



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ШУШЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3
662713 • РОССИЯ • КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ • ШУШЕНСКИЙ РАЙОН • пгт ШУШЕНСКОЕ • ул. ПОБЕДЫ, 3-А
E-mail: school-shush@mail.ru • <http://мБОУСОШ3.рф>

Согласовано:
Заместитель директора по ВР

О.В. Чаленко



Утверждаю:

Директор

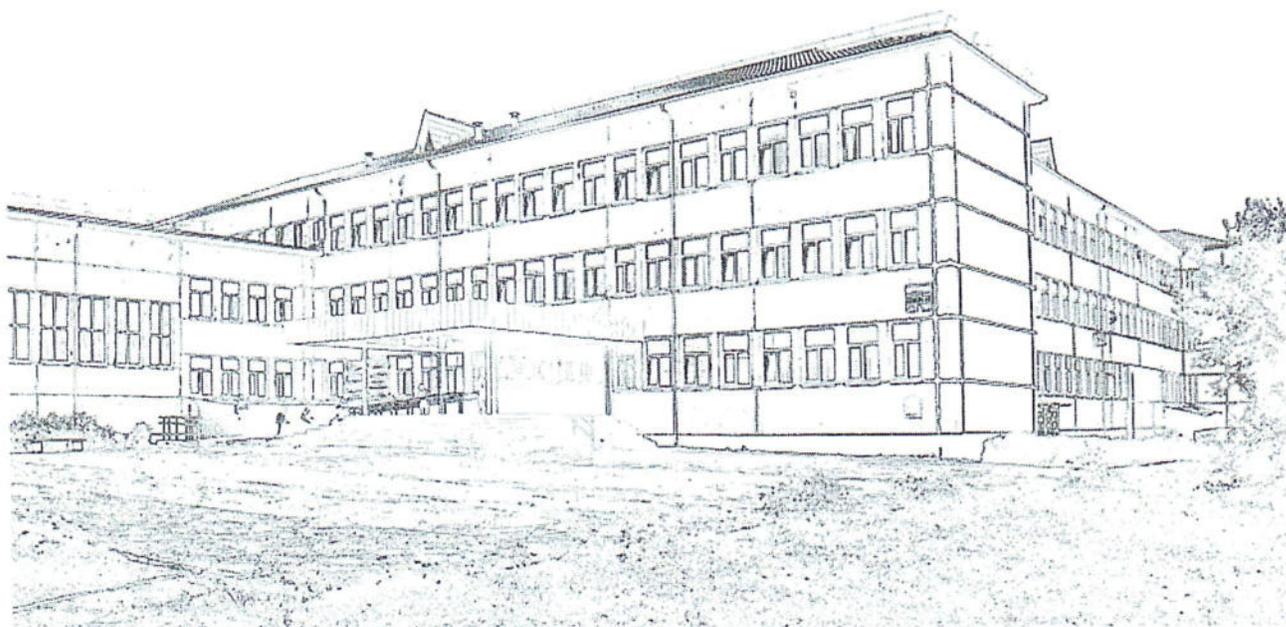
С.А. Самсонов

Приказ № 69 от «31» августа 2022

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «Фитнес»

Форма реализации – очная
Срок реализации – 1 год
Возраст обучающихся – 7-15 лет

Составитель: А.В. Казёнова,
педагог дополнительного образования



Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ

1. Общие положения.

В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в 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);

– Комплекс мер по обеспечению реализации Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года в системе образования Красноярского края на 2022-2025 годы;

– Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных программ, г.Красноярск, 2022г Региональный модельный центр дополнительного образования детей Красноярского края.

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;

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

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

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

– Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 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 Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

2. Характеристика дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

2.1. В тексте Закона № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» образовательная программа определяется как «комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно-педагогических условий», представленных «в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных

Фитнес- это комплексная система, объединяющая в качестве неотъемлемых средств для решения своих задач не только физические упражнения и принципы питания, но и искусство, моду, концепцию фитнес- ухоженности внешности.

Цель: Воспитать активную, физически развитую личность, средствами оздоровительной аэробики, нацеленную на безопасный здоровый образ жизни.

Задачи программы:

1. развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей;
2. повышение двигательной активности;
3. воспитание правильной осанки;
4. развитие музыкальности, чувства ритма;
5. нормализации массы тела;
6. развитие качеств личности (самоконтроль);
7. воспитание у обучающихся сознательной дисциплины и чувства ответственности перед коллективом;
8. развитие творческих способностей;
9. участие в соревнованиях;
10. улучшение психического состояния, снятие стрессов;
11. повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной программы от других.

