

**ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ПЕТРОВСКАЯ ШКОЛА»**
127083, г. Москва, ул. Юннатов, д. 1, т. (495) 6124184
ОГРН 1037739566259 ИНН 7714143631

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 2 от 29.08.2019г.

«Утверждаю»
генеральный директор
ЧУ ОО «Петровская школа»

Е.К.Вяземская
Приказ 58/2 от 09.09.2019г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ФИТНЕС»**

Уровень: ознакомительный

Возраст учащихся: 10-12 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: педагог
дополнительного образования
Курныгина А.В.

Москва, 2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес» реализует физкультурно-спортивную направленность, ознакомительный уровень. Срок реализации программы 1 год.

Программа составлена с учётом следующих нормативно-правовой базы:

Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Приказ Министерства образования и науки РФ от 9.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Концепцию развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726-р,

Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14),

Приказ Департамента образования города Москвы № 922 от 17.12.2014 г. «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014–2015 учебном году» (в редакции от 07.08.2015 г. № 1308, от 08.09.2015 г. № 2074, от 30.08.2016 г. № 1035, от 31.01.2017 г. № 30, от 21.12.2018г. №482).

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.10.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации»,

[Проект Федеральной целевой программы «Развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года»](#)

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

Общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес» имеет физкультурно-спортивную направленность, реализует ознакомительный уровень и 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 и педагогическая целесообразность программы

По данным многочисленных обследований физическое развитие и здоровье детей школьного возраста в настоящее время по ряду причин значительно ухудшилось. Трёхразовых 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.

Цель данной программы – создание условий для формирования позитивного отношения школьников к дополнительным занятиям физической культурой во внеурочное время, повышение уровня их физического здоровья и теоретической осведомленности о занятиях физической культурой и спортом.

Задачи программы:

Обучающие:

- 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

Развивающие:

- повысить уровень ритмической подготовки школьников путем использования музыкальной фонограммы в качестве средства дозирования физической нагрузки и экономизации физических усилий;
- профилактика и коррекция нарушений осанки школьников;
- стремиться повысить уровень функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем школьников с помощью использования аэробных физических нагрузок;
- развивать силу и гибкость опорно-двигательного аппарата школьников с помощью использования силовых уроков и стретчинга.

Воспитательные:

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

Категория учащихся:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на детей в возрасте 10-12 лет.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу. Академический час равен 45 минутам.

Срок реализации программы -1 год.

Результаты освоения программы

Общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут развиты следующие умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- раскрывать понятия: синхронно, музыкально, ритмично;
- ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики;
- выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия, как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий у учащихся будут формироваться следующие умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Учащийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план

Тематическое планирование курса

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в образовательную программу	2	1	1	Беседа
2	Общая физическая подготовка	8	1	7	Наблюдение педагога, игра
3	Специальная физическая подготовка	8	0	8	Наблюдение педагога, игра
4	Фитбол-аэробика	4	1	3	Наблюдение

					педагога, игра
5	Оздоровление	10	2	8	Наблюдение педагога, игра
6	Закрепление и обобщение полученных знаний и умений	4	1	3	Игра
	Итого	36	6	30	

1. Введение в образовательный курс- 2 часа

Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях. Ознакомление учащихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики. Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий). Виды аэробики, их краткая характеристика.

Форма организации: тренировочное занятие

Виды деятельности: познавательная, спортивно-оздоровительная

2. Общая физическая подготовка - 8 часов

Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.). Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета. Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины.

Форма организации: беседа, тренировочное занятие

Виды деятельности: игровая, спортивно-оздоровительная

3. Специальная физическая подготовка – 8 часа

Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма. Техника выполнения базовых шагов аэробики. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. Закрепление базовых шагов. Простейшие музыкальные композиции. Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки. Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки

Форма организации: мастер-класс, тренировочное занятие, мини-выступление группами по 3 человека

Виды деятельности: творческая, спортивно-оздоровительная

5. Фитбол-аэробика-4 часа

Техника безопасности при проведении занятий на фитболах. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся. Влияние фитбол-аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики Знакомство с мячом. Обучение седу на мяче, прыжки на мяче. Ознакомление с основными исходными положениями фитбол-аэробики и дыхательной гимнастики. Разучивание основных исходных положений фитбол-аэробики и дыхательной гимнастики.

Форма организации: беседа, тренировочное занятие

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, игровая

6. Оздоровление- 10 часов

Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях коррекционной гимнастике. Упражнения лечебной физической культуры, йоги направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний. Стретчинг, партерная гимнастика, основные упражнения. Профилактика плоскостопия. Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях коррекционной гимнастике.

Форма организации: тренировочное занятие, мастер-класс

Виды деятельности: познавательная, спортивно-оздоровительная, игровая

7. Закрепление и обобщение полученных знаний и умений-4 часа

Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины. Повторение коррекционных упражнений, видов оздоровительных техник (йога, стретчинг, фитбол-аэробика, партерная гимнастика).

