

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Коммунарская средняя общеобразовательная школа №1»



Утверждена
приказом № 141-09
от 08 20 21 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Фитнес»

Возраст обучающихся: 11-15 лет
Срок реализации: 01 год

Составитель: Краснова Софья Сергеевна,
педагог дополнительного образования

«Принята»
На заседании ШМО
Протокол
№ 1 от «30» 08 2021 г.
Руководитель ШМО

Ткачковой В.С.

«Согласована»
Зам. директора по УВР
Л. Маринчук С.И.
«30» 08 2021 г.

г. Коммунар
2021 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес» направлена на физическое развитие и воспитание молодежи, формирование навыков здорового образа жизни и активного отдыха.

Программа модифицированная, разработана на основе пособия О.В. Сапожникова «Фитнес» Екатеринбург: Уральский федеральный университет – 2015.

Актуальность данной программы определяется ее острой востребованностью в современных условиях, необходимостью подготовки подрастающего поколения, которому почти ничего не интересно. Но фитнесом детей можно замотивировать, и заинтересовать. Он разнообразен и каждый воспитанник может выбрать себе то, что ему больше нравится. Это и степ – аэробика, развивающая равновесие и координацию, классическая аэробика – это базовые упражнения, такие как ходьба, прыжки, бег, помогающие физически и эмоционально раскрепоститься, поверить в собственные силы, упражнения с бодибарами, положительно влияющие на опорно-двигательный аппарат и здоровье в целом. У детей среднего школьного возраста наблюдается несформированная костно-мышечная система. Из-за длительного сидения за партой в школе, а потом за уроками и компьютером дома, страдает позвоночник. Поэтому в занятия фитнесом включены упражнения на укрепление осанки

Педагогическая целесообразность программы заключается в эффективной организации дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе и во внеурочное время, в условиях недостатка двигательной активности учащихся. Систематические занятия физическими упражнениями, освоение элементов техники отдельных видов спорта способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки и оказывают комплексное влияние на становление личности ребенка в целом и развитие его общих и специальных способностей, а также, является прекрасным средством формирования положительной мотивации, интересов и эмоций учеников, доступным как мальчикам, так и девочкам любого возраста. Поэтому обучение учебному материалу в группах по фитнесу содействует решению главной задачи – привлечение занимающихся к самостоятельным занятиям физической культурой.

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья ребенка, повышение уровня двигательной активности, а так же совершенствование физического развития.

Задачи программы, которые необходимо выполнить, для достижения поставленной цели:

Обучающие:

- способствовать обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- создавать условия для овладения основами аэробики и фитнеса
- способствовать приобретению необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

Развивающие:

- способствовать гармоничному физическому развитию школьников;
- создавать условия для воспитания и развития двигательных способностей (быстроты, ловкости, силы и выносливости, глазомера и координации движений);
- способствовать повышению работоспособности, укреплению здоровья занимающихся и профилактике различных заболеваний.

Воспитательные:

- создавать условия для воспитания потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- создавать условия для воспитания нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);
- создавать условия для воспитания позитивных межличностных отношений между учащимися в группе (поддержка, взаимовыручка, уважение и др.).

Отличительной особенностью данной программы является:

- В отличие от привычных секций разделенных по видам спорта, фитнес представляет собой смешанный комплекс упражнений из разных видов физической активности : аэробных, силовых, гимнастических, хореографических, и даже элементов борьбы и йоги

- высокая эмоциональность;
- постоянная динамика норм и требований;
- зрелищность для болельщиков.

Срок реализации программы: 1 год (34 ч.)

1 год- 34 часа – 1 раза в неделю по 1 ч.

Возраст детей, участвующих в реализации программы:

Набор детей производится по заявлению родителей и допуску врача. В группы принимаются все желающие улучшить свое физическое развитие, желающие научиться смешанному комплексу упражнений разных видов физической активности, и не имеющие медицинских противопоказаний в возрасте с 11 лет до 15 лет. При реализации программы проводятся мероприятия по предупреждению травм.

Количество детей в группе первого года обучения- не менее 15 человек.

Форма обучения: очная.

Основные **способы и формы работы** с учащимися: индивидуальные игрупповые, практические и теоретические. Занятия проводятся в спортивном зале и на улице.

