

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Лицей№6»

ПРИНЯТО

протокол заседания педагогического  
совета

от 30.08.2024 года №1

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ Лицей

Мальцева Е.В.

Приказ № 37-У от 30.08.2024года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**«Фитнес»**

Возраст обучающихся 15-17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Велина Т.Н

Учитель физической культуры

Качканар, 2024

## **Содержание**

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Цель и задачи программы
- 1.3 Планируемые результаты
- 1.4 Содержание программы

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

- 2.1 Календарный учебный график
- 2.2 Условия реализации программы
- 2.3 Формы аттестации
- 3. Список литературы

## **1. Основные характеристики**

### **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес» разработана с учётом нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014\_№ 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- «Концепция развития дополнительного образования детей» (утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
- Письмо Министерства образования и науки от 18 ноября 2015г. № 09-3242 «О направлении информации. (Методические рекомендации по проектированию общеразвивающих программ).

#### **Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес» имеет физкультурно-спортивную направленность.

#### **Актуальность программы:**

По данным многочисленных обследований физическое развитие и здоровье детей школьного возраста в настоящее время по ряду причин значительно ухудшилось. Современные дети, особенно в крупных городах высокоразвитых стран, ведут малоподвижный образ жизни, в отличие от предыдущих поколений. Программа школьного физического воспитания не в состоянии обеспечить полноценное физическое развитие ребенка. Многие средства физического воспитания в школе не отражают современных модных тенденций, кажутся детям архаичными, неинтересными - отсюда и низкая мотивация к занятиям.

Представляется целесообразным в свете современных тенденций развития спорта и фитнеса введение в дополнительные занятия со школьниками занятий с музыкально-ритмической доминантой, а также занятий, направленных на развитие физических качеств школьников и повышения их уровня осведомленности об уровне развития современного массового спорта.

#### **Отличительные особенности**

Программа разработана на основе главных направлений фитнеса – стретчинга и йоги, представляет собой систему упражнений, направленных на развитие силы, выносливости и гибкости обучающихся.

#### **Адресат общеразвивающей программы.**

Набор обучающихся осуществляется по желанию, без специального отбора. Занятия в объединении проводятся по группам и в командах. Количество обучающихся в группе – 10-15 человек. Возраст учащихся от 15 до 17 лет.

#### **Режим занятий:**

Продолжительность одного занятия - 40 мин.

Перерыв между учебными занятиями - 10 минут (через каждые 40 минут)

Общее количество часов в неделю - 2 часа.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

**Объем.** Общее число часов, отведенных для изучения – 68 часов.

**Срок освоения** – 1 год.

**Форма обучения** – очная (групповая и индивидуально-групповая)

**Виды занятий:** беседа, мастер-класс, практическое занятие.

**Перечень форм подведения итогов:**

1. Открытое занятие.

### **1.2 Цель и задачи программы**

Цель: физическое совершенствование, гармоничное развитие и оздоровление детей для повышения качества хореографического мастерства через сочетание системы статичных растяжек и динамичных движений.

Задачи

**Образовательные:**

- обучить детей снятию напряжения в теле при помощи определённых упражнений;
- научить технике безопасности на занятиях, самоконтролю при выполнении упражнений.

**Развивающие**

- способствовать улучшению гибкости и подвижности суставов, эластичности мышц;
- развивать память, мышление и внимание;
- формировать здоровый костно-мышечный аппарат, способствовать снижению риска травматизма.

**Воспитательные:**

- формировать интерес к данному виду деятельности;
- приобщать к здоровому образу жизни;
- устранять комплекс переживаний, связанных с физическим несовершенством тела; развивать в детях уверенность в себе, своих силах, возможностях своего тела;
- воспитывать трудолюбие, упорство и волевые качества.

### **1.3 Планируемые результаты**

**Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Личностные результаты:**

- культуры здоровья - отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

**Предметные результаты:**

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие

основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

#### 1.4 Содержание Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации и контроля
		теория	практика	всего	
1	Основы знаний. Т/б при занятии в зале. Гигиена. Самоконтроль. Комплекс аэробной гимнастики.	0,5	0	0,5	Опрос
2	Техника безопасности. Профилактика травматизма	0,5	0	0,5	Опрос
3	Классическая аэробика с палками	0.5	10	10.05	Тестовые упражнения,
4	Классическая аэробика с гантелями.	0.5	10	10.5	Тестовые упражнения
5	Классическая аэробика с мячом	0.5	10	10.5	Тест
6	Фитнес-гимнастика	0.5	12	12.5	Тестовые упражнения
7	Стретчинг (упражнения на гибкость)	0.5	12	12.5	Тест
8	Классическая аэробика с фитнес мячом	0.5	10	10.5	Тестовые упражнения
Итого		4	64	68	

#### Содержание учебного плана

##### Тема 1:

**Теория:** Т/б при занятии в зале. Гигиена. Самоконтроль. Комплекс аэробной гимнастики.(0.5 часа)

##### Тема 2:

**Теория :** Профилактика травматизма

##### Тема 3: Классическая аэробика с палками. (10,05 часа)

**Теория:** Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале.

**Практика:** Комплексная тренировка с гимнастической палкой включает в себя ряд упражнений, которые выполняются как стоя, так и сидя или лежа на полу. Эти упражнения рассчитаны на то, чтобы тренировать различные группы мышц и делать их более сильными и эластичными. А также тренировать подвижность, равновесие, возможность управлять своим телом путем тренировки дыхания, регулировки деятельности различных групп мышц. Эти упражнения рассчитаны на укрепление мышц вашего тела, в первую очередь мышц спины и брюшного пресса.

