенно страдают волевые процессы: дети не умеют руководить своей деятельностью. Зачастую самые простые по технике выполнения физические упражнения становятся для ребенка трудновыполнимыми из-за ослабленного мышечного развития конечностей, наличие спастичности, нарушение согласованности движения и прочее. Влияние различного уровня двигательной деятельности на растущий организм школьника является чрезвычайно актуальной, как известно под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем. На самых распространенных тренажерах, таких как «беговая дорожка», «велотренажер», и другие имеющиеся в нашем зале можно корректировать состояние мышечного тонуса и помочь работе внутренних органов.

«Беговая дорожка» помогает активировать работу сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, сжигает излишки жира, с ее помощью развиваются мышцы спины и ног. Ее преимущество в том, что благодаря амортизирующей поверхности бегового полотна сводятся к минимуму нагрузки на суставы и позвоночник. Изменение угла наклона и скорости движения полотна призвано не только регулировать степень нагрузки, но и имитировать бег по пересеченной местности, что гарантирует отсутствие монотонности и скуки.

Занятие на «велотренажере» развивают сердечно-сосудистую и дыхательную системы, укрепляют мышцы спины и ног.

Гантели, гири, штанга, силовые тренажеры не только друзья сильных, но и помощники слабых. Занимаясь регулярно, каждый сможет улучшить свою фигуру, развить все группы мышц. Желаемый эффект, однако, быстро не приходит. Чтобы укрепить веру в свои силы.

При составлении комплексов для развития силы включают упражнения для всех частей тела: мышц рук и плечевого пояса, туловища, таза и ног, упражнения комбинированного воздействия. Например: после упражнений для рук и плечевого пояса сделайте упражнения для ног и таза, а затем туловища. Упражнения для одной части тела

выполняются серией. В дальнейшем увеличивается количество раз в сериях и количество повторений.

Практическое применение методических разработок занятий в тренажерном зале показал:

- положительные результаты эффективности образовательного, воспитательного процесса на уроках физического воспитания;
- по результатам медицинского осмотра прослеживается позитивное изменение состояние здоровья учащихся;
- повысилась мотивация учащихся в необходимости вести здоровый образ жизни;
- увеличилась суточная двигательная активность;

Считаю данное направление деятельности в образовательном процессе позволит учащимся сохранить свое здоровье, добиться позитивных изменений в своем организме, быть бодрыми, активными, успешно овладевать образовательными дисциплинами.

Цель программы: формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей физической культуры и в частности средств силового фитнеса для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

Задачи программы:

Обучающие задачи:

- освоение системы знаний, необходимых для сознательного освоения двигательных умений и навыков;
- обучение технике правильного выполнения упражнений;
- формирование навыка ориентировки собственного тела в пространстве.

Развивающие задачи:

- способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (, выносливости, координационных способностей);
- сформировать у детей правильную осанку;
- оказать общеукрепляющее оздоровительное воздействие на организм учащихся.

Воспитательные задачи:

- воспитание у учащихся чувства внутренней свободы, уверенности в себе, в своих силах и возможностях;
- воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование у занимающихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Ожидаемые результаты: в результате освоения программы по общей физической подготовке оздоровительной направленности учащиеся должны достигнуть следующего уровня.

Должны знать:

- историю развития атлетизма в России;
- правила страховки и самостраховки;
- санитарно-гигиенические требования;
- гигиену, закаливание, режим дня, питание;
- роль физической культуры в укреплении и закаливании человека;
- краткие сведения о строении;
- об анатомическом строении человека;
- как сформировать осанку с помощью отягощений;
- физиологию спортивной тренировки;
- основы методики силовой подготовки;
- методику планирования самостоятельных занятий;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- оборудование мест занятий и инвентарь.

Должны уметь:

- составить и выполнять комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки;
- технично выполнять упражнения из атлетической гимнастики.

Развитие качеств личности:

- воспитать стремление к здоровому образу жизни;
- повысить общую и специальную выносливость учащихся;
- развить коммуникабельность учащихся, умение работать и жить в коллективе.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего тренировочного цикла ;
- соревнования школьного, районного уровня.

Сроки реализации программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес» физкультурно-спортивной направленности рассчитана на 1 год обучения.

Условия набора

Группа комплектуется по возрасту – 6 – 9 классы, не имеющих противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, обязательно при наличии допуска врача.

Формы и режим занятий.

Обучение по данной образовательной программе осуществляется с группой учащихся в форме традиционного занятия, комбинированного, зачетного занятия, соревнования.

Программа рассчитана на один год обучения, занятия проводятся 1 раз в неделю, 1 час (34 часа в год). Наполняемость группы 8 - 10 человек.

