

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 16»

Утверждено приказом № ~~62~~ от 31.08.21.

Директор школы:  Березина А.Н.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Школьный спортивный клуб «Импульс» (фитнес)

Возраст учащихся: 12-15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-разработчик:
учитель физической культуры
Овтина Наталия Александровна
высшая квалификационная категория

п. Сосновый Бор ,
2021

Содержание

1. Основные характеристики общеразвивающей программы	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи общеразвивающей программы	4
1.3 Содержание общеразвивающей программы	5
1.4 Планируемые результаты	6
2. Организационно-педагогические условия	7
2.1 Условия реализации программы	7
2.2 Формы аттестации/контроля	7
2.3 Оценочные материалы	8
3. Список литературы	8
Приложения	9
Приложение 1 Структура занятия	9
Приложение 2 Конспект занятия	11
Приложение 3 Рекомендации для занимающихся фитнесом	13

1. Основные характеристики общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Направленность – физкультурно-спортивная

Актуальность:

Фитнес - оздоровительная физическая культура, ориентированная на широкую массу населения всех возрастных групп, включающая различные виды спортивных дисциплин.

Специалисты в области спортивной медицины определяют фитнес как комплексную программу оздоровительных мероприятий, направленную на укрепление здоровья, увеличение функциональных резервов организма и профилактику заболеваний, связанных с гиподинамией (ослабление мышечной деятельности, вызываемое недостаточностью движения, отсутствием двигательной активности).

С научной и медицинской точек зрения, во время занятий фитнесом участвуют следующие физические параметры организма:

- общая аэробная выносливость – это способность в течение продолжительного времени испытывать среднюю физическую нагрузку и при этом не уставать. Аэробная тренировка идеальна для потери жира, так как совместно с углеводами в качестве источников энергии в этом случае используются белки и жиры;

- скоростная выносливость – способность не уставать при скоростных нагрузках, например, при скоростном беге;

- силовая выносливость – способность мышц противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера. Имеет важное значение во всех видах физической активности;

- скоростно-силовая выносливость – способность эффективно выполнять силовые упражнения с высокой скоростью;

- гибкость – во-первых, позволяет выполнять больший перечень упражнений более качественно из-за эластичности мышц, сухожилий и связок, а во-вторых, уменьшает риск травм;

- быстрота – способность как можно быстрее приводить мышцы из расслабленного в напряженное состояние и наоборот;

- динамическая мышечная сила – способность в максимально сжатый отрезок времени достигать максимального по мощности мышечного усилия (взрывное усилие). В этот период происходит максимальный рост мышечной силы, который сопровождается и увеличением их объёма;

- ловкость – высокая координация и скорость движений;

- строение тела – формируется оптимальное соотношение жировой, костной и мышечной тканей.

Данная программа разработана в соответствии с требованиями нормативно-правовых документов в области образования, защиты прав ребенка:

– Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);

– Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 № 11);

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

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

– приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом

Министерства просвещения Российской Федерации 09.11.2018 № 196;

– постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

– письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями 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»);

– приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– постановление Правительства Свердловской области от 01.08.2019 № 461-ГТП «О региональном модельном центре дополнительного образования детей Свердловской области»;

– постановление Правительства Свердловской области от 06.08.2019 № 503-ПП «О системе персонализированного финансирования дополнительного образования детей на территории Свердловской области»;

– приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

– приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонализированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области».

Адресат: программа рассчитана на обучающихся 12-15 лет. Общий численный состав групп – 10-15 человек. В состав могут входить учащиеся с ОВЗ, одаренные дети и дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации.

Режим занятий: 1 раз в неделю

Объем программы: 70 часов

Срок освоения программы: 1 год

Перечень форм обучения: индивидуальные занятия, групповые тренировки,

Перечень видов занятий: объяснение, показ упражнений, упражнения.

Перечень форм подведения итогов: фото-видео отчет, показательные выступления.

1.2 Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель – укрепление здоровья, формирование стремления вести здоровый образ жизни.

Задачи:

- Развитие двигательных качеств за счёт овладения двигательными действиями, использования их в качестве средств укрепления здоровья;
- Совершенствование функциональных возможностей организма;
- Повышение работоспособности и совершенствования основных физических качеств;
- Сохранение и укрепление здоровья;
- Содействие физического и психического развития;
- Формирование ценностного отношения к своему здоровью.