##### Тема 4: Классическая аэробика с гантелями. (10,05 часа)

**Теория:** Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. На занятиях используются гантели весом 0,5и 0,7грамм. Регулярные выполнения комплекса упражнений с гантелями равномерно воздействуют на все мышечные группы и способствуют их гармоничному развитию

**Практика:** В комплексы с гантелями входят:

- упражнения для мышц рук
- упражнения для мышц плеча
- упражнения для мышц спины
- упражнения для мышц груди.

### **Тема 5: Классическая аэробика с мячом. (10,05 часа)**

**Теория:** Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Виды аэробики. Ориентация в пространстве. Основные шаги базовой аэробики. Аэробика с мячом. Партерная гимнастика. Восстановление.

**Практика:** Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, в круг, из круга, по кругу.

- повторение и разучивание шагов базовой аэробики с использованием мячей диаметром 18-20 см. Выполнение упражнений для развития координации:
- передачи из одной руки в другую – перед собой, за спиной, под ногой, партнеру
- броски и ловля после удара о пол
- броски и ловля – двумя руками, одной рукой
- перекиды по полу, по телу

Так же осуществляется координационное усложнение за счет изменения ритмической структуры движения, темпа выполнения, смены направления (вперед-назад, вправо-влево, по диагонали, по квадрату и т. д.)

### **Тема 6: Фитнес-гимнастика. (12,05 час)**

**Теория:** Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой. Виды гимнастики, акробатика. Развитие физических качеств.

**Практика:** - комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия (без предметов, упражнения для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа на коврике)

- различные виды ходьбы и передвижений (ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем сводах стопы)
- разновидности бега (бег на носках, с захлестыванием голени, высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед т. д.)
- прыжки (на двух ногах, на одной ноге; одну выставить вперед, другую назад; прыжки, сгибая ноги «лягушка», в упоре присев «мячики», из упора присев – выпрыгивание вверх, с поворотом на 90°, 180° и т. д.)
- наклоны
- выпады

### **Тема 7: Стретчинг (12,05 часа)**

**Теория:** Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Развитие гибкости суставов и позвоночника.

**Практика:** - локальные движения частями тела (повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движение стопой);

- движения для обширных мышечных групп (полуприседы, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещением в сочетании с движениями рук);
- стретчинг – упражнения на гибкость (растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы, живота, рук)

### **Тема 8: Классическая аэробика с фитнес мячом. (10,05 час)**

**Теория:** Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале.

Фитбол - занятия с использованием специальных мячей диаметром от 35 до 70 см. Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексy. Упражнения верхом на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, невралгия, астено-невротический синдром и др. Механическая вибрация мяча оказывает воздействие на позвоночник, межпозвоночные диски, суставы.

**Практика:** В комплексы на мячах входят упражнения:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;
- для укрепления мышц брюшного пресса;
- для укрепления мышц спины и таза;
- для укрепления мышц ног и свода стопы;
- для увеличения гибкости и подвижности в суставах;
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- для формирования осанки;
- для развития ловкости и координации движений;

### 3. Организационно педагогические условия

#### 3.1 Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	4 сентября	26 мая	34	125	68	1 занятие по 2 часа в неделю
Каникулы: 27.10.24-04.11.24 (9 дней) 29.12.24-08.01.25 (11 дней) 30.04.25-06.04.25 (8 дней) 27.05.25-31.08.25 (97 дней)						

#### 3.2 Условия реализации программы

##### Материально-техническое обеспечение

1. Коврик гимнастический 20 шт.
2. Палка гимнастическая 15 шт.
3. Гантели 20 шт.
4. Фитнес мячи 15шт.
5. Скакалка гимнастическая 20 шт.
6. Секундомер 1шт.
7. Сетка для переноса и хранения мячей 1шт.
8. Музыкальный центр 1шт

##### Кадровое обеспечение

Реализация программы предполагается педагогами дополнительного образования, имеющими высшее образование или среднее профессиональное образование.

##### Методические материалы

Таблица «Правила травм безопасности»

Таблица «Правила оказания первой помощи»

-Видео-уроки по фитнесу <https://youtu.be/VcOxIa0iuF0?si=aiAZnxce-Zgsdor8>

### 2.3 Форма аттестации

	Вид контроля	Форма контроля	Сроки проведения
1.	Входной контроль	Тестирование	выявление первоначальных знаний
2.	Промежуточный контроль	контрольное упражнение и тестирование	по итогам модуля
3.	Итоговый контроль	выполнение итогового задания	по итогам усвоения содержания курса

### 3. Список литературы

1. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам: приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 (в ред. от 05.09.2019) [электронный ресурс]. URL: <http://www.consultant.ru>
2. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей: СанПиН 2.4.4.3172-14: постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 [электронный ресурс]. URL: <http://www.consultant.ru>
3. Физическая культура В.И.Лях, А. А. Зданевич
4. Учебник для общеобразовательных учреждений. В.И.Лях, А. А. Зданевич
5. Учебник для общеобразовательных учреждений «Твой олимпийский учебник» В.И.Лях, А. А. Зданевич
6. «Позвоночник гибок - тело молодо» Пеганов Ю.А., Берзина Л. А.
7. «Гибкость и методика ее развития». В.И.Лях, А. А. Зданевич
8. «Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность». М.А.Родик., А.М.Барамидзе, Т.Г.Киселев
9. «Физическое воспитание учащихся с направленным развитием двигательных способностей». Г.Б.Мейнсон., В.И.Лях