- Выявление индивидуальных возможностей учащихся;
- Участие занимающихся в концертной и конкурсной деятельности;
- Содействие личностному и профессиональному самоопределению.

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Возраст детей: 7-15 лет, имеющие допуск врача.

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Формы и режим занятий:

На занятиях фитнес-аэробикой предусматривается использование следующих методов: фронтальный, групповой, индивидуальный. Методы освоение и регламентации двигательных действий, используемые в занятиях аэробикой – переменный непрерывный, серийно-поточный (с минимальными перерывами между различными упражнениями), «интервальный», «круговой» тренировки и соревновательный методы.

Формы проведения занятий:

- классическая аэробика;
- упражнения на координацию;
- упражнения с элементами стретчинга;
- упражнения с инвентарем;
- упражнения с элементами пилатеса и йоги.

Занятия фитнес-аэробикой проводятся под музыку. Музыка используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений; как лидер задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка используется также как фактор обучения – легче запоминаются движения.

Группа – 3 часа в неделю

Количество детей в группе – 15 человек

Общее количество часов в год – 108 часов.

В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий. Изучение теории дается на каждом учебном занятии.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

По окончании срока реализации программы, учащиеся должны знать:

- правила техники безопасности и личной гигиены;
- основные хореографические понятия;
- названия шагов в фитнесе.

Уметь:

- пользоваться инвентарем;
- владеть чувством ритма;
- исполнять несложные танцевальные элементы;
- распознавать характер музыки;
- правильно выполнять танцевальные шаги фитнеса;
- работать в коллективе.
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни для сохранения и укрепления здоровья, для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, для включения занятий фитнесом в активный отдых и досуг.

Обучающиеся должны знать и помнить:

- правила безопасного поведения;
- правила выполнения базовых движений;
- смысл спортивной и хореографической терминологии;
- основные понятия музыкальной грамоты.

Способы определения результативности:

- работа с понятиями;
- соревновательные выступления;
- тестирование.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Определение практических знаний учащихся проводится в соответствии с ожидаемыми результатами образовательной программы.

Оценка знаний и умений проводится по 10-ти бальной шкале, где каждый балл соответствует определенному уровню.

Форма проведения – сдача контрольных нормативов специальной физической подготовки (СФП), концертная и конкурсная деятельность.

Оценка практических умений и навыков проводится на школьных спортивных мероприятиях, где выступают дети всего коллектива.

Низкий – от 1 до 3 баллов, средний – от 4 до 7 баллов и высокий – от 8 до 10 баллов.

Критерии оценки двигательных навыков учащихся

Практическая подготовка СФП + базовые шаги.

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.

Учебно-тематический план дополнительной общеобразовательной программы фитнес – аэробика

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество часов	В том числе	
			теория	практика
1	Базовая аэробика	25	1	24
2	Степ-аэробика	26	1	25
3	Силовая аэробика	20	1	19
4	Танцевальная аэробика	15		15
5	Аэробика с элементами восточных единоборств	12	1	11
6	Пилатес. Элементы йоги	10	1	9
	Итого:	108	5	103

Содержание программы.

Вводное занятие. План и содержание работы на новый учебный год. Расписание занятий; правила поведения и техника безопасности на занятиях. Беседы о питании; профилактика травматизма.

Базовая аэробика – 25 часов.

Включает в себя выполнение необходимых базовых шагов. Представляет собой некий синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз, отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение 120-160 ударов в минуту.

Упражнения выполняются в положении стоя (на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону), лежа, сидя, в упорах (в партере).

Степ-аэробика – 26 часов.

Служит для профилактики и лечения остеопороза и артрита, для укрепления мышц ног. Особенностью её является использование специальной степ-платформы, на которой выполняются различные шаги в разных направлениях.

Также платформу можно применять для выполнения упражнений на укрепление основных групп мышц.

Силовая аэробика – 20 час.

Аэробика направленная на коррекцию фигуры и укрепление мышц, исправление осанки, развитие силовых качеств. На уроках используется дополнительное оборудование (эспандеры, гантели, гимнастические палки и т.д.).

Танцевальная аэробика – 15 часов.

Уроки аэробики направлены на укрепление мышц, особенно нижней части тела, улучшение координации движений, осанки, приобретение навыков танцевальных движений. В результате регулярных занятий происходит уменьшение подкожной жировой прослойки, снижение веса и изменение в положительную сторону соотношения жировой и мышечной массы. Типичным для данного вида аэробики является использование различных танцевальных движений под музыку, соответствующую тому или иному танцу (фанк, , хип-хоп, латино, афро, восточные танцы и т.д.)

