

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Нижегородской области
Департамент образования администрации города Дзержинска
МБОУ «Средняя школа №37»
(МБОУ СШ №37)

Утверждена
приказом директора
от 30.08.2023г.№399-п

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Фитнес»
5-9 классы
Срок реализации: 2 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес» имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на повышение двигательной активности, улучшение осанки. Реализация программы благоприятно влияет на сердечно-сосудистую систему и дыхательную систему учащихся.

Программа рассчитана на работу с детьми среднего и старшего школьного возраста (11-15 лет). Дети принимаются по желанию, на основании наличия медицинской справки, о возможности учащегося заниматься данным видом деятельности. Занятия с учащимися направлены на формирование устойчивой мотивации к занятиям аэробикой. Программа рассчитана на 2 года обучения в объеме 136 часов: 1 год обучения – 68 часов, 2 год обучения – 68 часов.

Результаты обучения по программе

Личностные:

- воспитывать интерес к занятиям спортом;
- укреплять здоровье и содействовать разностороннему физическому развитию;
- воспитывать трудолюбие;
- воспитывать культуру общения и поведения в социуме;
- способствовать проявлению самостоятельности, активности, ответственности.

Метапредметные:

- развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, двигательную и другие системы;
- Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений;
- знание приёмов релаксации и самодиагностики;
- Воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Предметные:

- формировать навыки и умения в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
- осуществлять закаливание организма;
- формировать двигательные действия, нацеленные на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- Развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности.
- Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- Формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;

Содержание программы СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие.
 - знакомство с учащимися;
 - проведение инструктажа по охране труда, ПДД, правила противопожарной безопасности, правила поведения в спортивном зале;
 - форма одежды;
 - входная диагностика (антропометрические измерения, анкетирование); психологические тесты (по адаптации учащихся в объединении)
 - беседа «Что такое аэробика».

2. Изучение базовых шагов и движений.
3. Комплекс №1 – низкоударной интенсивности для начинающих, с упражнениями на формирование правильной осанки. Беседа «Возникновение аэробики», «Виды аэробики», «Правила измерения пульса» Повторение базовых шагов.
4. Комплекс №2 – высокоударной интенсивности, для воспитания выносливости. Беседы: «Личная гигиена аэробистов», «Значение физических упражнений для школьников».
5. Акробатические упражнения:
 - стойка на лопатках;
 - переворот боком;
 - мост;
 - шпагат;
 - кувырок вперед (назад).Беседа: «Питание и диета занимающихся аэробикой и спортом».
6. Контрольные упражнения:
 - наклон вперед из положения сидя, (см.);
 - подъем туловища из положения лежа на спине, (кол. раз.);
 - сгибание-разгибание рук в упоре лежа, (кол. раз.);
 - связка упражнений из комплекса №2.
7. Комплекс №3 с элементами танцевальной аэробики (упражнения в стиле фанк-аэробики). Беседы: «Дыхание во время выполнения упражнения упражнений», «ЗОЖ и вредные привычки».

8. Танцевальные композиции:
 - танец «Фанки»;
 - спортивный танец;

9. Комплекс №4 на свежем воздухе с мячом.
Беседа: «Влияние физических упражнений на организм».

10. Контрольные упражнения:
 - наклон вперед из положения сидя, см.;
 - подъем туловища из положения лежа на спине, кол. раз.;
 - сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол. раз.;
 - танец «Фанки».
11. Мероприятия воспитательно-познавательного характера. Мероприятия:
 - «День именинника»;
 - «Новогодний стартинейджер»;

- «Весенняя капель».

Экскурсии: в парк, музей, выставочный зал, спортклуб «Олимп», поход в лес.

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Учебно-тематический план

| № п/п | Тема занятий | Количество часов | | |
|----------|---|------------------|--------|--------|
| | | всего | теория | практ. |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | - |
| 2. | Изучение базовых шагов и движений | 3 | 1 | 2 |
| 3. | Комплекс №1 низкоударной интенсивности | 5 | 1 | 4 |
| 4. | Комплекс №2 высокоударной интенсивности | 5 | 1 | 4 |
| 5. | Акробатика | 10 | 1 | 9 |
| 6. | Контрольные упражнения | 2 | - | 2 |
| 7. | Комплекс №3 танцевальный | 15 | 1 | 14 |
| 8. | Танцевальные композиции | 16 | 1 | 15 |
| 9. | Комплекс №4 на свежем воздухе | 6 | 1 | 5 |
| 10. | Контрольные упражнения | 1 | - | 1 |
| 11. | Мероприятия | 4 | - | 4 |
| | ИТОГО: | 68 | 8 | 60 |

II ГОД ОБУЧЕНИЯ

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие:

- проведение инструктажа по охране труда, правила поведения в спортивном зале, ПДД, ППБ, форма одежды на занятиях.
- Входная диагностика (антропометрические измерения, анкетирование)

2. Изучение терминов базовых шагов и движений:

3. Комплекс №1 оздоровительной аэробики со скакалкой.

