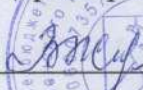


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей»
Дальнереченского городского округа

Утверждаю
Директор МБОУ «Лицей»
 В.Н. Жарченко
«01» 09 2021г


ФИТНЕС

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
(стартовый уровень)

физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 13-16 лет

Срок реализации программы: 1 год

Воронова Татьяна
Николаевна,
Учитель физической
культуры

Дальнереченск

2021

РАЗДЕЛ № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы Приоритетными направлениями развития России на современном этапе являются вопросы образования и здоровье подрастающего поколения. Занятия фитнесом закладывают фундамент для будущего физического и психологического здоровья, компенсируют недостаток двигательной активности, укрепляют сердечно-сосудистую систему, опорно-двигательный аппарат, мышечный корсет, стабилизирует выработку гормона инсулина, снижает уровень тревожности и стресса, повышает функциональность и подвижность тела.

«Фитнес» - это система общеукрепляющих, оздоровительных занятий, посредством которых у детей вырабатываются правильные стереотипы движений, формируются жизненно важные физические навыки и умения, расширяются двигательные возможности и компенсируется дефицит двигательной активности.

Своевременность, современность предлагаемой программы, соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентировано на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей.

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

Уровень освоения - стартовый.

Отличительные особенности – использование инновационного подхода к тренировочному процессу, подборе и разработке специальных средств и методов тренировки, используемых в процессе обучения, с учетом основных требований и правил, без использования специального инвентаря, во взаимодействии с режимом правильного питания и распорядком дня.

Адресат программы - Обучающиеся МБОУ «Лицей», возраст: 13-16 лет (7-8кл).

Особенности организации образовательного процесса

Группы формируются вне зависимости от способности учащихся, уровня физического развития, с учетом отсутствия у обучающихся медицинских противопоказаний к занятиям фитнесом.

Количество обучающихся в группе: 15 человек. Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 академическому часу. Академический час – 45 минут.

С учётом возрастных особенностей учащихся и требований СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Срок реализации программы – 1 год. Количество учебных часов в год: 68.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы:

Обучение основам фитнеса без использования специального инвентаря для обучающихся 13-16 лет МБОУ «Лицей» Дальнереченского городского округа, в сочетании с режимом правильного питания

Задачи программы:

Воспитательные:

1. Воспитать потребность в здоровом образе жизни и правильном питании.
2. Сформировать устойчивый интерес к базовым комплексам упражнений в фитнесе.
3. Пробудить интерес и любовь к активному отдыху

Развивающие:

1. Развить навыки и умения в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.
2. Развить силовую выносливость, координацию, ловкость, гибкость.
3. Развить навыки самостоятельных занятий фитнесом и спортом.

Обучающие:

1. Обучить двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение

функциональных возможностей организма.

2. Обучить приёмам релаксации и самодиагностики.

3. Сформировать представление о здоровье человека и его организме, правильном питании и режиме дня.

1.3 Содержание программы

Учебный план программы «Фитнес»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	ТБ, введение в образовательную программу.	1	1		Устный опрос
2	Теоретические знания	6	5	1	
2.1	Здоровье и его составляющие	2	2		Тестирование
2.2	Значение сбалансированного питания и режима дня	2	2		Устный опрос
2.3	Приемы релаксации и самодиагностики	2	1	1	Анкета
3	Степ-аэробика	2	0,5	1,5	Зачёт
4	Стретчинг	2	0,5	1,5	Выполнение практических заданий педагога
5	Базовые упражнения	56	3	53	
5.1	Для ног	10	0,5	10,5	Зачёт
5.2	Для рук, спины, груди	11	1	11	Зачёт
5.3	Кардио.	1	0,5	10,5	Зачёт
5.4	Для ягодиц	10	0,5	10,5	Зачёт

5.4	Для живота	10	0,5	10,5	Зачёт
		1		1	Итоговое тестирование Анкета для родителей.
	Итого:	68	8	60	

Содержание учебного плана «Фитнес»

1. Раздел: ТБ, введение в образовательную программу.

Теория. Формирование группы, введение в программу. Форма одежды, общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес?

2. Раздел: Теоретические знания

2.1 Тема: Здоровье и его составляющие

Теория. Физическое здоровье. Рациональное питание, закалка тела, очищение организма, рациональное сочетание умственного и физического труда, времени и возможности отдыха, исключая алкоголь, табак и наркотики.