Аэробика с элементами восточных единоборств – 12 часов.

Включает в себя упражнения и движения восточных единоборств — тайбо, карате, бокс (начальный уровень). Служит для снятия стресса, повышает тонус и настроение, регулирует работу сердца, улучшает общее самочувствие, развивает силу и выносливость, гибкость и координацию, тренирует дыхательную систему, помогает сбросить лишний вес.

Пилатес. Элементы йоги – 10 часов.

Пилатес – это серия упражнений для увеличения прочности тела, развития мышц, улучшения осанки, баланса и координации. Каждое упражнение выполняется с особым вниманием к правильной технике дыхания и контролю брюшных мышц. Это помогает выполнять движения с максимальной мощностью и эффективностью. Пилатес удлиняет и укрепляет мышцы, улучшает мышечную эластичность и подвижность суставов. Йога - это развитие гибкости и поддержание здоровья суставов, особенно позвоночника. Каждое упражнение воздействует на определённую часть тела, орган или группу органов, поэтому важную роль играет последовательность асан. При выполнении упражнений хатха-йоги учитывают дыхание (упражнения могут делаться на задержке, на вдохе или выдохе), а также место в теле, куда должна быть направлено внимание.

Список использованной литературы.

1. Аэробика. Теория и методика занятий. Учебное пособие.- М: Спорт Академ Пресс, 2002. - 304 с.
2. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики: Учебное пособие. - Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. унта, 2004. - 124 с.
3. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений, - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 264 с.
4. Иванова О.А. Танцевальные упражнения в американской аэробике: Учеб. пособ. М.: 1998. - 34 с.
5. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. М.: Физкультура и спорт, 1987. 191 с..
6. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Терра - Спорт, 2000. - 192 с.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физической культуры. М.: 1991. 543 с.
8. Мякинченко Е.Б., Ивлев М.П., Шестаков М.П. и др. Тренировочная нагрузка на занятиях по базовой аэробике //Аэробика. 1999. осень.
9. Селуянов В.Н. Методика силовой подготовки в оздоровительной физической культуре //Аэробика. 2000. Зима.
10. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Методика развития силы (СТТ и другие системы). М.: Тривант; Троицк, 1998. 46 с.
11. Сиднева Л.В. Степ-аэробика. Троицк, 1997. 12 с.
12. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М.: Тривант., Троицк, 1997. 48 с.

Материально- техническое обеспечение:

- учебный класс;
- специальные коврики для занятий;
- спортивный инвентарь: утяжелители, гантели, палки гимнастические, скакалки, степы;
- музыкальный центр.
- специальная литература.
- аудиозаписи.
- диагностические карты по усвоению знаний, умений, навыков, карты индивидуального развития каждого учащегося.

Приложение № 1

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

Таблица названий шагов в аэробике

№ п/п	Название шага	Выполнение шага
1.	Степ-тач	Приставной шаг. Выполняется на 2 счета. «1» - шаг в сторону (назад или вперед), тяжесть тела распределяется на обе ноги. «2» приставить другую ногу на носок
2.	Опен-степ	Выполняется на два счета. «1» - перенести тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу. «2» - носок свободной ноги «давит» на пол, притопывает
3.	Ви-степ	«1» - с пятки шаг вперед - в сторону с одной ноги. «2» - продолжить аналогичное движение с другой ноги
4.	Кёл	Из положения ноги врозь (чуть шире плеч) на счёт следует перенести тяжесть тела на правую ногу (колено при этом чуть согнуто) - «1». На счёт «2» левая нога сгибается назад таким образом, чтобы пятка прикоснулась к ягодице
5.	А-степ	Выставление ноги на пятку. Выполняется на два счета. В исходном положении обе ноги полусогнуты. «1» - одна нога выставляется вперед или по диагонали вперед на пятку (разгибая колено). «2» - вернуться в исходное положение
6.	Кросс	Выполняется на 4 счета. «1» - шаг правой вперед. «2» - перекрестный шаг левой ногой перед правой. «3» - шаг правой назад. «4» - шагом левой ноги назад вернуться в исходное положение
7.	Греп-вайн	Выполняется на 4 счета. «1» - шаг правой в сторону. «2» - шаг левой вправо сзади (перекрестно). «3» - шаг правой в сторону. «4» - приставить левую ногу к правой
8.	Мамба	Выполняется на 4 счета. «1» - шаг одной (правой) ногой на месте. «2» - небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью не переносить). «3» - перенести тяжесть тела на правую ногу и встать на нее. «4» - вернуться в исходное положение

