

Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области
Муниципальный орган «Управление образования ГО Краснотурьинск»
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №17»

ПРИНЯТ

на заседании педагогического совета
МАОУ «СОШ № 17»
Протокол № 1 от 25 августа 2023г.

УТВЕРЖДЕН

Приказом
№ 200-ОД от 25.08.2023
Директор МАОУ «СОШ № 17»

Ивашева Е.В.
«25» августа 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Фитнес»**

**Направленность: физкультурно-спортивная
Целевая группа: 9-11 классы
Срок реализации: 1 год**

Составитель:
Балуева Юлия Александровна,
педагог дополнительного
образования

ГО Краснотурьинск
2023 год

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Фитнес»

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Фитнес» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями по вопросам воспитания обучающихся от 31.07.2020 №304 –ФЗ);
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. №1726-р);
3. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Устав Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 17»;

Направленность общеразвивающей программы «Фитнес»: физкультурно-спортивную направленность, призвана способствовать повышению уровня физического развития школьников, профилактике и коррекции нарушений осанки, а также формированию позитивного отношения к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни.

Актуальность: по данным многочисленных обследований физическое развитие и здоровье детей школьного возраста в настоящее время по ряду причин значительно ухудшилось. Трехразовых занятий физической культурой в неделю согласно школьной программе для поддержания и развития физического состояния школьников явно не достаточно. В данной ситуации наиболее актуальны программы дополнительного физического воспитания детей школьного возраста.

В свете темпов развития современного фитнеса и недостаточного объема программ дополнительного физического образования школьников в

формате современных фитнес-программ, настоящая программа обладает значительной новизной.

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 общеразвивающей программы:

1) использование музыкального сопровождения в развитии физических качеств школьников;

2) многообразие используемых средств и методов;

3) имеет ярко выраженный образовательный эффект программы, который заключается в расширении анатомо-физиологических знаний в области физической культуры.

Адресат общеразвивающей программы – обучающиеся 9-10 классов (15-17 лет), в количестве 15 человек. Дети, которые посещают занятия, разного уровня мотивации к обучению, разного уровня развития, но заинтересованы в предмете.

Режим занятий – занятия проводятся 3 раза в неделю длительностью 3 часа.

Объем общеразвивающей программы – общее количество часов, запланированное на реализацию программы - 306 часов в год.

Срок освоения общеразвивающей программы – один год.

Уровневость общеразвивающей программы – «Стартовый уровень». Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы.

В основе организации занятий лежат, прежде всего, педагогические технологии, основанные на сотрудничестве и сотворчестве участников образовательного процесса, критическом анализе полученной информации различного типа, деятельностные технологии, проектная и исследовательская деятельность, игровая технология.

Формы обучения –

- Групповая;
- Парная;
- Индивидуальная
- Индивидуально-групповая.

Виды занятий –

- Лекции
- Мастер-классы
- Практическое занятие

Формы подведения результатов: анализ физкультурно-спортивной деятельности, мониторинг физического развития.

II. Цель и задачи общеразвивающей программы

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

Задачи программы:

обучающие:

- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей.
- повышение работоспособности и двигательной активности.
- воспитание правильной осанки.
- нормализации массы тела.
- повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

развивающие:

- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня, отказ от вредных привычек, психогигиена 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.

III. Содержание общеразвивающей программы «Фитнес»

Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
I. Развитие общей выносливости. Развитие силовой выносливости и повышение уровня работоспособности организма. (70 часом)					
1	Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале.	1	1		
2	Что такое фитнес. Основы правильного питания.	1	1		
3-12	Развитие общей выносливости.	10		10	Промежуточный мониторинг физического развития
13-22	Восстановление. Развитие быстроты.	10		10	
23-32	Основы техники выполнения упражнений. Развитие силы.	10		10	
33-37	Развитие силовой выносливости.	5		5	
38-42	Развитие координационных способностей.	5		5	
43-50	Развитие общей гибкости.	8		8	
51-60	Упражнения в парах для развития силы и ловкости.	10		10	
61-70	Круговые тренировки	10		10	

II. Формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета. (65 часов)					
71	Правила техники безопасности на занятиях группы «Здоровая спина».	1	1		Промежуточный мониторинг физического развития
72-73	Понятия гипертонус, оздоровительная физическая культура.	2	2		
74-83	Разучивание комплекса упражнений без предметов.	10	10		
84-93	Разучивание комплекса упражнений с гимнастической палкой.	10	10		
94-103	Разучивание комплекса упражнений с мячом	10	10		
104-113	Разучивание комплекса упражнений со скакалкой.	10	10		
114-125	Различные виды ходьбы и передвижений (ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем сводах стопы)	12	12		
126-135	Упражнения, развивающие равновесие (мышцы стабилизаторы)	10	10		
III. Развитие силы мышц ВПП и ног. (75 часов)					
136-150	Статические упражнения.	15	15		Промежуточный мониторинг физического развития
151-165	Упражнения с отягощениями.	15	15		
166-180	Приседания с разной постановкой ног, выпады, прыжки и выпрыгивания.	15	15		
181-195	Отжимания с разной постановкой рук.	15	15		