2.2 Тема: Значение сбалансированного питания и режима дня

Теория. Значение питания. Функции питания. Пластические вещества - белки, жиры, углеводы, витаминов и минеральных солей. Пища – источник образования ферментов, гормонов и других регуляторов обмена веществ в организме. Рациональное питание. Отдых и занятия физическими упражнениям.

2.3 Тема: Приемы релаксации и самодиагностики

Теория. Фитнес-тренировки. Режим тренировок.

Практика. Составление дневника самонаблюдения.

3. Раздел: Степ-аэробика

Теория. Необходимые базовые шаги: Гимнастические упражнения:, бег, подскоки, скачки, выполняемых без пауз, отдыха (поточным методом)

под музыкальное сопровождение 120-160 ударов в минуту. Классификация основных элементов степ – аэробики. Техника выполнения основных элементов.

Практика. Основные исходные позиции. Базовые шаги и основные элементы степ аэробики. Высококоординационные аэробные связки. Разогрев основные группы мышц, следует приступить к выполнению силовых упражнений.

4. Раздел: Стретчинг

Теория. Понятие стретчинг, виды.

Практика. Упражнения, направленные на восстановление, растяжение и расслабление мышц. Упражнения на растяжение мышц спины, живота, передней и задней поверхности бедра, подколенных сухожилий, передней и задней поверхности голени, ягодичных мышц, отводящих и приводящих мышц бедра, мышц рук, мышц шеи.

5. Раздел: Базовые упражнения

5.1. Тема: Упражнения для ног

Теория. Техника безопасности, специфика выполнения упражнений для мышц ног

Практика. Первый раунд: 1. Присед с подъемом на носки и руками вверх. 2. Выпады на месте. 3. Отведение ноги в полуприседе. 4. Ракушка с махом на боку. 5. Вращение ногой на боку.

Второй раунд: 1. Приседание с киком ногой. 2. Мах ногой в сторону стоя. 3. Полувыпад с коленом вверх. 4. Скрещивание ног, лежа на спине.

5.2. Тема: Для рук, спины, груди

Теория. Техника безопасности, специфика выполнения упражнений для мышц рук, спины, груди

Практика. Первый раунд: 1. Круговые вращения руками. 2. Скрестные касание плеч в планке. 3. Отжимания в кобре. 4. Скрещивание рук. 5. Боковая планка с подъемом таза.

Второй раунд

1. Касание рукой впереди в планке на локтях. 2. Жим руками сидя на коленях. 3. Подъемы сведенных рук сидя на коленях. 4. Пульсация рук сидя на коленях. 5. Из планки в собаку мордой вниз.

5.3. Тема: Кардио.

Теория. Техника безопасности, специфика выполнения упражнений кардио. Кардиотренировка как вид умеренной физической нагрузки.

Практика. Первый раунд: 1. Ходьба с захлестами голени. 2. Приседание с разведением рук и ног. 3. Колено-локоть с подъемами рук. 4. Подтягивание колена в стойке полубоком. 5. Махи ногой с касанием стопы

Второй раунд: 1. Скрестные касания стоп рукой. 2. Боковые наклоны колена-локоть. 3. Проходка в полуприседе с руками вверх. 4. Подтягивание колена к груди. 5. Отведение ноги с руками вверх.

5.4. Тема: Для ягодиц

Теория. Техника безопасности, специфика выполнения упражнений для мышц ягодиц.

Практика. Первый раунд: 1. Приседание с шагом в сторону. 2. Боковой выпад на месте. 3. Отведение ноги стоя. 4. Сгибание ноги стоя. 5. Пульсация в сумо-приседе.

Второй раунд: 1. Приседание сидя на коленях. 2. Мах прямой ноги на четвереньках. 3. Мах согнутой ноги на четвереньках. 4. Отведение согнутой ноги на четвереньках. 5. Подъемы в ягодичном мостике с вытянутой ногой

5.5. Тема: Для живота

Теория. Техника безопасности, специфика выполнения упражнений для мышц живота.

Практика. Первый раунд: 1. Скручивание лежа на спине, руки за голову. 2. Косые скручивания. 3. Планка-пила. 4. Складка полусидя. 5. Наклоны лежа с касанием стоп. 6. Колено-локоть в боковой стойке.

