

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Лицей№6»

ПРИНЯТО

протокол заседания педагогического
совета

от «30» августа 2023 года №14

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ Лицей

_____ Мальцева Е.В.

Приказ № 38-У от «30» августа 2023 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ФИТНЕСС»

Возраст обучающихся 16-17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Велина Т.Н

Учитель физической культуры

МОУ Лицей

Качканар, 2023

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи программы	4
1.3 Содержание программы	4
1.4 Планируемые результаты	7
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	8
2.1 Календарный учебный график	8
2.2 Условия реализации программы	11
2.3 Формы аттестации	11
2.4 Оценочные материалы	11
2.5 Материально-техническое обеспечение	12
Список литературы	12

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

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: Актуальность изучаемой деятельности обусловлена возрастанием в условиях современного общества. 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.

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 16 до 17 лет.

Режим и продолжительность занятий.

1 год обучения, 34учебных недели:
1 раза в неделю по 2 часа;

Объём и срок освоения программы

Срок реализации программы – 1 год. Объем реализации программы – 68 часов.

Форма обучения – очная (групповая и индивидуально-групповая)

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

Перечень форм подведения итогов:

1. Открытое занятие.

1.2 Цель и задачи программы

Цель: программы – сформировать позитивное отношение младших школьников к дополнительным занятиям физической культурой во внеурочное время, повысить уровень их физического здоровья и теоретическую осведомленность о занятиях физической культурой и спортом.

Задачи:

Обучающие:

- повышение уровня ритмической подготовки школьников путем использования музыкальной фонограммы в качестве средства дозирования физической нагрузки и экономизации физических усилий;
- профилактика и коррекция нарушений осанки школьников;
- повышение уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем школьников с помощью использования аэробных физических нагрузок;
- развитие силы и гибкости опорно-двигательного аппарата школьников с помощью использования силовых уроков и стретчинга

Развивающие:

- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня и т.п.);
- повысить уровень здоровья школьников, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям;
- повысить уровень осведомленности школьников об основах анатомии, взаимодействии музыки и движения, развитии массовых видов спорта с музыкальным сопровождением.

Воспитательные:

- способствовать адаптации школьников в коллективе;
- воспитание у детей потребности в физической культуре.

1.3 Содержание программы

Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации и контроля
		теория	практика	всего	
1	Основы знаний. Т/б при	0,5	0	0,5	Опрос

	занятия в зале. Гигиена. Самоконтроль. Комплекс аэробной гимнастики.				
2	Техника безопасности. Профилактика травматизма	0,5	0	0,5	Опрос
3	Классическая аэробика с палками	0.5	10	10.05	Тестовые упражнения, мониторинг, соревнования товарищеские встречи
4	Классическая аэробика с гантелями.	0.5	10	10.5	Тестовые упражнения Сдача контрольных нормативов
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

1. Классическая аэробика с палками. (10 часа)

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

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.

2. Классическая аэробика с гантелями. (10 часа)

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

В комплексы с гантелями входят:

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

3. Классическая аэробика с мячом. (10 часа)

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.

Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-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.)

4. Фитнес-гимнастика. (12 час)

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

- 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

5. Стретчинг (12 часа)

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

Развитие гибкости суставов и позвоночника.

- 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)

6. Классическая аэробика с фитнес мячом. (10 час)

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 рефлекс. 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, межпозвонковые диски, суставы.

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;

1.4. 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:

- формирование 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.

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

2.1 Календарный учебный график

№	Срок	Форма Занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.	1 неделя сентябрь	Комплексная тренировка с палками Упражнения стоя	2	Т/б при занятии в зале. Гигиена. Самоконтроль. Комплекс аэробной гимнастики.	Устный опрос
2.	2 неделя	Классическая аэробика с палками	2	Классическая аэробика с палками	
3.	3 неделя	Тренировка группы мышц	2	Классическая аэробика с палками	
4.	4 неделя	Тренировка на равновесие	2	Классическая аэробика с палками	
5.	5 неделя	Тренировка дыхания	2	Классическая аэробика с палками	Тестовые упражнения
6.	1 неделя октябрь	Упражнения для мышц рук	2	Классическая аэробика с гантелями	
7.	2 неделя	Упражнения для мышц плеча	2	Классическая аэробика с гантелями	
8.	3 неделя	Упражнения для мышц	2	Классическая	

