

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №91 с углубленным изучением отдельных предметов
имени Надежды Курченко» г. Ижевска

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Общая физическая подготовка - фитнес»
Возраст обучающихся: 15-18 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составители:
педагог дополнительного образования
Доркина А.К.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Общая физическая подготовка - фитнес»

I. Комплекс основных характеристик программы

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка - фитнес» составлена в соответствии с

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- с учетом положений Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р) и методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242).

«Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программ «Общая физическая подготовка - фитнес» реализуется в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» и составлена на основании сборника дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности, в соответствии с перечнем программ, утверждённых приказом Министерства образования и науки УР от 05.03.2022 г. № 350 «О реализации мероприятий по созданию в Удмуртской Республике в 2022 годах новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей» (с изменениями внесенными приказом Министерства образования и науки УР от 04.04.2022 г. № 559)»

Главной целью развития отечественной системы школьного образования является формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

В настоящее время занятия фитнесом популярны в молодежной и детской среде. Они привлекают эмоциональностью и созвучием современным танцам, фитнес позволяет исключить монотонность исполнения движений, способствует развитию физических, эстетических качеств, укреплению здоровья. Благодаря этому дети скорее избавляются от неуклюжести, угловатости излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают различными видами физических упражнений. Фитнес развивает координацию движений, выносливость, силу и ловкость. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением всех основных групп мышц повышает общую работоспособность организма и его сопротивляемость к самым различным заболеваниям. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по фитнесу может сыграть большую роль в решении данного вопроса.

Новизна и отличительные особенности программы

Интегрированные занятия формируют здоровьесберегающий подход в обучении, который, без потери качества образования, позволяет снимать утомляемость и перенапряжение обучающихся за счет переключения с одного вида деятельности на другой, сохраняет принцип вариативности развивает креативные качества у обучающихся.

Упражнения с различным весом и объемом развивают крупные и мелкие мышцы, и пространственную ориентировку.

Фитнес коллективного характера создают благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых качеств и коммуникативный навык. Сочетание обучения трех основных видов тренировок в одной программе позволяет заинтересовать большее количество обучающихся на данную программу.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся 15-18 лет, девочек и мальчиков, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий. Группы формируются по гендерному принципу по 10-12 человек. Зачисление в учебные группы осуществляется по личному желанию обучающегося и по заявлению его законного представителя. Во время зачисления в учебную группу сдача контрольно-тестовых упражнений и проведение вступительных испытаний не предусмотрена.

Форма занятий – групповая.

Режим занятий:

Программой предусмотрено обучение 3 часа в неделю, 36 учебных недель с сентября по май включительно. Предлагаемый режим занятия 3 раза в неделю по 1 часу. Общий объем учебной нагрузки 108 часов в год.

Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: 1 год.

2. Цель и задачи программы

Цель программы: развитие и коррекция физических качеств у обучающихся средствами оздоровительной аэробики и фитнеса, формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи программы:

1. развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей;
2. повышение работоспособности и двигательной активности;
3. воспитание правильной осанки;
4. развитие музыкальности, чувства ритма;
5. нормализации массы тела;
6. улучшение психического состояния, снятие стрессов.

3. Содержание программы

Учебный план

П.п.	Наименование разделов	Количество часов, всего	в том числе		Форма аттестации (контроля)
			теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	3	1	2	зачет
1.1	Вводное занятие. История и пути развития фитнеса и его направления. Техника безопасности.	1	1		
1.2	Основы спортивной тренировки, режим	2		2	
2	Практические занятия	105	14	91	
2.1	Общая физическая подготовка	25	4	21	
2.2	Специальная физическая подготовка	66	4	62	
2.3	Виды и направления тренировок	14	6	8	
	Итого:	108			

Содержание учебного плана

Основными формами организации тренировочной работы являются: теоретические; практические занятия – тренировочные занятия, профилактические и оздоровительные мероприятия

1. ТЕОРИЯ:

Данный раздел дается весь период учебного года. Теоретический материал дается во всех частях тренировочного занятия (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в течении 7-10 минут.

