

Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Ачинская школа № 3»

РАССМОТРЕНО

На заседании МС

Эксперт _____

С.Д.

Аксенова Протокол №

_____ от

«__» _____ 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УР

Ю.Н. Ерилова

«__» _____ 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Шадрина

И.Л. Приказ №300/3 от
«30» августа 2024 г.

Адаптированная дополнительная общеразвивающая

программа спортивно-оздоровительной направленности

«Фитнес»

Автор составитель:

Пряхина Оксана

Александровна

г. Ачинск, 2024

Программа «Фитнес» разработана для школьников среднего возраста (12-14 лет) представляет собой систему комплексных занятий на основе методик фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий. Программа носит спортивно-оздоровительную направленность.

Содержание программы способствует укреплению здоровья воспитанников, активизации и развитию двигательной деятельности школьников, их познавательной и мыслительной сферы различными средствами.

Актуальность программы

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В детском фитнесе применяют различные направления оздоровительных видов гимнастики – ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, пилатес, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья.

Перспективность программы заключается в том, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии- танцевальная аэробика, освоение которой

поможет естественному развитию организма ребенка, функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это уникальные занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики.

В основе реализации программы лежит принцип «от простого к сложному». Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, приобретению танцевальных навыков, профилактике плоскостопия. Программа включает в себя теоретический и практический материал по фитнесу (фитбол-аэробике, степ-аэробике, стретчингу), обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка.

Цель программы: способствовать всестороннему развитию физических, духовных сил школьников и укреплению их здоровья через занятия детским фитнесом с учетом возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей.

Задачи программы:

1. Оптимизировать развитие опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия).
2. Развивать основные физические качества (силу, гибкость, выносливость, скорость, ловкость, координацию движений, баланс).
3. Содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.
4. Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.
5. Формировать чувство ритма и музыкальной памяти.
6. Развивать творческие способности воспитанников.
7. Повышать интерес к занятиям физической культурой.

Режим занятий:

1. Периодичность занятий – 2 раза в неделю
2. Продолжительность занятия – 40 минут (один академический час)

Форма занятий: теоретические занятия, групповые тренировки, численностью по 10-12 обучающихся в группе, с возможностью добора детей в группу на место выбывших обучающихся.

Формы обучения: очная форма обучения, специально организованная образовательная деятельность.

Типы занятий: ознакомительные, тренировочные, итоговые

Методы обучения:

1. игровой метод (драматизация, игровая ритмика, танец, музыкально-ритмическая гимнастика)
2. сравнение (наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения навыками)
3. звуковые и пространственные ориентиры
4. наглядно-звуковой показ
5. коммуникативные соревнования
6. упражнения

Планируемые результаты обучения

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы «Фитнес» являются следующие умения:

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- формирование уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- развитие представлений о собственных возможностях;
- развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- уважительное отношение к физической культуре, как важной части общей культуры;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты:

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;

- вовлечение в систематические занятия спортивно-оздоровительной деятельностью;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом и состоянием здоровья;
- освоение комплексами общеразвивающих и оздоровительных упражнений;
- знание основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях со спортивными предметами и правилами их предупреждения.

Способы физкультурной деятельности:

- выполнять комплексы упражнений для спортивной разминки, для развития гибкости, силы, ловкости;
- участвовать в подвижных и спортивных играх, соревнованиях, соблюдая правила взаимодействия с игроками, правила игры.

Физическое совершенствование:

- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).

В результате реализации дополнительной программы по спортивно-оздоровительному направлению «Фитнес» у обучающихся развиваются такие качества как: товарищество, трудолюбие, дисциплинированность, стремление становиться лучше, развивается чувство ответственности. Дети научатся планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические качества, практические действия.

Содержание программы

- 1. Вводное занятие (1ч.).** Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале хореографии, правила поведения на занятиях, Инструкция для занимающихся фитнесом (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде, к причёске, правила поведения после занятий). Ознакомление обучающихся с планом занятий
- 2. Разнообразные виды фитнеса (1ч.).** Знакомство с основными видами фитнеса. Просмотр видеоролика. Практическое занятие.
- 3. Общеобразовательные упражнения(10ч.).** Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях, упражнения для ног в положении стоя, сидя, лежа на полу. Упражнения для шеи, туловища, спины.
- 4. Базовые шаги (10ч.).** Упражнения на освоение техники базовых шагов. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. (**Степ-тач, тач-фронт,**) Влияние занятий аэробикой на различные системы организма. Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные

композиции.

