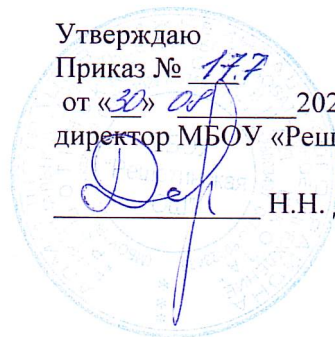


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Решотинская основная школа»

Рассмотрено
методическим объединением
классных руководителей
Протокол № 1
от «29» 08 2024 г.
Руководитель МО
Н.П.Кепина Н.П.Кепина

Согласовано
Заместитель директора по УВР
Т.А. Черткова Т.А. Черткова
«30» 08 2024 г.

Утверждаю
Приказ № 17.7
от «30» 08 2024 г.
директор МБОУ «Решотинская ОШ»
Н.Н. Дорошенко Н.Н. Дорошенко



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«ФИТНЕС»

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 10-15 лет

Срок реализации программы:

01.09.2024-31.05.2025 гг.

Составитель: Гераськина Дарья Сергеевна
учитель физической культуры

п. Нижняя Пойма

2024 года

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Решотинская основная школа»**

Рассмотрено
методическим объединением
классных руководителей
Протокол № ____
от «__» _____ 2024 г.
Руководитель МО
_____ Н.П.Кепина

Согласовано
Заместитель директора по УВР
_____ Т.А. Черткова
«__» _____ 2024 г.

Утверждаю
Приказ № ____
от «__» _____ 2024 г.
директор МБОУ «Решотинская ОШ»
_____ Н.Н. Дорошенко

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«ФИТНЕС»**

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 10-15 лет

Срок реализации программы:

01.09.2024-31.05.2025 гг.

Составитель: Гераськина Дарья Сергеевна
учитель физической культуры

п. Нижняя Пойма

2024 года

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес» составлена на основе следующих нормативных документах:

-Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;

-Приказ Министерства просвещения РФ № от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Приказ Министерства образования и науки России от 09.01.2014 №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

-Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

-Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

Актуальность программы заключается в том, что настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растет количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности в состоянии опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы.

При разработке и составлении содержания программы учитывались потребности современного российского общества в физически развитом, дееспособном и здоровом подрастающем поколении.

Целью программы является - формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и, в частности, средств фитнеса для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением поставленных **образовательных задач:**

- освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнеса;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, эстетическому и нравственному воспитанию, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях со школьниками спортивных упражнений, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. В качестве спортивных упражнений предлагается использовать наиболее доступные упражнения художественной гимнастики. Повышению мотивации к занятиям способствует и выполнение контрольных испытаний, подготовка и участие в показательных выступлениях.

Программа рассчитана для обучающихся 10-15 лет.

Программа рассчитана на 72 часа, по 2 учебным часам в неделю.

Срок проведения – 1 учебный год.

Планируемые результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физической деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;

Предметные результаты изучения курса отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам фитнес-аэробики;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств фитнес-аэробики;
- изложение фактов истории развития фитнес-аэробики, Олимпийских игр современности, характеристика видов фитнес-аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;

- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; смотров – конкурсов по видам фитнес-аэробики, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
- подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов классической аэробики, степ-аэробики, функционального тренинга;
- осуществление объективного судейства программ своих сверстников;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

Формы занятий– тренировочные занятия, ролевая игра, дискуссия, обсуждение,
Режим занятий- вторая половина дня.

Содержание программы

Раздел «Секреты здоровья» (12 ч.)

Беседа. Введение. Правила техники безопасности на занятиях.

Рассказ. Разучивание комплекса упражнений. Режим дня. Комплекс утренней гимнастики.

Беседа. Разучивание комплекса упражнений. Профилактика сколиоза. Профилактика плоскостопия.

Просмотр фильма. Закаливание.

Беседа. Разучивание комплекса упражнений. Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями. Скиппинг.

Викторина. Правильное питание.

Выпуск газеты. Выпуск информационного материала на тему «Детский фитнес».

