

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования и науки Костромской области  
Отдел образования администрации Макарьевского муниципального района  
МКОУ Юровская СОШ**

УТВЕРЖДЕНО

Директор ОУ

\_\_\_\_\_Анисимова Н. В

Приказ № 40

от «29» августа 2024 г.

**Рабочая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Энергия»  
(оздоровительная гимнастика для взрослых)**

с. Юрово 2024

## Пояснительная записка

Актуальность программы состоит в том, что в современных условиях наше государство уделяет огромное внимание приоритету здорового образа жизни населения, приобщения его к активным занятиям физической культуры и спортом. Научно – технический прогресс, ухудшение экологии и как следствие гиподинамия, стрессовые ситуации – все эти факторы неизменно приводят организм человека к истощению и ухудшению общего уровня здоровья.

Существует убедительные научные доказательства того, что регулярная физическая активность дает большие и продолжительные преимущества для здоровья людей, замедляя инволюционные процессы. Физически активные люди гораздо менее подвержены общим причинам смертности. Они имеют более высокий функциональный уровень сердечно – сосудистой, дыхательной, мышечной систем, крепкую костную систему, более правильный вес и строение тела.

В данное время проблема приобщения взрослого населения к систематическим занятиям физической культурой является предметом внимания многих специалистов, и ее решение направлено на поиск новых, нетрадиционных средств проведения занятий с учетом возрастных особенностей занимающихся.

В связи с этим сказанным становится очевидной необходимость комплексного использования различных методик фитнес-индустрии. Основной для создания здоровьесберегающей модели организации взята гимнастика.

Сегодня оздоровительная гимнастика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных людей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику основным средством физического воспитания. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи оздоровительной направленности физического воспитания, благоприятствующие развитию двигательных способностей и всех систем организма.

Данная программа является модифицированной. В программу вошли самые востребованные направления: аэробика, стретчинг, здоровая спина.

Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий умеренной нагрузки с освоением всего огромного арсенала техник гимнастики в сочетании с дыханием.

Рабочая программа «Оздоровительная программа для взрослых» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа направлена на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культуры и спортом у взрослого населения. На приобщение граждан к здоровому образу жизни.

**Цель программы** - всестороннее гармоническое физическое развитие взрослых к здоровому образу жизни, повышение уровня физической культуры.

### **Задачи**

**Обучающие:**

- Познакомить с основами теоретических знаний в области гимнастики;
- Познакомить с основными гимнастическими и коррекционными упражнениями;
- Научить технике выполнения упражнений различных систем: аэробика, стретчинг, здоровая спина;
- Обучить правилам здорового образа жизни, приемам самоконтроля,

**Развивающие:**

- Развивать физические качества и повышать функциональные возможности основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- Обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- Развивать координационные, ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности;
- Содействовать формированию правильной осанки, укреплению мышечного корсета, подвижности позвоночника и основных суставов;

**Воспитательные:**

- Воспитывать навыки взаимодействия и сотрудничества;
- Содействовать формированию потребности самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укреплению организма.

### **Планируемые результаты освоения программы:**

- Пропаганда здорового образа жизни;
- Профилактика заболеваний у взрослого населения средствами гимнастики;
- Формирование двигательной активности
- Уменьшение подверженности стрессам и увеличение уверенности в собственных силах.

Условия организации - срок реализации 1 год. Количество часов - 64 часа.

Режим занятий – 2 раза в неделю по 50 минут.

### **Материально-техническое оснащение программы**

1. Спортивный зал

2. Технические средства обучения - музыкальный центр.

3. Учебно – практическое оборудование

- коврики

- гимнастические палки

- гантели

## **Содержание программы**

### **Тема «Вводно-организационное занятие»**

Теория: Понятие здоровье, влияние физических упражнений на организм, рациональное питание, значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека.

### **Тема «Здоровая спина»**

Практика: Корректирующие упражнения – упражнения для формирования естественного мышечного корсета: для укрепления поверхностных мышц спины; для глубоких мышц спины; для мышц, удерживающих лопатки в правильном положении для растяжения передних связок поясничного отдела позвоночника и мышц поясничной области.

### **Тема «Аэробика»**

Практика: Выполнение комплексов под музыку, с активным применением дыхания. Занятия степ аэробикой помогают в профилактике остеопороза и артрита. Также это отличный способ натренировать сердечно - сосудистую систему.

