

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 74 им. Ю.А.Гагарина»

Согласовано:
Методический совет
от «25» мая 2021 г.
Протокол № 5



Утверждаю:
Директор МОУ СШ №74
Чернецова С.Б.
«25» мая 2021 г.
Принята на заседании Педагогического совета
Протокол № 5
«25» мая 2021 г.

Спортивно-оздоровительная направленность

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Фитнес»**

Возраст обучающихся: 14-18 лет
Срок реализации: 1год

Автор-составитель:
Тарасова Анна Алексеевна,
педагог дополнительного образования

г. Ярославль, 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	6
3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	7
4.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2020 -2021 УЧЕБНЫЙ ГОД	8
5.ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	11
6.МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.....	12
СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ	13

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы

Актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в подростковом возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, в этот период происходит формирование всего двигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

Фитнес является отличным средством поддержания и укрепления здоровья. Такая система тренировок может привести в хорошую физическую форму.

Данная программа направлена на реализацию физкультурно-спортивного направления дополнительно образования путем включения учащихся среднего и старшего звена в двигательную активность и кардиотренировки.

Дополнительная общеобразовательная программа «Фитнес» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29.12.2012 года;

- Концепция развития дополнительного образования детей, утв. распоряжением Правительства РФ от 4.09.2014 года № 1726-р;

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41)4

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

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).

Категория учащихся

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес» ориентирована на обучающихся 14-18 лет.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Фитнес» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Вид программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающей программа «Фитнес».
Отличительные особенности программы	Главной особенностью данной программы является привитие обучающимся понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки и показывается на примерах достижения активного долголетия известными спортсменами. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки и благоприятного эмоционального фона.
Цель программы	-содействовать всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> • обогащение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями; • всестороннее гармоничное развитие тела; • формирование музыкально-двигательных умений и навыков; • воспитание волевых качеств; • совершенствование функциональных возможностей организма; • повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств.
Ожидаемые результаты	<p>В результате освоения данной программы воспитанники должны <u>уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • технически правильно осуществлять двигательные действия; • использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; • проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей; • составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки; • взаимодействовать с ребятами в процессе занятий. <p><u>Знать и иметь представление:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • о режиме дня и двигательном режиме; • о влиянии занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособности; • о гигиенических правилах при выполнении физических

упражнений;

- о причинах травматизма на занятиях фитнесом и правилах его предупреждения;
- о правильной осанке и причинах нарушений осанки.

Режим организации
занятий

Данная образовательная программа рассчитана на 68 часов.
Занятия проводятся 2 раза в неделю по 45 минут.

Особенности
комплектования групп

Наполняемость групп 7 - 15 человек.

Формы аттестации
учащихся

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке с анализом результатов тестов, наблюдение, опрос.

2.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название разделов и тем	Общее кол-во часов
1.	Вводное занятие. ИТБ.	1
2	Теоретические сведения (основы знаний)	6
2.1	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений	2
2.2	Влияние питания на здоровье	2
2.3	Гигиенические и этические нормы	2
3	Общая физическая подготовка	21
3.1	Упражнения в ходьбе и беге	4
3.2	Упражнения для плечевого пояса и рук	4
3.3	Упражнения для ног	4
3.4	Упражнения для туловища	5
3.5	Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ)	4
4	Специальная физическая подготовка	26
4.1	Формирование навыка правильной осанки	7
4.2	Укрепление мышечного корсета	6
4.3	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	5
4.4	Упражнения на равновесие	4
4.5	Упражнения на гибкость	6
4.6	Акробатические упражнения	2
5	Дыхательные упражнения	5
6	Игры на свежем воздухе	6
	Итого:	68

3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Вводное занятие (правила техники безопасности).

Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.

Раздел 2. Теоретические сведения (основы знаний)

2.1 Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни.

2.2 Влияние питания на здоровье. Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Психогигиена питания.