Основные понятия в хореографии:

1. demi plie - (деми плие)-неполное «приседание».
2. grand plie-(гранд плие)-глубокое, большое «приседание».
3. relevé-(релеве)-«поднимание»,поднимание в стойку на носках с опусканием в ИП в любой позиции ног.
4. battement tendu-(батман тандю)-«вытянутый» скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением скользящим движением в ИП.
5. battement tendu jeté-(батман тандю жете)«бросок»,взмах в положение книзу (25°, 45°) крестом.
6. demi rond-(демиронд)-неполный круг, полукруг (носком по полу, на 45ана 90° и выше).
7. rond de jamb par terre-(ронд де жамб пар тер)-круг носком по полу круговое движение носком по полу.
8. rond de jamb en l'air-(ронд де жамб ан леер)-круг ногой в воздухе,стойка на левой правая в сторону, круговое движение голенью наружу или внутрь.
9. en dehors -(андеор)-круговое движение от себя, круговое движение наружу в тазобедренном или коленном суставе, а также повороты.
10. en dedans-(андедан)-круговое движение к себе,круговое движение внутрь.
11. sur le coude pied-(сюрле ку де пье)-положение ноги на щиколотке (в самом узком месте ноги),положение согнутой ноги на голеностопном суставе впереди или сзади.
12. battement fondu-(батман фондю)-«мягкий», «тающий»,одновременное сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах.

Приложение № 2

Требования по технике безопасности во время занятий фитнес-аэробикой.

- На занятия по фитнес-аэробике допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности.
- К занятиям по фитнес-аэробике допускаются учащиеся, имеющие допуск врача. Учащиеся обязаны иметь на занятиях спортивную форму и чистую спортивную обувь. Спортивная форма должна соответствовать температуре в зале подготовительных занятий. Волосы убраны.
- Учащиеся переодеваются в специально отведенном месте – спортивной раздевалке.
- В зале подготовительных занятий и раздевалке запрещается вставать на подоконники, открывать окна, вставать на скамейки, мусорить, грубо вести себя по отношению к другим учащимся. В случае возникновения конфликтной ситуации учащиеся должны сообщить об этом педагогу.
- Ценные вещи не рекомендуется оставлять в спортивной раздевалке, их следует передать педагогу.
- Запрещается жевать жевательную резинку на занятиях по фитнес-аэробике.
- Учащиеся не должны мешать преподавателю проводить занятия и другим учащимся выполнять упражнения на занятиях. Учащиеся обязаны вести себя корректно по отношению к другим учащимся. В случае возникновения конфликтной ситуации между учащимися немедленно обратиться к преподавателю.
- На занятиях учащиеся должны выполнять те упражнения, которые дает преподаватель. Во время самостоятельного выполнения упражнений (учебная игра, соревнования и проч.) учащиеся должны учитывать свой уровень физической подготовленности, состояние здоровья и место проведения занятий.
- Запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в зале подготовительных занятий. При обнаружении поломок спортивного оборудования немедленно сообщать об этом преподавателю.
- 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 фитнес-аэробике.

- Во время упражнений выполнять соответствующие правила техники безопасности: соблюдать дистанцию, избегать падений, столкновений и так далее.

Во время выполнения комплексов и упражнений классической аэробики существуют запрещенные движения: быстрые вращения головой и излишние наклоны вперед и назад шеи; стойка на лопатках (упражнения типа «плуг» и «берёзка»); упражнения (махи ногами) в стойке на коленях с опорой на кисти; прогиб туловища в положении лёжа на животе с упором на кисти; подъём двух прямых ног из положения, лёжа на спине; переход из положения, лёжа в положение, сидя с прямыми ногами; сгибание туловища из положения, лёжа на спине с прямыми ногами; «глубокие приседания», где угол в коленном суставе менее 90 °; наклоны вперед, стоя на прямых ногах; прогиб туловища назад в положении стоя; осевая нагрузка; глубокие наклоны туловища в стороны; круговые движения туловищем;- вращательные движения коленями; работа с отягощениями на выпрямленных руках;- продолжительная работа руками выше уровня плеч; резкие скручивания туловища («мельница»); все баллистические движения (высокие махи ногами и т.п.); упражнения в позе «барьериста»; движения с чрезмерной амплитудой; максимальные нагрузки; продолжительное изометрическое напряжение. Во время выполнения комплексов и упражнений степ-аэробики существуют запрещенные движения: шаг на платформу спиной вперед; спуск с платформы шагом вперед; прыжок с платформы на пол.