Второй раунд:

1. Обратные скручивания колено-локоть. 2. Подъемы с пола с вытянутыми руками. 3. Планка-альпинист. 4. Вытягивание рук и ног на четвереньках. 5. Подъемы ног полусидя. 6. Супермен (лодочка).

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей

ценностного отношения к своему здоровью;

сформирован устойчивый интерес к занятиям фитнесом, здоровому образу жизни.

Метапредметные результаты:

научится наблюдать за состоянием своего здоровья и вести дневник самоконтроля.

умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья, правильного питания.

формирование понимания красоты телосложения.

Предметные результаты:

Обучающийся приобретёт:

- знания в области фитнеса;

- технику исполнения базовых движений степ аэробики, правила применения стретчинга, базовых упражнений.

Обучающийся будет знать:

- правила техники безопасности.

Обучающийся:

- будет владеть техникой базовых движений степ аэробики, стретчинга и базовых упражнений на все группы мышц;

- научиться согласовывать движения с музыкой, выполнять

упражнения на координацию.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

Специально оборудованное помещение (танцевальный зал) для занятий. Зал должен иметь хорошее освещение, вентиляцию; должна ежедневно проводиться влажная уборка.

Оснащение: зеркала, гимнастические коврики—по количеству занимающихся, хореографический станок, скамейки (3-4 шт.).

Магнитофон и специально подобранный музыкальный материал (CD-диски и др.)

Раздевалка для подготовки детей к занятию.

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Видеоматериалы по технике упражнений, Диски с музыкальным сопровождением

Интернет источники:

Связки упражнений с ютуб-канала:

<https://www.youtube.com/watch?v=QlydLXve2Is>

<https://www.youtube.com/watch?v=7TvReZrFTF8>

<https://tigerclub.moscow/что-такое-stretching/>

<https://www.youtube.com/watch?v=4GyKfkSReLo>

https://www.youtube.com/watch?v=E5i4rDc_GA8

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по фитнесу разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации № 196 от 09 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и

осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей СанПиН 2.4.3648-20.

2.2 Формы аттестации и оценочные материалы

В процессе обучения применяются следующие виды и формы контроля:

- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом методом наблюдения;

- промежуточный контроль проводится один раз в полугодие методом определения уровня и объема освоенных навыков.

Способы и формы проверки результатов.

Формами проведения контроля реализации программы являются:

- педагогическое наблюдение (на каждом занятии);
- выполнение практических заданий педагога (на каждом занятии);
- анализ на каждом занятии педагогом и обучающимся качества выполнения задания и приобретённых навыков общения (на каждом занятии);

- устный опрос (основы знаний, ОФП);

- зачёт (по разделу).

Фиксация результатов:

- протокол результатов аттестации учащихся;
- информационная карта «Определение уровня развития физических качеств учащихся»;

- анкета для родителей «Отношение родительской общественности к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом в отделении»;

- анкета для учащихся «Изучение интереса к занятиям у учащихся»;

- бланки тестовых заданий по темам программы.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- журнал посещаемости;
- материал анкетирования и тестирования;
- методическая разработка, фото;
- отзыв детей и родителей;

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- фотоотчёт;
- открытое занятие.

Оценочные материалы

Контрольный-тест (итоговая диагностика)

2.3 Методические материалы

Обучение конкретному элементу или комбинации элементов можно условно разделить на три тесно связанных между собой этапа.

Первый этап (ознакомление) - создание общего предварительного представления об элементе, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия. В результате первичных сведений о новом элементе (форме, амплитуде, направлении приложения усилия, позиции) и двигательного навыка, накопленного в памяти ученика, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы предстоящих двигательных действий.

Второй этап (разучивание, закрепление навыка) - непосредственное овладение основами техники выполнения движения. На данном этапе в результате активной совместной работы учителя и ученика уточняются представления о динамике движения, осуществляется закрепление двигательного навыка, осуществляется связь с предыдущими изученными движениями.

Третий этап (совершенствование техники) - на данном этапе осуществляется твердое усвоение двигательного навыка, умение выполнять упражнение верно.

Методы обучения:

Структурный метод – это последовательное разучивание и усвоение движений. При этом используются специально подготовленные хореографические связки.

Метод музыкальной интерпретации – связанный с характером движений и музыку. Для того чтобы его использовать, необходимо ознакомиться с элементарными понятиями музыкальной грамоты.