Учебно- тематический план.

№	Раздел программы	Кол-во часов-теория	Кол-во часов-практика	Всего часов
1	Вводные и теоретические занятия	1	-	1
2	Общая физическая подготовка	1	4	5
3	Работа на тренажерах	2	16	18
4	Игры	1	5	6
5	Культурно-досуговые мероприятия	-	2	2
6	Начальная и итоговая аттестация	1	1	2
	Всего часов	6	28	34

1 четверть - 8 часов

2 четверть – 9 часов

3 четверть – 11 часов

4 четверть - 8 часов.

Содержание программы

Теоретические сведения:

- физическая культура – важнейшая основа образа жизни
- правила поведения и техника безопасности на занятиях в тренажерном зале
- атлетическая гимнастика – как вид спорта
- основные приемы контроля и самоконтроля
- личная гигиена
- способы психологической регуляции и саморегуляции.

Физическая подготовка:

- круговая тренировка для развития общей выносливости,
- специальная физическая подготовка способствующая развитию мышечной массы,
- специальные упражнения для развития силы мышц,

- специальная физическая подготовка способствующая развитию рельефа мышц,
- специальные упражнения для развития гибкости,
- контрольные нормативы и соревнования.

Программа направлена на развитие оздоровительных, воспитательных и психических качеств, необходимых для развития личности. Это концентрация внимания, скорость мышления, память. Программа позволит повысить интерес детей к занятиям в тренажерном зале и поднимет их на более высокий спортивный уровень, что будет способствовать их дальнейшему психофизическому развитию и становлению в обществе. Представленная образовательная программа обеспечивает базовые знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся.

Календарно-тематическое планирование

№ урока	тема	Кол-во часов	дата		Основные виды деятельности учащихся
			по плану	по факту	
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Личная гигиена.	1			индивидуальная работа
2	Основные приемы контроля и самоконтроля. Страховка и самостраховка.	1			
3	Круговая тренировка для развития всех мышц тела.	1			
4	Круговая тренировка для развития мышц рук и ног.	1			
5	Круговая тренировка для развития мышц спины и плечевого пояса.	1			
6	Круговая тренировка для развития мышц груди, спины и плечевого пояса.	1			
7	Круговая тренировка для развития мышц спины, рук, ног, брюшного «пресса».	1			
8	Круговая тренировка для развития всех мышц тела.	1			
9	Круговая тренировка для развития мышц рук и ног.	1			
10	Круговая тренировка для развития мышц спины и плечевого пояса.	1			
11	Круговая тренировка для развития мышц груди, спины и плечевого пояса	1			
12	Круговая тренировка для развития мышц спины, рук, ног, брюшного «пресса».	1			
13	Способы психологической регуляции и саморегуляции. Контрольные тесты.	1			
14	Специальная физическая подготовка для развития мышечной массы груди и рук (трицепс).	1			
15	Специальная физическая подготовка для развития мышечной массы спины и рук (бицепс).	1			
16	Специальная физическая подготовка для развития мышечной массы ног и плечевого пояса.	1			
17	Специальная физическая подготовка для развития мышечной массы груди, спины, живота и рук (трицепс).	1			
18	Специальная физическая подготовка	1			

	для развития мышечной массы ног и рук (бицепс).				
19	Специальная физическая подготовка для развития мышечной массы груди и рук (трицепс).	1			
20	Специальная физическая подготовка для развития мышечной массы спины и рук (бицепс).	1			
21	Специальная физическая подготовка для развития мышечной массы ног и плечевого пояса.	1			
22	Специальная физическая подготовка для развития мышечной массы груди, спины, живота и рук (трицепс).	1			
23	Специальная физическая подготовка для развития мышечной массы ног и рук (бицепс).	1			
24	Специальная физическая подготовка для развития мышечной массы ног и рук (бицепс).	1			
25	Специальная физическая подготовка для развития мышечной массы ног и рук (бицепс).	1			
26	Специальная физическая подготовка для развития силы мышц спины.	1			
27	Специальная физическая подготовка для развития мышечной массы ног и рук (бицепс).	1			
28	Специальная физическая подготовка для развития мышечной массы ног и рук (бицепс).	1			
29	Специальная физическая подготовка для развития силы мышц спины.	1			
30	Контрольные тесты	1			
31	Специальная физическая подготовка для развития мышц талии, живота, спины и груди.	1			
32	Специальная подготовка для развития рельефа мышц ног, спины и рук.	1			
33	Специальная физическая подготовка для развития рельефа мышц живота, груди и плечевого пояса.	1			
34	Специальная физическая подготовка для развития рельефа мышц рук, ног плечевого пояса и мышц живота.	1			