Беседа: «Самоконтроль по частоте сердечны сокращений», «Влияние физических упражнений на психику».

4. Комплекс №2 с элементами степ-аэробики низкоударной интенсивности. Беседа: «Что такое степ-аэробика и степ-платформа».

5. Контрольные упражнения:

- связка упражнений из комплекса №2 на степ-платформе;
- наклон вперед из положения сидя, см.;
- подъем туловища из положения лежа на спине, кол. раз.;
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол. раз.

6. Акробатика:

- стойка на руках;
- мост из положения стоя, стоя на коленях на одну ногу, на одну руку;

- перекидки вперед.

7. Комплекс №3 с элементами фитнеса с гантелями. Беседа: «Что такое фитнес», «Тренажеры и гантели».

8. Комплекс №4 с элементами танцевальной аэробики в стиле латино, для развития координации движения.

Беседа: «Латин-аэробика – один из видов танцевальной аэробики».

9. Комплекс №5 на свежем воздухе с обручем.

10. Контрольные упражнения:

- упражнения из комплекса латин-аэробики;
- наклон вперед из положения сидя, см.;
- подъем туловища из положения лежа на спине, кол раз.;
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол. раз.;
- задержка дыхания, сек.

11. Концертно-творческая деятельность:

- участие в отчетном концерте;
- участие в танцевальном марафоне;
- участие в концертах школ.

12. Мероприятия воспитательно-познавательного характера:

- «Танцевальный марафон».
- «Мама, папа, я – спортивная семья».
- «Мисс весна».
- «День именинника».
- Родительские собрания.

Экскурсии: в парк, музей, выставочный зал, поход на реку Ока

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № п/п | Название темы | Количество часов | | |
|----------|--|------------------|--------|--------|
| | | всего | теория | практ. |
| 1. | Вводное занятие. | 1 | 1 | - |
| 2. | Изучение терминов базовых шагов и движений. | 3 | 1 | 2 |
| 3. | Комплекс №1 оздоровительной аэробики. | 5 | 1 | 4 |
| 4. | Комплекс №2 с элементами степ-аэробики низкоударной интенсивности. | 5 | 1 | 4 |
| 5. | Контрольные упражнения. | 3 | - | 3 |
| 6. | Акробатика. | 3 | 1 | 2 |
| 7. | Комплекс №3 с элементами фитнеса. | 15 | 1 | 14 |
| 8. | Комплекс №4 с элементами танцевальной аэробики. | 16 | 1 | 15 |
| 9. | Комплекс №5 на свежем воздухе. | 6 | 1 | 5 |
| 10. | Контрольные упражнения. | 1 | - | 1 |
| 11. | Концертно-творческая деятельность | 4 | - | 4 |
| 12. | Мероприятия воспитательно-познавательного характера. | 6 | - | 6 |

| | | | |
|--------|----|---|----|
| ИТОГО: | 68 | 8 | 60 |
|--------|----|---|----|

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

При работе используются различные формы занятий, что зависит от поставленной цели:

- учебное занятие;
- зачетное занятие;
- открытое занятие;
- занятие-соревнование;
- занятия на свежем воздухе;
- тренировочное занятие.

А) учебное занятие

Цель: освоение отдельных элементов и соединение их в движении.

Одновременно с задачами обучения решаются задачи физического развития. Применяется на этапах начальной и учебно-тренировочной подготовки.

Б) зачетное занятие

Цель: контроль за процессом обучения.

Проводятся в течение года три раза в виде тестирования физических данных.

В) открытое занятие

Цель: показать достигнутые результаты.

Проводится для родителей, для воспитанников других объединений, для администрации Центра.

Г) занятие-соревнование

Цель: повышение интереса к занятиям аэробикой и определение уровня танцевального мастерства.

Д) занятия на свежем воздухе.

Цель: повышение функциональных возможностей организма.

Е) тренировочное занятие

Цель: физическая подготовка к работе, сохранение и повышение достигнутого уровня.