Раздел «Движение во благо» (50ч.)

Разучивание шагов и комбинаций. Разучивание базовых, основных шагов,

танцевальных движений, различных упражнений под музыку.

Выполнение упражнений. Разучивание и выполнение упражнений для разных групп мышц; на растяжку, на выносливость.

Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказки «Буратино»: Буратино, Лиса Алиса, Кот Базилио, Мальвина, Пьеро, Карабас- Барабас.

Подвижные игры. Подвижные игры. Русские народные танцы.

Учебный план

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по программе		Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
				Раздел «Секреты здоровья»	12
1.	Введение. Правила техники безопасности на занятиях.	1	1		зачет
2.	Разучивание комплекса упражнений. Режим дня. Комплекс утренней гимнастики.	3	1	2	зачет
3.	Разучивание комплекса упражнений. Профилактика сколиоза. Профилактика плоскостопия.	3		3	зачет
4.	Закаливание.	2	1	1	зачет
5.	Разучивание комплекса упражнений. Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями.	1		1	зачет
6.	Викторина. Правильное питание.	1	1		зачет
7.	Выпуск газеты. Выпуск информационного материала на тему «Детский фитнес».	1	1		зачет
	Раздел «Движение во благо»:	50			
1.	Разучивание шагов и комбинаций. Разучивание базовых, основных шагов, танцевальных движений, различных упражнений под	20	1	19	зачет

	музыку. Шаги аэробики.				
2.	Выполнение упражнений. Разучивание и выполнение упражнений для разных групп мышц; на растяжку, на выносливость. Скиппинг	20	1	19	зачет
3.	Подвижные игры. Сказочная аэробика. Подвижные игры. Русские народные танцы. История. Шаги.	10	1	9	зачет

Календарный учебный график

Год обучения	Начало занятий	Окончание занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов в неделю	Кол-во учебных часов в год	Промежуточная аттестация обучающихся
1 год	2 сентября	30 мая	34	2	68	Декабрь, май

Учебно-тематическое планирование

№ урока по порядку	№ урока в теме	Тема занятий	дата	
			план	факт
		Раздел «Секреты здоровья»		
1	1	Введение. Правила техники безопасности на занятиях.		
2	2	Разучивание комплекса упражнений		
3	3	Разучивание комплекса упражнений. Режим дня.		
4	4	Разучивание комплекса упражнений. Комплекс утренней гимнастики.		
5	5	Утренняя зарядка.		
6	6	Профилактика сколиоза.		

7	7	Профилактика плоскостопия.		
8	8	История закаливания.		
9	9	Закаливание ветром, солнцем, водой.		
10	10	Разучивание комплекса упражнений. Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями.		
11	11	Викторина. Правильное питание.		
12	12	Выпуск газеты. Выпуск информационного материала на тему «Детский фитнес».		
		Раздел «Движение во благо»:		
13	1	Общеразвивающие упражнения для рук		
14	2	Общеразвивающие упражнения для ног		
15	3	Разучивание базовых упражнений (руки, ноги)		
16	4	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины		
17	5	Закрепление базовых упражнений		
18	6	Разучивание основных упражнений (руки, ноги)		
19	7	Разучивание основных упражнений (шея, спина)		
20	8	Понятия темп, музыкальный квадрат, ритм, ритмический рисунок.		
21	9	Марш на месте и с перемещениями вперед, назад (march).		
22	10	Шаги аэробики без смены лидирующей ноги.		
23	11	Марш на месте и с перемещениями вперед, назад (march).		
24	12	Шаги аэробики без смены лидирующей ноги.		
25	13	Шаги аэробики со сменой лидирующей ноги.		