Форма организации: тренировочное занятие, показательное выступление группами

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, творческая

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема урока	Домашние задание	Корректировка
<i>I. Введение в образовательную программу (2 часа)</i>				
1		ТБ, введение в курс	ТБ на занятиях	

2		Начальная диагностика	Наклон вперёд из положения стоя	
II. Общая физическая подготовка (8 часов)				
3		Элементы строевой подготовки	Что такое строй?	
4		Элементы строевой подготовки	Что такое колонна, шеренга?	
5		Силовые упражнения для рук	Упражнения для рук	
6		Силовые упражнения для рук	Упражнения для рук	
7		Силовые упражнения для ног	Упражнения для ног	
8		Силовые упражнения для ног	Упражнения для ног	
9		Силовые упражнения для шеи и спины	Упражнения для шеи и спины	
10		Силовые упражнения для шеи и спины	Упражнения для шеи и спины	
III. Специальная физическая подготовка (8 часов)				
11		Базовые шаги и связки аэробики	Приставной шаг, техника выполнения	
12		Базовые шаги и связки аэробики	Приставной шаг, техника выполнения	
13		Базовые шаги и связки аэробики	Приставной шаг, техника выполнения	

14		Базовые шаги и связки аэробики	Приставной шаг, техника выполнения
16		Комплекс танцевальной аэробики	Шаг с захлестом, техника выполнения
17		Комплекс танцевальной аэробики	Шаг с захлестом, техника выполнения
18		Комплекс танцевальной аэробики	Комплекс танцевальной аэробики, связки

V. Футбол-аэробика (4 часа)

19		Польза футбол-аэробики	Что такое футбол-аэробика?
20		Упражнения для спины на футболе	Отжимания- 30 раз в сумме
21		Упражнения для пресса на футболе	Упражнения для верхнего пресса
22		Упражнения для ног на футболе	Упражнения для верхнего пресса

VI. Оздоровление (9 часов)

23		Коррекционные упражнения	Упражнения для нижнего пресса
24		Коррекционные упражнения	Упражнения для нижнего пресса
25		Йога. Виды асан.	Техника дыхания в йоге
25		Йога. Асаны на равновесие.	Позы стоя
27		Йога. Асаны на укрепление мышц спины и пресса.	Позы сидя

28		Партерная гимнастика	Махи ногами-20 раз
29		Партерная гимнастика	Махи ногами-20 раз
30		Стретчинг	Что такое стретчинг?
31		Стретчинг	Упражнения для развития гибкости
<i>Закрепление и обобщение полученных знаний и умений (3 часа)</i>			
32		Повторение техники выполнения упражнений на все группы мышц	ОРУ комплекс
33		Повторение техники выполнения упражнений на все группы мышц	ОРУ комплекс
34		Повторение разученных упражнений, связок	ОРУ комплекс
35		Повторение разученных упражнений, связок	ОРУ комплекс
36		Контрольное занятие по изученному материалу	Утренняя гимнастика из разученных упражнений

Формы контроля:

На каждом уроке проводятся подвижные игры на внимание отдых и релаксацию.

Организационно-методические рекомендации по реализации курса.

Содержательная часть видов фитнес – аэробики направлена на общефизическую и специальную физическую подготовку, а также на формирование и совершенствование технических навыков и умений. Программный материал расширяет границы физического, интеллектуального, эмоционального и социального развития обучающихся благодаря использованию в ней методов обучения танцевальным движениям, знакомству с музыкой, построению спортивных и показательных программ. Занятия аэробной направленности способствуют:

развитию координационных способностей и тренировке вестибулярного аппарата, развитию чувства ритма;

- воспитанию общей и силовой выносливости;
- формированию и сохранению правильной осанки, снижению лишнего веса;
- развитию двигательной памяти и эстетическому воспитанию;
- выработке устойчивой привычки заниматься физическими упражнениями;
- профилактике заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- снижению психологического стресса и увеличению способности к релаксации, эмоциональной разрядке.

Требования по техники безопасности во время занятий.

1. На занятиях по фитнесу допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности.
2. К занятиям по фитнесу допускаются учащиеся, имеющие допуск врача.
3. Учащиеся обязаны иметь на занятиях спортивную форму и чистую спортивную обувь. Спортивная форма должна соответствовать температуре в зале подготовительных занятий. Волосы убраны.

4. Учащиеся переодеваются в специально отведенном месте – спортивной раздевалке.
5. Запрещается жевать жевательную резинку на занятиях по фитнесу.
6. Учащиеся не должны мешать преподавателю проводить занятия и другим учащимся выполнять упражнения на занятиях.
7. Запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в зале подготовительных занятий.
8. При обнаружении поломок спортивного оборудования немедленно сообщать об этом преподавателю.
9. В случае плохого самочувствия на занятии учащийся должен незамедлительно сообщить об этом преподавателю. Он также обязан проинформировать о травме или плохом самочувствии, которые проявились после занятия по фитнесом.
10. Во время упражнений выполнять соответствующие правила техники безопасности: соблюдать дистанцию, избегать несанкционированных падений, столкновений и так далее.

Наглядные пособия:

- плакаты;
- схемы;
- карточки, с описанием комплексов упражнений.

Материально-техническое обеспечение программы

1. Гимнастические коврики.
2. Мячи разного диаметра и веса.
3. Скакалки.
4. Гимнастические палки.
5. Фитболы.
6. Кубики.

7. Кегли.

Весь инвентарь подбирается по числу занимающихся в группе.

Учебно-методическое обеспечение программы

1. А.П. Матвеев // Академический школьный учебник. Физическая культура. 3-4 класс. ФГОС // М.2012 год.
2. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений - А.П. Матвеев.
3. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева 1-4 классы. - М.: Просвещение, 2011. 63 с.
4. Кожухова Н.Н. Методика физического воспитания и развития ребенка: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 352 с.