1.3 Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план:

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Введение. Цели, задачи курса. Правила ТБ и внутреннего распорядка. Гигиена спортивных занятий	1	0,5	0,5	Викторина. Наблюдение за выполнением ТБ и правил внутреннего распорядка.
2	Ознакомление с техническими характеристиками тренажёров.	1	0,5	0,5	Наблюдение за выполнением пользования тренажёрами
3	Основы физиологии. Группы мышц. Воздействие физических упражнений на различные группы мышц.	4	4	0	Беседа
4	Общеразвивающие упражнения.	20	4	16	Наблюдение за выполнением упр
5	Аэробика. Разучивание/совершенствование комплекса аэробики.	12	3	9	Наблюдение за выполнением упражнений
6	Силовые упражнения. Разучивание/совершенствование упражнений на развитие силовых качеств.	14	4	10	Наблюдение за выполнением упражнений на различные группы мышц
9	Контрольные тесты общей физической подготовки (ОФП). Выполнение нормативов ВФСК «ГТО»	10	2	8	Контрольные тесты ОФП (бег 30 м; бег 1000 м; наклон вперёд, стоя на скамье; прыжок в длину с места)
10	Соревнования различного уровня.	8	2	6	Участие в соревнованиях различного уровня.
	ИТОГО	70	20	50	

Содержание учебного (тематического) плана:

Занятия по программе «фитнес-аэробика» включают в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть

Темы раздела: Введение в образовательную программу. Правила внутреннего распорядка. Правила техники безопасности нахождения и занятия в спортивном зале, тренажёрном зале, правила поведения на занятиях. Гигиена спортивных занятий. Техника безопасности при выполнении общеразвивающих упражнений. Техника безопасности при проведении занятий на тренажёрах. Основы физиологии. Группы мышц. Воздействие физических упражнений на различные группы мышц.

Практическая часть занятий предполагает строевую подготовку, обучение двигательным действиям аэробики, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр;

организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений; развитие силовых качеств на тренажёрах.

Практическая часть включает в себя пять разделов:

- ОРУ с предметами

Темы раздела: ОРУ без предметов. ОРУ для рук, ног, шеи и спины. ОРУ с предметами.

Используемые предметы: обручи, гимнастические палки, скакалки, мячи. (картотека ОРУ)

- Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика

Темы раздела: Разучивание базовых движений аэробики. 7 базовых шагов: Подъем колена (Kneelift, Kneecup), Мах (Kick), Low kick, Прыжок ноги врозь - ноги вместе (Jumping jack, Hampelmann), Выпад (Lunge), Шаг (March), Marching, Walking, Бег (Jog), Joging, Скип (Skip, Flick, Kick). Разучивание вспомогательных базовых шагов, которые необходимы для составления хореографии. Разучивание, закрепление и совершенствование аэробных связок. Самостоятельное составление связок аэробики. Упражнения на коррекцию осанки и плоскостопия.

- Развитие и коррекция мышечного скелета. *Темы раздела:* знакомство с видами тренажёров и их характеристиками. Занятия на тренажёрах.

- Фит-бол аэробика

Темы раздела: Знакомство с мячом. Обучение седу на мяче. Разучивание связок и базовых шагов фит-бол аэробики. Упражнения на коррекцию осанки и плоскостопия.

- Релаксация

Темы раздела: Обучение расслаблению, релаксации. Дыхательные упражнения.

1.4 Планируемые результаты

Программа по внеурочной деятельности «фитнес» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению.

- 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;

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 будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями 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;

- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- 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.

Результатом реализации данной программы является развитие кругозора, повышение уровня физического развития, обретение гармоничного сложения тела и стремление вести здоровый образ жизни, успешное выполнение норм ВФСК «ГТО».

2. Организационно-педагогические условия

2.1 Условия реализации программы

Для реализации программы необходимы следующие условия:

Материально-техническое обеспечение:

- Тренажерный зал (вместе с раздевалками, туалетными комнатами);
- Беговая дорожка электрическая складная «CARBONT554» - 2
- Беговая дорожка магнитная «BT – 2740» - 2
- Беговая дорожка электрическая «BT-3132» - 2
- Велотренажер горизонтальный «SE-601R» - 2
- Велотренажер «SE-300» - 2
- Велотренажер «SVENSSON BODY CROSSLINE BTA» - 2
- Эллиптический тренажер – 6
- Скамья для пресса с изгибом «SE-510» - 2
- Силовой комплекс многофункциональный «OXYGEN SPARTAN» - 1
- Многофункциональный тренажер (мультистанция со встроенными весами) «OXYGEN HUTER» - 1
- Силовой тренажер трехпозиционный многофункциональный «OXYGEN SPARTAN II» - 1
- Многофункциональный тренажер «OXYGEN ADRIAN» - 1
- Мини-степер поворотный «SE-5115» - 6
- Гребной тренажер «OXYGEN TYRHOON HRC» - 2
- Универсальная скамья для жима (многофункциональная доска для жима) «OXYGEN BOSTONII» - 2

Кадровое обеспечение:

Педагог запланировал обучение на август 2021 года по дополнительной профессиональной программе «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». Применение педагогом современных методов обучения и воспитания в сочетании с традиционными приемами способствует максимальному погружению членов объединения по интересам в процесс творческой работы. С целью развития творческих способностей педагог использует активные методы, приемы и формы обучения.

Педагог систематически повышает свой профессиональный уровень.

Методические материалы:

- Стенд для информации о жизни секции и о событиях в мире спорта.

2.2 Формы аттестации/контроля

*Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного Комплекса «ГТО».