- Фронтальная – наиболее часто используется в вводной и заключительной части при выполнении несложных двигательных действий. В этом случае преподаватель имеет возможность контролировать действия всех занимающихся.
- Поточная – при поточном способе занимающиеся, выполняют упражнения поочередно, применяется, когда необходимо обеспечить контроль за действиями каждого из них.
- Групповая – каждая группа выполняет отдельные задания; педагог одновременно осуществляет контроль за деятельностью всех групп, находясь при этом с группой, получившей самое сложное задание.
- Индивидуальная – применяется в целях устранения имеющихся недостатков или для углубленного освоения учебного материала.
- «Круговая тренировка» - один из наиболее эффективных способов организации деятельности юных спортсменов на занятиях, обеспечивающих высокую общую и моторную плотность. В «круговую тренировку» могут включаться упражнения, направленные на развитие специальных умений и навыков.
- «Танцевальная связка» - разучивание тех или иных танцевальных движений, обеспечивающих высокую общую и моторную плотность.

Основной формой обучения является **учебно-тренировочное занятие**, которое выстраивается по следующему плану:

-разминка;

-теоретическая подготовка – это введение в историю фитнеса, в основные понятия аэробики, йоги, степ- аэробики, правила поведения, основы знаний и влияния физических упражнений на организм и состояние здоровья занимающихся.

-специальная физическая подготовка – решается специальными задачами, средствами, упражнениями в фитнесе. Сдача контрольных нормативов по специальной физической подготовке.

-техническая подготовка – в каждом процессе двигательного навыка выделяется три процесса обучения двигательному действию: начальное, углублённое, закрепление и дальнейшее совершенствование.

Главными задачами технической подготовки являются:

- достижение высокой стабильности и рациональной вариативности двигательных навыков, повышение их эффективности в соревновательных условиях.

- частичная перестройка двигательных навыков, совершенствование кинематики или динамики отдельных деталей навыка.

-заминка, подведение итогов занятия.

Организационно-педагогические условия реализации программы

При реализации программы проводятся мероприятия по предупреждению травм, соблюдаются меры безопасности. Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам. Размеры и состояние оборудования мест занятий должно соответствовать требованиям правил соревнований и техники безопасности.

Режим работы в период школьных каникул

Занятия проводятся по утвержденному расписанию или по временному расписанию, составленному на период каникул, в форме работы творческих групп, экскурсий.

Ожидаемые результаты освоения программы

К концу обучения занимающиеся должны:

- овладеть основами выполнения физических упражнений соответствующей своему возрасту;
- показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам;
- иметь мотивацию вести здоровый образ жизни и посещать спортивные секции.
- участвовать в танцевальных мероприятиях;
- овладеть технико-тактическими знаниями;

Формы подведения итогов реализации программы: сдача контрольных нормативов. Учащиеся осваивают программу и сдают нормативы по спортивной и технической подготовке.

Учебный план

№п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контро
		Всего	Теория	Практика	

					ля
1	Вводное занятие. Инструктаж: правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды. Влияние физических упражнений на организм. Развитие физических качеств.	1	1		беседа, опрос
2	История возникновения и развития фитнеса. Гигиена и режим дня школьника.	1	1		Беседа, тестирование
3	Первоначальные представления о технике выполнения фитнесом. Основные положения правил в фитнесе.	1	1		тестирование, дискуссия, опрос
4	Специальная физическая подготовка (СФП).	13		13	беседа, опрос, тестирование, выполнение нормативов
5	Техническая подготовка.	10		10	беседа, опрос, тестирование, выполнение нормативов
6	Тактическая подготовка.	5		5	беседа, опрос, тестирование, Промежуточная аттестация: выполнение нормативов
7	Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования	3		3	анализ итогов и результатов
	Итого	34	3	31	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие. Инструктаж: правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды. Влияние физических упражнений на организм. Развитие физических качеств.

Теория: Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.
Форма одежды для спортивного зала, одежда и обувь для улицы. Особенности одежды при различных условиях погоды. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время учебно- тренировочных занятиях. Техника безопасности на соревнованиях.

Практика: беседа, опрос.

2.История возникновения и развития фитнеса. Гигиена и режим дня школьника.

Теория:Характеристика вида спорта.

Практика: беседа, круглый стол.

Теория: Основы личной гигиены. Внешний вид. Зарядка. Водные процедуры. Закаливание. Двигательный режим и режим питания в течении дня школьника.

Практика: тестирование, дискуссия.

3.Первоначальные представления о техники выполнения фитнеса. Основные положения правил в фитнесе.

Теория:Направления фитнеса, их характеристики и особенности.

Практика: тестирование, дискуссия.

4. Специальная физическая подготовка (СФП).

Практика:Специальная физическая подготовка направлена на воспитание тех физических качеств, которые играют главную роль в освоении техники и достижении высоких результатов в фитнесе: специальной выносливости, силовой выносливости, ловкости, и отличной координации движений.Средствами подготовки являются: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности, бег с изменением скорости движения, бег с разной интенсивностью, элементы гимнастики, хореографии, аэробики, йоги. Используются методы повторной, интервальной и круговой тренировки.