		спины		аэробика с гантелями	
9.	4неделя	Упражнения для мышц груди	2	Классическая аэробика с гантелями	
10.	1неделя ноября	Комплекс упражнений на все мышцы	2	Классическая аэробика с гантелями	
11.	2неделя ноября	Основные шаги базовой аэробики	2	Классическая аэробика с мячом	
12.	3неделя ноября	Повторение и разучивание шагов базовой аэробики с мячом диаметром 20 см.	2	Классическая аэробика с мячом	
13.	1неделя декабря	Выполнение упражнений для развития координаций	2	Классическая аэробика с мячом	
14.	2неделя декабря	Выполнение упражнений для развития координаций	2	Классическая аэробика с мячом	
15.	3неделя декабря	Изменения ритмической структуры движения	2	Классическая аэробика с мячом	
16.	2неделя января	Виды гимнастики. Развитие физических качеств	2	Фитнесс-гимнастика	
17.	3неделя января	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки	2	Фитнесс-гимнастика	
18.	4неделя января	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки	2	Фитнесс-гимнастика	
19.	1неделя февраля	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки, профилактику	2	Фитнесс-гимнастика	

		Фитнесс-гимнастика плоскостопия			
20.	2неделя февраля	Различные виды ходьбы и передвижений. Разновидности бега	2	Фитнесс-гимнастика	
21.	3неделя февраля	Прыжки	2	Фитнесс-гимнастика	
22.	1 неделя марта	Развитие гибкости суставов и позвоночника	2	Стретчинг	
23.	2неделя марта	Развитие гибкости суставов и позвоночника(локальные движения частями тела)	2	Стретчинг	
24.	3неделя марта	Развитие гибкости суставов и позвоночника(Движения для обширных мышечных групп)	2	Стретчинг	
25.	4неделя марта	Развитие гибкости суставов и позвоночника(Движения для обширных мышечных групп)	2	Стретчинг	
26.	5 неделя марта	Развитие гибкости суставов и позвоночника(Для мышц голени, поясницы, живота)	2	Стретчинг	
27.	1неделя апреля	Развитие гибкости суставов и позвоночника(Для мышц голени, поясницы, живота)	2	Стретчинг	
28.	2неделя апреля	Занятия с использование специальных мячей от 35 до 70 см для укрепления мышц рук	2	Классическая аэробика с мячом	
29.	3неделя апреля	Занятия с использование специальных мячей от 35 до 70 см для укрепления мышц брюшного пресса	2	Классическая аэробика с мячом	
30.	4неделя апреля	Занятия с использование специальных мячей от 35 до	2	Классическая аэробика с	

		70 см для мышц спины и таза		мячом	
31.	1 неделя мая	Занятия с использованием специальных мячей от 35 до 70 см для мышц ног и свода стопы	2	Классическая аэробика с мячом	Сдача контрольных нормативов
32.	2 неделя мая	Занятия с использованием специальных мячей от 35 до 70 см для развития ловкости и координации движения	2	Классическая аэробика с мячом	Открытое мероприятие
33.	3 неделя мая	Занятия с использованием специальных мячей от 35 до 70 см для развития ловкости и координации движения	2	Классическая аэробика с мячом	
34.	4 неделя мая	Занятия с использованием специальных мячей от 35 до 70 см для развития ловкости и координации движения	2	Классическая аэробика с мячом	

2.2 Условия реализации 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 16 до 17 лет.

2.3 Формы аттестации

№	Контрольные нормативы	8-10 баллов	5-7 баллов	1-3 балла
1	Челночный бег 10 метров	9.0	9.2	9.4
2	Отжимания 30-20 сек	6	4	2
3	Пресс за 30 сек	15	14	13
4	Приседания 30 сек	20	15	10

2.4 Оценочные материалы

Критерии оценки двигательных навыков учащихся Практическая подготовка по ОФП и СФП.

Низкий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Средний уровень – двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок
Высокий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок.

2.5 Методические материалы

Таблица «Правила травмобезопасности»

Таблица «Правила оказания первой помощи»

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

2.5. 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.

Аттестация проходит в форме тестов, сдачи контрольных нормативов и итоговая игра – соревнование между школами

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