Метод усложнения – обеспечивает переход от простых движений к более сложным.

Метод сходства – помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты.

Метод блоков – при его использовании движения не складываются из составных частей, а объединяются в блоки по мере усвоения.

Фристайл – свободное повторение и выполнение движений под музыку.

Работа на занятиях может быть организованной фронтальным, групповым или индивидуальным методом.

Преимущественно фронтального метода заключается в том, что педагог имеет возможность следить за действиями всех занимающихся. Фронтальный метод используют в ходе разучивания простых движений, когда занимающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями. Он обеспечивает большую плотность занятия.

При групповом методе класс делится на несколько групп, которые самостоятельно или под руководством прорабатывают учебное задание.

Индивидуальный метод заключается в том, что каждый занимающийся получает определенное задание и самостоятельно работает.

Формы организации образовательного процесса: фронтальная (со всей группой детей). Можно рассматривать отдельный, или обычный способ выполнения упражнений, где между выполнением упражнений делаются паузы для показа и объяснения очередного движения.

Занятие состоит из 3 частей подготовительной, основной и

заключительной.

Подготовительная часть занимает 5-10 минут (Степ аэробика). Задачи этой части занятия сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание. Основная часть занятия занимает большую часть времени и длится 25-30 минут. В ней решаются задачи общей и специальной направленности средствами упражнений, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой. Структура основной части занятия может меняться в зависимости от повторения упражнений, чередования их в различных исходных положениях (стоя, сидя, в упорах, лежа), направленны (на различные группы мышц (рук, ног, живота и др.). Большая часть физической нагрузки приходится на основную часть занятия. Упражнения должны строго дозироваться: сложные чередуются с легкими; движения, требующие большого мышечного напряжения, с движениями на расслабление.

В заключительной части занятия решаются задачи восстановления сил организма обучающихся после физической нагрузки (Стрейчинг). Занимает она 5-7 минут. Нагрузка здесь должна значительно снижаться за счет уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательных действий. К таким упражнениям можно отнести упражнения на растягивание и расслабление мышц, как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, сидя, лежа, элементы самомассажа тех мышц, на которые была направлена большая нагрузка. Занятия должны проходить увлекательно, в темпе, чтобы дети уходили с него с чувством удовлетворения, и чтобы с каждым занятием они приобретали все больше знаний и навыков.

Методы обучения:

Структурный метод – это последовательное разучивание и усвоение движений. При этом используются специально подготовленные

хореографические связки.

Метод музыкальной интерпретации – связанный с характером движений и музыку. Для того чтобы его использовать, необходимо ознакомиться с элементарными понятиями музыкальной грамоты.

Метод усложнения – обеспечивает переход от простых движений к более сложным.

Метод сходства – помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты.

Метод блоков – при его использовании движения не складываются из составных частей, а объединяются в блоки по мере усвоения.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		36
Количество учебных дней		68
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	10.09.2021- 30.12.2022
	2 полугодие	12.01.2021- 25.05.2022
Возраст детей, лет		13-16
Продолжительность занятия, час		1
Режим занятия		2 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		68

2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятия	Объем	Дата проведения
1.	Просмотр с обсуждением видео фильмов с записями разнообразности направлений по фитнесу	2 час	сентябрь
2.	Беседа «Вместе против терроризма и экстремизма»	2 час	октябрь
3.	Проведение бесед на темы: 1.«История развития Фитнеса в нашей стране», 2.«Выдающиеся обучающиеся, педагоги и тренеры. Тренера», 3 .«Физическая культура в жизни замечательных людей».		в течение года
4.	Проведение бесед по темам: - «Гигиена и питание обучающихся»; - «Враги твоего здоровья. Здоровый образ жизни»; - «Оказание первой медицинской помощи при различных видах травм»; - «Вредным привычкам скажем: «НЕТ!».	2 час	в течение года
5.	Участие в проекте «Зарядка Чемпионов» (Приморье спорт)		в течение года
6.	Походы и экскурсии		в течение года

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Альциванович К.К. 1000 +1 совет о питании при занятии спортом. Мн.: Современный литератор, 2018.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. М.: ООО УИЦ ВЕК, 2020.
3. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / Пер. с англ. И. Андреев. – К.: Олимп. Л-ра, 2020.
4. Сайкина Е.Г. Стратегическая роль фитнеса в модернизации физкультурного образования школьников: Монография. – Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2016.