### **Тема «Стретчинг»**

Практика: Упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника (в положении сидя, лежа, стоя) для растягивания мышц шеи и затылка; мышц спины и передней стенке живота, мышц грудной клетки, мышц рук и ног. Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника.

| №<br>п/п | Тема занятия                    | Основное содержание                                                                               | Кол-во<br>часов |
|----------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1        | Вводно-организационное занятие. | Инструктаж о технике безопасности. Влияние физических упражнений на организм, питание и здоровье. | 1               |
| 2        | Здоровая спина.                 | Комплекс упражнений на укрепление мышц спины.                                                     | 1               |
| 3        | Аэробика.                       | Комплекс упражнений. Упражнения направленные на подвижность всех суставов.                        | 1               |
| 4        | Стретчинг                       | Комплекс упражнений на сохранение и улучшения подвижности суставов и развития гибкости.           | 1               |
| 5        | Здоровая спина.                 | Комплекс упражнений на укрепление мышц спины и суставов.                                          | 1               |
| 6        | Аэробика                        | Комплекс упражнений на улучшение работы сердца, сосудов, органов дыхания                          | 1               |
| 7        | Стретчинг                       | Комплекс упражнений на растяжку и улучшение эластичности связочного аппарата.                     | 1               |
| 8        | Здоровая спина.                 | Комплекс упражнений на укрепление мышц спины.                                                     | 1               |
| 9        | Аэробика                        | Комплекс упражнений на укрепление всех мышц тела и опорно-двигательного аппарата.                 | 1               |
| 10       | Стретчинг                       | Комплекс упражнений на растяжку и улучшение эластичности связочного аппарата.                     | 1               |
| 11       | Здоровая спина.                 | Комплекс упражнений на укрепление мышц спины и суставов.                                          | 1               |
| 12       | Аэробика                        | Комплекс упражнений на улучшение работы сердца, сосудов, органов дыхания                          | 1               |
| 13       | Стретчинг                       | Комплекс упражнений на растяжку и улучшение эластичности связочного аппарата.                     | 1               |
| 14       | Здоровая спина.                 | Комплекс упражнений на укрепление мышц спины.                                                     | 1               |
| 15       | Аэробика                        | Комплекс упражнений. Упражнения направленные на подвижность всех суставов.                        | 1               |
| 16       | Стретчинг                       | Комплекс упражнений на сохранение и улучшения подвижности суставов и развития гибкости.           | 1               |
| 17       | Здоровая спина.                 | Комплекс упражнений на укрепление мышц спины и суставов.                                          | 1               |
| 18       | Аэробика                        | Комплекс упражнений на улучшение работы сердца, сосудов, органов дыхания                          | 1               |
| 19       | Стретчинг                       | Комплекс упражнений на растяжку и улучшение эластичности связочного аппарата.                     | 1               |
| 20       | Здоровая спина.                 | Комплекс упражнений на укрепление мышц спины и суставов.                                          | 1               |
| 21       | Аэробика                        | Комплекс упражнений на улучшение работы сердца, сосудов, органов дыхания                          | 1               |
| 22       | Стретчинг                       | Комплекс упражнений на сохранение и улучшения подвижности суставов и развития гибкости.           | 1               |
| 23       | Здоровая спина.                 | Комплекс упражнений на укрепление мышц спины.                                                     | 1               |
| 24       | Аэробика                        | Комплекс упражнений на степ платформе. Упражнения направленные на подвижность всех суставов.      | 1               |
| 25       | Стретчинг                       | Комплекс упражнений на растяжку и улучшение эластичности связочного аппарата.                     | 1               |
| 26       | Здоровая спина.                 | Комплекс упражнений на укрепление мышц спины и суставов.                                          | 1               |