1. Вводное занятие. Знакомство с учебной группой, с целями и задачами программы на учебный год, инструктаж по ТБ и ОТ во время занятий. Правила внутреннего распорядка и поведения в помещениях и на месте проведения занятий. Требования к спортивной форме одежды и обуви. Ознакомление с режимом тренировочной деятельности, учебой и отдыхом. Подготовка к тестированию по ОФП. История и пути развития современного направления в области фитнеса. Фитнес в России. Современное развитие различных направлений.

2. Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена. Влияние физической культуры и спорта на функциональные системы организма. Определение физическое развитие и физическая подготовленность. Режим дня и питание спортсмена. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме. Самоконтроль.

2. ПРАКТИКА:

Общая физическая подготовка.

Теория

Физические качества и методы их развития. Регулирование физической нагрузки на тренировке и способы восстановления. Методика выполнения упражнений на развитие двигательных качеств. Название упражнений, специальная терминология. Понятия темп, ритм, дистанция, серия. Организационные команды. Методика составления индивидуальных комплексов для развития физических качеств. Подготовка и выбор места для самостоятельных занятий общей физической подготовки. Вспомогательные технические средства тренировки. Влияние общей физической.

Практика

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направления движения, кроссовый бег; с изменением ширины шага, с прыжками, с высоким подниманием бедра, захлестом голени назад, семенящий бег, правым левым боком приставными шагами, спиной вперед, в горку, под горку, с ускорениями. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки, через скакалку сложенную в двое, в четверо. Силовые упражнения: с отягощением. Упражнения с гантелями, сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Специальная физическая подготовка

Теория

Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья. Повышение функциональных возможностей систем организма, воспитание специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Характеристика средств специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке. Взаимосвязь развития специальных физических качеств и формирование технических навыков и умений. Сенситивные периоды развития и воспитания физических качеств.

Практика

Основные «базовые» шаги и прыжки. Базовые шаги различной степени интенсивности. Добавление работы рук. Сочетание базовых движений друг с другом и с движениями рук— композиции для аэробной части занятия.

Упражнения для развития силы мышц. Упражнения на расслабление и развитие подвижности в суставах: фиксация поз с расслаблением (по заданию) отдельных мышц, мышечных групп и целостным расслаблением, упражнения на растяжку, наклоны, прогибание, махи ногами, упражнения без предметов, с гимнастической палкой, скакалкой. Упражнения корригирующего назначения: для исправления осанки, подтягивания отстающих мышечных групп, устранения ригидности в суставных движениях, для развития дыхательной функции. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: общеупотребительные упражнения с движениями рук во всех возможных направлениях и с разной амплитудой. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития гибкости туловища: традиционные упражнения на сгибание и разгибание тела. Занятия с музыкальным сопровождением имеют.

Виды тренировок :

- 1) Power class - силовая тренировка на различные группы мышц, сочетание упражнений меняется каждую тренировку на усмотрение фитнес-инструктора.
- 2) Fitness Mix – смешение различных направлений фитнеса в одном уроке.
- 3) Stretching – комплекс упражнений для растягивания всех групп мышц, связок и сухожилий с целью повышение гибкости.
- 4) Aerobics – это выполнение различных упражнений в аэробном режиме (с доступом кислорода в работающие мышцы), под ритмичное музыкальное сопровождение.

4. Планируемые результаты.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

-дисциплинированность, активность, самостоятельность, инициативность.

будут знать:

влиянии физических упражнений на организм для укрепления здоровья;

научатся:

выполнять упражнения для развития основных двигательных качеств

осуществлять контроль за состоянием собственного организма по ЧСС; анализировать результаты показателей физического развития своего организма; проявлять устремленность и настойчивость в достижении поставленной цели, демонстрировать трудолюбие

Метапредметные:

– потребность к занятиям в свободное время для укрепления здоровья, потребность в саморазвитии, чувство ответственности и самостоятельности.