	Подтягивания на низкой перекладине.				
196-210	Смешанные комплексы из силовых упражнений за время.	15	15		
	IV. Развитие гибкости (90 часов)				
211-230	Стретчинг. Упражнения, направленные на активную гибкость.	20	20		Промежуточный мониторинг физического развития
231-255	Упражнения, направленные на пассивную гибкость.	25	25		
256-275	Баллистические растягивания мышц ног.	20	20		
276-300	Упражнения в парах.	25	25		
301-306	Резерв (6 часов)				
	ИТОГО	306			

Содержание учебного (тематического) плана

Развитие общей выносливости. Развитие силовой выносливости и повышение уровня работоспособности организма (70 часов)

Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом в спортивном зале. Что такое фитнес. Основы правильного питания. Основы техники выполнения упражнений. Восстановление.

Практика:

Бег 20-30 минут; комплексы ОРУ, направленные на развитие различных физических качеств.

Круговые силовые тренировки.

Упражнения в парах.

Формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета (65 часов)

Правила техники безопасности на занятиях в группе «Здоровая спина». Безопасное поднятие бытовых предметов (телевизор, тумбочка...). Правильная ходьба с рюкзаками и сумками.

Понятия: оздоровительная физическая культура, осанка, гипертонус, коррекция, ОДА, межпозвоночные диски.

Практика:

- комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия (без предметов, с гимнастической палкой, с мячом, со скакалкой, 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)
- упражнения, направленные на развитие равновесия (мышцы стабилизаторы), развитие статической силы.
- расслабление мышц, находящихся в гипертонусе.
- упражнения, направленные на растягивание межпозвоночных дисков

Развитие силы мышц ВПП и ног (75 часов)

Упражнения в парах.

Приседания с разной постановкой ног.

Выпады.

Выпрыгивания вверх, прыжки вперед.

Упражнения с отягощениями.

Отжимания с разной постановкой рук.

Подтягивание на низкой перекладине.

Смешанные комплексы из силовых упражнений за время.

Развитие гибкости (90 часов)

Стретчинг.

Упражнения, направленные на активную гибкость.

Упражнения, направленные на пассивную гибкость.

Баллистические растягивания мышц ног.

Упражнения в парах.

IV. Планируемые результаты

Метапредметные результаты:

Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
Сформированность приемов осознательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

Личностные результаты:

соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);

бережное отношение к физическому и психическому здоровью;

овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

Предметные результаты:

Овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

Сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни.

V. Комплекс организационно-педагогических условий.

Условия реализации программы:

- **материально-техническое обеспечение** –

Скакалка, мяч, гимнастическая палка, колонки, спортивные коврики.

- **информационное обеспечение:**

ФИТНЕС В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ОБРАЗОВАНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В СОВРЕМЕННЫХ СОЦИОКУЛЬТУРНЫХ УСЛОВИЯХ /Под ред. проф. Е. Г. Сайкина. -Санкт-Петербург, 2008

- **кадровое обеспечение** реализует программу педагог первой квалификационной категории, учитель физической культуры Балужева Юлия Александровна. В 2021 году прошла курсы повышения квалификации по темам: «Здоровьесберегающие технологии в деятельности учителя физической культуры в условиях реализации ФГОС ОО» (АНО «Санкт-Петербургский центр дополнительного профессионального образования», 72 часа); «Обучение гимнастике на уроках физической культуры в начальной школе (базовый уровень)» (АНМО ДО «Международная Академия спорта Ирины Винер», 36 часов).

- методические материалы -

Сапожникова, О. В. Фитнес : [учеб. пособие] / О. В. Сапожникова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 144 с.

VI. Формы аттестации/ контроля и оценочные материалы

Проводится входное и выходное тестирование обучающихся на базе имеющихся нормативов для обучающихся ОВЗ, ведется мониторинг физического развития.

VII. Список литературы

1. Абрашина И.В. Вопросы применения инновационных технологий в области физической культуры / И.В. Абрашина, Е.В. Попова, М.А. Солдатова // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. – 2018. – №2. – С. 243–251.
2. Буркова О.В. «Пилатес» – фитнес высшего класса / О.В. Буркова, Т.С. Лисицкая. – М.: Радуга, 2005 – 208 с.
3. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура. Учебник. – М.: Флинта, 2011. – 424 с.
4. Лях В.И. Физическая культура. 8–9 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. – М.: Просвещение, 2019. – 272 с.
5. Сайкина Е.Г. Концептуальные основы подготовки специалистов по фитнесу в современных социокультурных условиях: монография. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2007. – 394 с.
6. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А.С. Солодков., Е.Б. Сологуб. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.
7. Теория и методика физического воспитания: учебник для студентов факультетов физической культуры педагогических институтов / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Веткина [и др.]; под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
8. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
<http://spb.olympclubs.ru/dalnevostochniy/timetable>
9. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
<http://www.sportlifeclub.ru/schedule/18>
10. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
<http://www.fitnesshouse.ru/165.html>