5. **Упражнения с использованием фитболов (10ч.).** Техника безопасности при проведении занятий на фитболах. Знакомство с мячом. Обучение седу на мяче, прыжки на мяче. Изучение комбинаций и упражнений на фитболах.
6. **Степ- платформа(16ч.).** Техника безопасности при проведении занятий на степ-платформах. Знакомство со степом. Изучение комбинаций и упражнений на степ-платформах.
7. **Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе (8ч.).** «Мамбо», «Танец живота», «Латино», «Тай - бо».
8. **Упражнения игрового стретчинга (10ч.)** Знакомство с элементами стретчинга. Упражнения «Лягушка», «Полумесяц», «Поза верблюда», наклоны головы, корпуса тела.
9. **Танцевальная композиция (5ч.)** Составление и совершенствование итоговой музыкальной композиции из изученных упражнений.
10. **Итоговое занятие по фитнесу(1 ч).**

Тематическое планирование (72 ч.)

№ п/п	Название темы	Количество часов			Дата проведения
		Всего	Теоретичес кие занятия	Практичес кие занятия	
1	Вводное занятие	1 ч	1 час		04.09.24
2	Разнообразные виды фитнеса	1 ч	15 мин	25 мин	06.09.24
3	Общеразвивающие упражнения для рук	1 ч		1 ч	11.09.24
4	Техника выполнения упражнений для рук без предмета.	1 ч		1 ч	13.09.24
5	Общеразвивающие упражнения для ног.	1 ч		1 ч	18.09.24

6	Техника выполнения упражнений для ног.	1 ч		1 ч	20.09.24
7	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины.	1 ч		1 ч	25.09.24
8	Техника выполнения упражнений для туловища, шеи и спины	1 ч		1 ч	27.09.24
9	Упражнения на развитие осанки	1 ч		1 ч	02.10.24
10	Техника выполнения упражнений на развитие осанки.	1 ч		1 ч	04.10.24
11	Упражнения для рук, ног, туловища, осанки	2 ч		2 ч	09.10.24 11.10.24
12	Базовые шаги аэробики	1 ч		1 ч	16.10.24
13	Базовые шаги аэробики Степ-тач, тач-фронт	1 ч		1 ч	18.10.24
14	Базовые шаги аэробики V-степ кёрл	1 ч		1 ч	23.10.24
15	Базовые шаги аэробики, « тач-сайт », открытый шаг	1 ч		1 ч	25.10.24
16	Базовые шаги аэробики Степ-тач, тач-фронт, V-степ кёрл, «тач-сайт»	1 ч		1 ч	30.10.24
17	Базовые шаги аэробики. Закрепление изученного	1 ч		1 ч	01.11.24
18	Комплекс танцевальной аэробики	2 ч.		2 ч.	06.11.24 08.11.24
19	Комплекс танцевальной аэробики	2 ч.		2 ч.	13.11.24 15.11.24
20	Фит-бол аэробика	2 ч		2 ч	20.11.24 22.11.24
21	Фит-бол аэробика Коррекционные упражнения	2 ч		2 ч	27.11.24 29.11.24
22	Фит-бол аэробика Коррекционные упражнения.(продолжаем изучение)	2 ч		2 ч	04.12.24 06.12.24
23	Фит-бол аэробика(изучение новых упражнений)	2 ч		2 ч	11.12.24 13.12.24
24	Фит-бол аэробика (Закрепление	2 ч		2 ч	18.12.24 20.12.24