научатся:

- выполнять физические упражнения самостоятельно; помогать в организации и подготовке мест проведения занятий; осуществлять мелкий ремонт инвентаря и оборудования; организовывать и проводить активный досуг со сверстниками

Предметные:

-мотивация к занятиям фитнесом, теоретические знания о фитнесе, практические умения и навыки в фитнесе

будут знать:

-технику безопасности во время занятий;

научатся:

-выполнять базовые технические элементы и их связки;

-составлять комплекс упражнений

5. Календарный учебный график

Начало учебного года	1 сентября 2022			
Окончание учебного года	25.05.2022			
Продолжительность учебного года: количество учебных недель	36			
Количество учебных дней	180			
Продолжительность учебной недели	5			
Продолжительность каникул				
	сроки	кол. дней	сроки	кол. дней
Зимние	30.12-09.01	11	30.12-09.01	11
Дополнительные для 1 классов	12.02-20.02	9		
Летние	28.05-31.08	96	28.05-31.08	96
Окончание учебного года	27.05.2022			

6. Условия реализации программы

Кадровое. Уровень образования педагога: среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандарта Педагогом дополнительного образования.

Материально-техническое обеспечение программы

Помещением для проведения занятий является спортивный зал, стадион

спортивный инвентарь:

Спортивная база:

- зал 18x20м. ; открытые плоскостные площадки.
- раздевалки (жен, муж)

Материально-техническое обеспечение:

- фитбол 12 шт.;
- гимнастические ковры 12 шт.;
- кубики для растяжки 12 шт.;
- гимнастические ремни 12 шт.;
- гантели 24 шт (2кг и 3 кг).

7. Оценочные материалы.

Контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренерско-преподавательского состава, при этом выявляется полнота сведений по уровню развития физических и технических способностей.

Формой контроля являются упражнения по общей физической, специальной, теоретической подготовке.

8. Методическое обеспечение программы

Под методами учебно-тренировочных занятий, следует понимать способы работы тренера-преподавателя и обучающегося, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества, формируется мировоззрение. В практических целях все методы условно делят на три группы: словесные, наглядные и практические. В процессе занятия (учебно-тренировочного занятия) все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями физкультурно-спортивной подготовки.

- Словесные методы: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение

- Наглядные методы, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность учебно-тренировочного процесса. К ним, прежде всего, следует отнести правильный в методическом отношении показ упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер-преподаватель.

- Методы практических упражнений условно могут быть разделены на две основные группы:

1. Методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т.е. на формирование двигательных умений и навыков;

- включение - введение ранее хорошо освоенного движения в состав нового, двигательного действия;

- экстраполяция - усложнение движения путем количественного наращивания признака, уже включенного в движение;

- интерполяция - освоение нового упражнения на базе уже освоенных более легкого и более трудного упражнений, когда требуется формирование промежуточного по сложности навыка.

2. Методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

- По интенсивности: равномерный, переменный

- По изучению элементов (движений, упражнений): непрерывный, интервальный

Структура занятия

I. Подготовительная часть

1. Общая разминка (в движении, на месте) с включением упражнений на укрепление суставов ноги рук, разогрев мышц, выполнение танцевальных элементов, прыжки повороты.

II. Основная часть – повторение пройденного и обучение новым упражнениям

1. Упражнения на развитие гибкости, быстроту, выносливость.....

2. Выполнение комплекса упражнений.

III. Заключительная часть

1. Дыхательные упражнения, расслабление

2. Подведение итогов за занятия

Готовясь к занятию, тренер-преподаватель должен, прежде всего определить задачи учебно-тренировочного занятия, подготовить необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений. Во время проведения занятия тренер-преподаватель должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

№ п\п	Название раздела	Форма занятий	Приемы, методы	дидактический материал	Техническое оснащение	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	Групповая	Словесный: рассказ, обсуждение, беседа по ОТ, ТБ, ПДД,;	Учебные пособия, художественная литература, энциклопедии, стенды, плакаты. Инструкции.	компьютер	тесты
2	Общая специальная физическая подготовка	Групповая, индивидуальная	Словесный, наглядный, равномерный, переменный, непрерывный, интервальный, игровой, соревновательный	Спортивное оборудование инвентарь, учебные пособия, плакаты	Оснащение спортивного зала, индивидуальный спортивный инвентарь	Тесты
3	контрольные испытания	Индивидуальная, групповая	соревновательный	Спортивное оборудование, инвентарь	Оснащение спортивного зала.	Протоколы результатов тестирования .

Список литературы

Методическое пособие для учителей физической культуры, руководителей спортивных секций, студентов физкультурных специальных вузов. Швапко Л.Г.

<https://slygod.com/sport/kak-devushke-ponyat-futbol/>

<https://football-match24>

<https://news.sportbox.ru/stats>