26	14	Шаги аэробики со сменой лидирующей ноги. (поочередно)		
27	15	Закрепление. Шаги аэробики со сменой смены лидирующей ноги.		
28	16	Изучение комбинации на 16 счетов способом дробление		
29	17	Изучение комбинации на 16 счетов способом сложение		
30	18	Изучение комбинации на 32счета способом дробление		
31	19	Изучение комбинации на 32 счета способом сложение		
32	20	Изучение комбинации на 64 счета способом дробление		
33	21	Изучение комбинации на 64 счета способом сложение		
34	22	Демонстрация в группе изученных комбинаций		
35	23	Упражнения на развитие силы для мышц нижних конечностей с утяжелением		
36	24	Упражнение на развитие силы для мышц спины, с утяжелением		
37	25	Упражнения на развитие силы для мышц верхних конечностей и грудных мышц, с утяжелением		
38	26	Упражнения на развития силы для мышц живота, с утяжелением		
39	27	Подскоки и прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед, прыжки прыжки с поворотами		
40	28	Разновидности подскоков на двух ногах		
41	29	Подскоки вправо-влево без промежуточного подскока, «твист».		
42	30	Подскоки ноги врозь, вместе, ноги врозь, правая, левая впереди		
43	31	Прыжки с изменением направления движения скакалки.		

44	32	Прыжки с ноги на ногу, выносом ноги в сторону на носок, скачки, с выносом прямой ноги вперед.		
45	33	Прыжки с двух ног на одну (кик-скачек)		
46	34	Прыжки с двух ног на одну (кик-скачек, канкан)		
47	35	Упражнения в парах со скакалкой		
48	36	Упражнения с длинной скакалкой		
49	37	Разучивание прыжковой комбинации на скакалке.		
50	38	Разучивание прыжковой комбинации на скакалке. Обучение технике захода для прыжков с длинной скакалкой.		
51	39	Обучение технике выхода для прыжков с длинной скакалкой.		
52	40	Закрепление технике захода и выхода для прыжков с длинной скакалкой.		
53	41	Соревнования по скиппингу		
54	42	Совершенствование базовых шагов аэробики. Освоение техники силовых упражнений.		
55	43	Изучение комбинации на 32 счета без смены лидирующей ноги		
56	44	Изучение комбинации на 32 счета без смены лидирующей ноги. Темп 128 уд/мин.		
57	45	Упражнения на развитие мышц ног и мышц плечевого пояса.		
58	46	Изучение комбинации на 32 счета со сменой лидирующей ноги. Темп 128 уд/мин.		
59	47	Упражнения на развитие мышц ног и мышц кора.		
60	48	Изучение комбинации на 64 счета без смены лидирующей ноги. Темп 128 уд/мин.		
61	49	Упражнения на развитие мышц спины, брюшного пресса и мышц плечевого пояса.		
62	50	Составление комбинаций на 32 счета без смены лидирующей ноги. Темп 136 уд/мин. Составление комплекса упражнений		

		направленный на развитие всех больших мышечных групп.		
63	51	Совершенствование базовых шагов аэробики. Освоение техники силовых упражнений. Изучение комбинации на 32 счета без смены лидирующей ноги.		
64	52	Комплекс упражнений на развитие гибкости. Растягивание мышц задней поверхности голени		
65	53	Растягивание мышц передней поверхности бедра; растягивание мышц задней поверхности бедра		
66	54	Растягивание мышц внутренней поверхности бедра		
67	55	Комплекс упражнения на повышение гибкости спины		
68	56	Элементы русского танца: «бегунок»,		
69	57	Элементы русского танца: «бочка»,		
70	58	Элементы русского танца: «косичка»		
71	59	Элементы русского танца: рисунок «корзинка».		
72	70	Групповой показ русского народного танца. Итоги занятий		

Список литературы

Литература для учителя:

1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
2. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер – М. Физкультура и спорт. – 1994 г.
3. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.
4. Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность / П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н. Сафронов. – М.: Просвещение, 2011;

Литература для учащихся:

1. Е.В. Сулим «Детский фитнес» физкультурные занятия для детей 5-7 лет : Творческий центр «Сфера», 2015
2. Нищева Н.В. Карточка подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. СПб.: Детство ПРЕСС, 2008

Интернет ресурсы:

- 1 <https://www.youtube.com/watch>
2. <https://fitness2kids.ru/>