5.Техническая подготовка.

Практика: Обучение техники выполнения отдельных элементов

6. Тактическая подготовка.

Практика:Тактическая подготовка выполнение фитнес связок на мероприятиях или соревнованиях

7. Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования.

Теория:Разбор контрольных нормативов, соревнований, условия выполнения и анализ результатов.

Практика: Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Методическое обеспечение программы

№п/п	Тема	Форма занятий	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. Инструктаж: правила поведения и техника	Лекции.	плакаты, карточки	Беседа, опрос, медосмотр

	безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды. Влияние физических упражнений на организм. Развитие физических качеств.			
2	История возникновения и развития фитнеса. Гигиена и режим дня школьника.	Лекции.	видеоматериалы, карточки	Беседа, опрос, тесты
3	Первоначальные представления о технике выполнения фитнесом. Основные положения правил в фитнесе.	Лекции.	видеоматериалы, карточки	Беседа, опрос, тесты
4	Специальная физическая подготовка (СФП).	Лекции, практические занятия, просмотр соревнований.	видео, фото	Беседа, опрос, Тесты, выполнение нормативов
5	Техническая подготовка.	Лекции, практические занятия	спортивный инвентарь, видео	Беседа, опрос, выполнение нормативов
6	Тактическая подготовка.	Лекции, практические занятия	спортивный инвентарь.	Беседа, опрос, выполнение нормативов
7	Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования	Лекции, сдача нормативов	таблицы.	Анализ итогов и динамики результатов

План воспитательной работы объединения

№	Название мероприятия	№ гр.	сроки проведения	Место проведения	Примечание
1.	Проведение собраний занимающихся по итогам выполнения объема тренировочных нагрузок и плана на следующий квартал.	1	в конце учебной четверти	МБОУ СОШ №1	
2.	Участие в школьных спортивно-массовых мероприятиях	1	сентябрь – май	МБОУ СОШ №1	
3.	Участие в муниципальных и районных соревнованиях согласно календарю спортивно-массовых мероприятий на 2021-2022 годы	1	в течение года	МБОУ СОШ №1	
4.	Проведение бесед: -«Мое здоровье – мое будущее»; -«Твой выбор».	1	в течение года	МБОУ СОШ №1	

5.	Подборка тематической литературы.	1	в течение года	МБОУ СОШ №1	
6.	Сдача контрольных нормативов	1	в течение года	МБОУ СОШ №1	

План работы с родителями

№ п/п	Наименование мероприятия	№ гр.	Сроки проведения	Место проведения	Примечание
1	Консультации для родителей.	1	1 раз в четверть	МБОУ СОШ №1	
2	Индивидуальные встречи для решения возникающих вопросов по обучению и воспитанию детей.	1	в течение года	МБОУ СОШ №1	

Средства, необходимые для реализации программы

Для реализации программы используются школьный спортивный зал, школьный спортивный стадион, городской спортивный стадион; тренажерный зал, спортивный инвентарь: секундомеры, спортивные мячи различных видов, барьеры, тренажеры, гимнастические ковры, гимнастические палки, музыкальное сопровождение, свисток.

Список литературы:

1. Презентация на тему: развитие двигательных качеств на уроках физического воспитания. — URL: <https://ppt4web.ru/prezentacii-po-fizkulture/razvitie-dvigatelnykh-kachestv-na-urokakh-fizicheskogo-vospitaniya.html>
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: — учебное пособие для студ. сред.проф. учеб. заведений. — М.: Изд. центр «Академия»; Мастерство; Высшая школа, 2000. —152 с.
3. Шапкова Л.В., Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие — М.: Советский спорт, 2003. — 464 с.
4. Жулидов М. Бег и ходьба вместо лекарств. Самый простой путь к здоровью., ООО «Издательство Астрель», 2012, 36 с.
5. Эбшир Д.,Метцлер Б. Естественный бег. Простой способ бегать без травм. Издательство “Манн, ИвановФербер”пер. С англ. Л. Швецов, Москва, 2013, 240 с
6. Куц В.П. От новичка до мастера спорта, 44 с.
7. АНАТОМИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ. МИХАИЛ ИНГЕРЛЕЙБ

ПРОШНУРОВАНО, ПРОНУМЕРОВАНО
СКРЕПЛЕНО ПЕЧАТЬЮ 05 листов
() листов
Директор МБОУ «Коммунарская»
Савельева И.В.