	гимнастических упражнений)				
25	Упражнения на освоение техники базовых шагов и степ-плаформах.	8 ч		8 ч	25.12.24 27.12.24 10.01.25 15.01.25 17.01.25 22.01.25 24.01.25 29.01.25
26	Изучение комбинаций и упражнений на степ-платформах	8ч		8ч	31.01.25 05.02.25 07.02.25 12.02.25 14.02.25 19.02.25 21.02.25 26.02.25
27	Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе: «Мамбо»	2ч		2ч	28.02.25 05.03.25
27	Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе: «Танец живота»	2ч		2ч	07.03.25 12.03.25
28	Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе: «Латина»	2ч		2ч	14.03.25 19.03.25
29	Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе: «Тай-бо»	2ч		2ч	21.03.25 26.03.25
30	Знакомство с элементами стретчинга. Упражнения «Лягушка»	2ч		2ч	28.03.25 02.04.25
31	Упражнения игрового	2ч		2ч	04.04.25 09.04.25

	стретчинга :«Лягушка», Полумесяц»				
32	Упражнения игрового стретчинга ; «Полумесяц», «Поза верблюда»,	2ч		2ч	11.04.25 16.04.25
33	Упражнения игрового стретчинга; «Поза верблюда», наклоны головы, корпуса тела.	2ч		2ч	18.04.25 23.04.25
34	Элементы стретчинга Упражнения «Лягушка», Полумесяц», «Поза верблюда», наклоны головы, корпуса тела.	1ч		1ч	25.04.25
35	Итоговое занятие по игровому стретчингу	1ч		1ч	30.04.25
36	Танцевальная композиция	5ч		5ч	02.05.25 05.05.25 14.05.25 16.05.25 21.05.25
37	Итоговое занятие по фитнесу	1ч		1ч	28.05.25
	ИТОГО	72 ч	1ч15 м	70 ч 25м	

Критерии и нормы оценивания знаний, умений и навыков по программе.

По мере освоения, а также завершения изучения программы, обучающиеся должны демонстрировать полученные знания и умения.

За каждый вопрос ребенок получает оценку по трехбалльной системе (ранжирование оценок приведено ниже). Оценки фиксируются в таблице. В итоге выводится средняя общая

оценка, которая и является показателем успеваемости по теоретической подготовке дополнительной образовательной программы.

Диагностика теоретической подготовки обучающихся

ФИО обучающегося	Оценка за вопрос №1	Оценка за вопрос №2	Средняя оценка
1.			
2.			

«Высокий» – высокий уровень, если обучающийся дал правильный ответ на теоретический вопрос;

«Средний» – средний уровень, если обучающийся дал ответ на теоретический вопрос с подсказки товарищей и/или педагога;

«Низкий» – низкий уровень, если обучающийся не может дать ответ на теоретический вопрос.

Формой отслеживания и фиксации образовательных результатов являются видеозаписи, фото, отзывы детей и родителей.

По окончании обучения планируется итоговое открытое занятие.

Учебно- методическое обеспечение:

- тренировочный зал, оборудованный зеркалами;
- аппаратура для звукового сопровождения занятий (магнитофон, музыкальный центр и пр.);
- аудио(видео)-файлы для музыкального сопровождения занятий;
- спортивная форма;
- каремат – коврик для фитнеса – 15 штук;
- скакалка – 15 штук;
- фитбол-мячи – 15 штук;
- степ-платформа- 15 штук.
-

Список литературы:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания/. Б.А. Ашмарин. - М.: Просвещение, 2012;
2. Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019;
3. Веселовская С.В. Фитбол тренинг. Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. - М. ННОУ Центр «Фитбол», 1988;
4. Клубкова Е.Ю. Фитбол- гимнастика в оздоровлении организма.- СПб, 2001;
5. Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. «Ритмическая гимнастика» (методическое пособие) - Издательство «Познание», 2001;
6. Лисицкая Т.С. Курс лекций «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009;
7. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/Д.: Феникс, 2002;
8. Потапчук А.А. Фитнес: использование в практике лечебной и адаптивной физической культуры. Адаптивная физическая культура No1. – Москва. 2002

Электронные ресурсы:

1. https://schoolpmr.info/uchiteli/iam/metod-rek-uch/metodika_organizacii_i_provedeniya_zanjatij_fitnesom_v_shkole/
2. <http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/metodicheskie-rekomendatsii-provedeniya-zanyatii-po-aerobike-step-aerobike>