2.3 Гигиенические и этические нормы. Гигиенические нормы(гигиенические процедуры до и после занятий, в повседневной жизни; уход за спортивной формой, за инвентарём).

Раздел 3. Общая физическая подготовка.

3.1 Упражнения в ходьбе и беге

3.2 Упражнения для плечевого пояса и рук

3.3 Упражнения для ног

3.4.Упражнения для туловища

3.5 Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ)

Раздел 4. Специальная физическая подготовка

4.1 Формирование навыка правильной осанки

4.2 Укрепление мышечного корсета

4.3 Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени

4.4 Упражнения на равновесие

4.5 Упражнения на гибкость

4.6 Акробатические упражнения

Раздел 5. Дыхательные упражнения

Упражнения стоя,сидя, в движении; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, брюшной, полное дыхание).

Раздел 6. Игры на свежем воздухе

Подвижные игры. Спортивные состязания. Эстафеты.

4.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2020 -2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

месяц	дата		Тема занятия	Кол-во часов	Форма аттестации/контроля
	по плану	по факту			
Сентябрь			1. Вводное занятие. ИТБ.	1	
			2. Теоретические сведения (основы знаний)	1	
			3. Теоретические сведения (основы знаний)	1	
			4. Режим и рацион питания	1	
			5. Гигиенические и этические нормы	1	
			6. ОФП. Упражнения в ходьбе и беге.	1	
			7. Игры на свежем воздухе	1	
			8. Упражнения в ходьбе и беге	1	
			9. Игры на свежем воздухе	1	
Октябрь			10. Упражнения для плечевого пояса и рук	1	
			11. Упражнения для плечевого пояса и рук	1	
			12. Игры на свежем воздухе	1	
			13. Упражнения в ходьбе и беге	1	
			14. Игры на свежем воздухе	1	
			15. Упражнения в ходьбе и беге	1	
			16. Упражнения для плечевого пояса и рук	1	
			17. Упражнения для плечевого пояса и рук	1	
			18. Упражнения на гибкость	1	
Ноябрь			19. Акробатические упражнения	1	
			20. Дыхательные упражнения	1	

			21. Игры на свежем воздухе	1	
			22. Упражнения для туловища	1	
			23. Упражнения для туловища	1	
			24. Упражнения для туловища	1	
			25. ОРУ	1	
			26. Упражнения для туловища	1	
Декабрь			27. Упражнения для туловища	1	
			28. ОРУ	1	
			29. Дыхательные упражнения	1	
			30. ОРУ	1	
			31. ОРУ	1	
			32. Специальная физическая подготовка	1	
Январь			33. Формирование навыка правильной осанки	1	
			34. Укрепление мышечного корсета	1	
			35. Упражнения на равновесие	1	
			36. Формирование навыка правильной осанки	1	
			37. Укрепление мышечного корсета	1	
			38. Упражнения на равновесие	1	
			39. Формирование навыка правильной осанки	1	
			40. Укрепление мышечного корсета	1	
Февраль			41. Дыхательные упражнения	1	
			42. Формирование навыка правильной осанки	1	
			43. Укрепление мышечного корсета	1	
			44. Упражнения на гибкость	1	
			45. Формирование навыка правильной осанки	1	
			46. Упражнения на гибкость	1	

			47. Акробатические упражнения	1	
Март			48. Формирование навыка правильной осанки	1	
			49. Упражнения на равновесие	1	
			50. Укрепление мышечного корсета	1	
			51. Формирование навыка правильной осанки	1	
			52. Упражнения на равновесие	1	
			53. Дыхательные упражнения	1	
			54. Акробатические упражнения	1	
Апрель			55. Дыхательные упражнения	1	
			56. Игры на свежем воздухе	1	
			57. Игры на свежем воздухе	1	
			58. Игры на свежем воздухе	1	
			59. Игры на свежем воздухе	1	
			60. Игры на свежем воздухе	1	
Май			61. Игры на свежем воздухе	1	
			62. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	1	
			63. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	1	
			64. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	1	
			65. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	1	
			66. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	1	
			67. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	1	
			68. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	1	

5. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

– методическое обеспечение:

При реализации программы в учебном процессе используются методические пособия, дидактические материалы, фото и видео материалы, материалы на компьютерных носителях.