|    |                 |                                                                               |   |
|----|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------|---|
| 27 | Аэробика        | Комплекс упражнений на улучшение работы сердца, сосудов, органов дыхания      | 1 |
| 28 | Стретчинг       | Комплекс упражнений на растяжку и улучшение эластичности связочного аппарата. | 1 |
| 29 | Здоровая спина. | Комплекс упражнений на укрепление мышц спины.                                 | 1 |
| 30 | Аэробика        | Комплекс упражнений. Упражнения направленные на подвижность всех суставов.    | 1 |
| 31 | Стретчинг       | Комплекс упражнений на растяжку и улучшение эластичности связочного аппарата. | 1 |
| 32 | Здоровая спина. | Комплекс упражнений на укрепление мышц спины и суставов.                      | 1 |
| 33 | Аэробика        | Комплекс упражнений на улучшение работы сердца, сосудов, органов дыхания      | 1 |
| 34 | Стретчинг       | Комплекс упражнений на растяжку и улучшение эластичности связочного аппарата. | 1 |
| 35 | Здоровая спина. | Комплекс упражнений на укрепление мышц спины и суставов.                      | 1 |
| 36 | Аэробика        | Комплекс упражнений. Упражнения направленные на подвижность всех суставов.    | 1 |
| 37 | Стретчинг       | Комплекс упражнений на растяжку и улучшение эластичности связочного аппарата. | 1 |
| 38 | Здоровая спина. | Комплекс упражнений на укрепление мышц спины.                                 | 1 |
| 39 | Аэробика        | Комплекс упражнений. Упражнения направленные на подвижность всех суставов.    | 1 |
| 40 | Стретчинг       | Комплекс упражнений на растяжку и улучшение эластичности связочного аппарата. | 1 |
| 41 | Здоровая спина. | Комплекс упражнений на укрепление мышц спины и суставов.                      | 1 |
| 42 | Аэробика        | Комплекс упражнений на улучшение работы сердца, сосудов, органов дыхания      | 1 |
| 43 | Стретчинг       | Комплекс упражнений на растяжку и улучшение эластичности связочного аппарата. | 1 |
| 44 | Здоровая спина. | Комплекс упражнений на укрепление мышц спины и суставов.                      | 1 |
| 45 | Аэробика        | Комплекс упражнений. Упражнения направленные на подвижность всех суставов.    | 1 |
| 46 | Стретчинг       | Комплекс упражнений на растяжку и улучшение эластичности связочного аппарата. | 1 |
| 47 | Здоровая спина. | Комплекс упражнений на укрепление мышц спины.                                 | 1 |
| 48 | Аэробика        | Комплекс упражнений на улучшение работы сердца, сосудов, органов дыхания      | 1 |
| 49 | Стретчинг       | Комплекс упражнений на растяжку и улучшение эластичности связочного аппарата. | 1 |
| 50 | Здоровая спина. | Комплекс упражнений на укрепление мышц спины и суставов.                      | 1 |
| 51 | Аэробика        | Комплекс упражнений. Упражнения направленные на подвижность всех суставов.    | 1 |
| 52 | Стретчинг       | Комплекс упражнений на растяжку и улучшение эластичности связочного аппарата. | 1 |
| 53 | Здоровая спина. | Комплекс упражнений на укрепление мышц спины и суставов.                      | 1 |
| 54 | Аэробика        | Комплекс упражнений на улучшение работы сердца,                               | 1 |

|    |                 |                                                                                         |   |
|----|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---|
|    |                 | сосудов, органов дыхания                                                                |   |
| 55 | Стретчинг       | Комплекс упражнений на растяжку и улучшение эластичности связочного аппарата.           | 1 |
| 56 | Здоровая спина. | Комплекс упражнений на укрепление мышц спины.                                           | 1 |
| 57 | Аэробика        | Комплекс упражнений на улучшение работы сердца, сосудов, органов дыхания                | 1 |
| 58 | Стретчинг       | Комплекс упражнений на растяжку и улучшение эластичности связочного аппарата.           | 1 |
| 59 | Здоровая спина. | Комплекс упражнений на укрепление мышц спины и суставов.                                | 1 |
| 60 | Аэробика        | Комплекс упражнений. Упражнения направленные на подвижность всех суставов.              | 1 |
| 61 | Стретчинг       | Комплекс упражнений на сохранение и улучшения подвижности суставов и развития гибкости. | 1 |
| 62 | Здоровая спина. | Комплекс упражнений на укрепление мышц спины.                                           | 1 |
| 63 | Аэробика        | Комплекс упражнений на улучшение работы сердца, сосудов, органов дыхания                | 1 |
| 64 | Стретчинг       | Комплекс упражнений на растяжку и улучшение эластичности связочного аппарата.           | 1 |

### Список литературы:

1. Амосов Н.М. «Раздумье о здоровье».- М; 1987
2. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни М., 1997
3. Виес Ю.Б. Фитнес для всех Издательство: Интерпрессервис, 2006
4. Иванова О., Поддубная Ж. 100 упражнений стретчинга для всех групп мышц Спорт в школе 1998. № 37-38
5. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика теория и методика. Ростов н\Д Феникс, 2002.
6. Дарден Э. Силовые упражнения в медленном темпе. М изд. Попурри 2012