Теоретические занятия проводятся с использованием элементов активных форм познавательной деятельности в виде бесед, диспутов, вопросов и ответов. Используются: словесные методы обучения – в виде лекций, объяснений, бесед, диалогов, консультаций;

Практическое занятие проводится как тренировка с использованием элементов активных форм познавательной деятельности в виде самостоятельной деятельности, соревнований.

Используются:

- словесные методы в виде объяснения;
- наглядные методы в виде показа;

Для диагностики личностного развития используются результаты выполнения контрольных нормативов, а также результаты участия в соревнованиях.

Итоговые (заключительные) занятия объединения проводятся в форме практического контрольного тестирования.

– материально-техническое обеспечение

Место проведения:

Спортивная площадка;

Класс (для теоретических занятий);

Спортивный зал.

Инвентарь:

Волейбольные мячи;

Баскетбольные мячи;

Скакалки;

Гимнастическая стенка;

Гимнастические скамейки;

Сетка волейбольная;

Щиты с корзинами;

Секундомер;

Маты;

Обручи.

6.МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Критерии оценки двигательных навыков учащихся

Практическая подготовка по ОФП и СФП.

Низкий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Средний уровень – двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок

Высокий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок.

Таблица контрольных нормативов ОФП

№п/п	Контрольные нормативы	8-10 баллов	баллов	1-3 балла
1.	Челночный бег 10метров	9.0	9.2	9.4
2.	Отжимания 30-20 сек	6	4	2
3.	Пресс за 30 сек	15	14	13
4.	Приседания 30 сек	20	15	10
5.	Прыжки из приседа за 20 сек	-	-	-

Таблица контрольных нормативов СФП

№п/п	Контрольные нормативы	8-10 баллов	5-7 баллов	1-3 балла
1.	Шпагат в 3 положениях	полное касание бёдер пола	неполное касание	до пола 20 см
2.	Мост задержка 10 сек	10 сек	5 сек	3 сек
3.	Наклоны вперед из седа, ноги вместе задержка 10 сек	10 сек	5 сек	3 сек
4.	Равновесие ласточка 15 сек	15сек	10сек	5сек
5.	Равновесие дерево 15 сек	15сек	10 сек	5сек

СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Для педагогов

1. Атлетическая гимнастика. Методическое пособие. В.Н.Андреев, Л.В.Андреева. М.; Изд-во «Физкультура и спорт»2009 г.
2. Атлас анатомии для силовых упражнений и фитнеса. Марк Велла, перевод с английского – М.: АСТ: Астрель, 2008 год
3. Упражнения с отягощениями. Руководство для слушателей курсов повышения квалификации по специальностям: персональный тренер по фитнесу, инструктор тренажерного зала. Под редакцией Калашникова Д.Г. – М.: ООО «Фронтэра», 2009 г.
4. Атлетизм: теория и методика тренировки. Учебник. Г.П. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009.
5. Теория и методика фитнес-тренировки. Учебник персонального тренера. Под редакцией Калашникова Д.Г. – М.: ООО «Фронтэра», 2008 г
6. Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. – Сп-б.,2010

Список литературы, рекомендуемый детям.

1. А.Н. Макаров, П.З. Сирис, В.П. Теннов. Учебник для педагогических училищ «Легкая атлетика» Издательство М: «Просвещение» 1990г.
2. В,И, Лях, А.А. Зданевич. Учебник «Физическая культура 10-11кл» Издательство М: «Просвещение» 2006г.
3. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, «Физическое воспитание учащихся 10-11 классов» Издательство М: «Просвещение» 2001г.
4. Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И.Лях. «Физическая культура» 8-9 класс. Издательство М: Просвещение 2001г.
5. Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И. Лях. «Физическая культура» 10-11 класс. Издательство М: Просвещение 2001г.