- *Выполнение тестирования общей физической подготовки (ОФП).
- * Участие в соревнованиях различного уровня.
- * Показательные выступления.

2.3 Оценочные материалы

- 1.Нормативы ВФСК «ГТО» (III- IVстепень)
- 2.Контрольные тесты Общефизической подготовки (ОФП) в соответствии с возрастом и полом занимающихся.

3.Список литературы

Список литературы для педагога:

1. Алексеева Н.В. Современные тренировочные комплексы. – М.: АСТ Донецк, 2005.
2. Давыдов В.Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики – серия «Современные оздоровительные технологии». ВГУ, 2004.
3. Купер Кеннет А. Новая аэробика. Система оздоровительных физических упражнений для всех возрастов. – М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 2009.
4. Ровный А.С. Курс физиологии. Общая физиология. – Харьков: ХГИФК, 2008.
5. «Физическая культура в школе» №6 2003г, №6 2004г, №8 2010г.

Список литературы для учащихся (родителей):

6. Сайт gto.ru
7. Одинцова И.Б., Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста [Текст] / И.Б.Одинцова – М: Эксмо, 2003. – 160 с.
8. Бабенкова Е.А, Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие [Текст] / Е.А. Бабенкова - М: Астрель, 2006. – 208

Структура занятия

Продолжительность тренировочных комплексов упражнений составляет 45 – 90 мин в зависимости от уровня физического состояния занимающихся. По структуре в них можно выделить 4 фазы:

1. Подготовительная (разминка);
2. Аэробная (развитие выносливости сердечно-сосудистой (ССС) и дыхательной (ДС) систем);
3. Силовая (развитие выносливости и силы мышц, коррекция фигуры);
4. Заключительная (восстановление функциональных систем организма).

1 фаза. Подготовительная фаза используется в качестве разминки, цель которой подготовка функциональных систем организма к нагрузке. Она включает упражнения, амплитуда и скорость которых постепенно увеличивается, т.е. соответствует принципам и правилам разминки. В его состав входят дыхательные упражнения, общеразвивающие упражнения (различные виды ходьбы, перемещений и т.д.), упражнения на развитие гибкости (статическое и динамическое растягивание мышц). Эта фаза развивает способности выполнять движения в суставах с максимальной амплитудой. Продолжительность этого блока от 5 до 10 мин.

2 фаза. Аэробный блок, который является одним из важнейших блоков, поскольку здесь решается основная задача оздоровительных фитнес-программ - тренировка ССС и ДС, улучшение функционального состояния организма. В этом блоке используются, в основном, аэробные упражнения, которые сопровождаются потреблением большого количества кислорода в течение продолжительного времени и выполняются организмом в устойчивом состоянии. В блок входят движения базовой фитнес-программы, являющиеся наиболее эффективным средством повышения уровня физического состояния занимающихся. В зависимости от интенсивности используются различные сочетания шагов, прыжков, бега и др. упр. Повысить уровень нагрузки можно при использовании отягощений в виде манжеток, гантелей, различных амортизаторов. Аэробный блок характеризуется выраженными функциональными изменениями: средняя ЧСС достигает 150 уд/мин. Продолжительность блока составляет 25-40 минут.

3 фаза. Силовой блок объединяет упражнения силового характера, направленные на развитие и укрепление мышц и выносливости. Цель этих упражнений заключается не столько в развитии максимальной мышечной силы, сколько в улучшении общей физической подготовленности и достижения красивых форм тела. Наиболее популярными упражнениями являются упражнения с отягощениями (гантели, штанги, мешочки с песком, бутылки с водой). При помощи партнёра можно изменять величину сопротивления. Широко используются упражнения, в которых основным видом «сопротивления» является собственный вес занимающихся. Для развития силы, быстроты, ловкости и комплексных форм их проявления весьма эффективна круговая тренировка. Оздоровительный эффект выражен сильнее при использовании разнообразных упражнений, позволяющих включать различные мышечные группы, либо в комплексе с другими упражнениями. Особенно эффективно использование различных тренажёров. Упражнения силового блока характеризуются низким темпом движений, средняя ЧСС варьируется от 120 до 140 уд/мин. Продолжительность силового блока 15 – 25 мин.

4 фаза. Восстановительная фаза является неотъемлемой составляющей любого комплекса физических упражнений. Существует ряд упражнений на расслабление, к которым относятся дыхательные упражнения, различные виды равновесий с открытыми и закрытыми глазами, элементы современной хореографии, свободной пластики (взмахи,

«волны»), а так же серии упражнений на растягивание различных мышечных групп, выполняемых как индивидуально, так и в парах. Выполнение упражнений на растягивание в конце тренировочного занятия может снизить болезненные ощущения в мышцах, особенно у занимающихся не регулярно. Рекомендуется выполнять растягивание одной конечности, а затем другой. В среднем продолжительность фазы восстановления на отдельных тренировочных занятиях составляет 5-15 мин.

Конспект занятия

№	содержание	дозировка в мин	ОРУ, организационно-методические указания	коррекци я
Вводная часть				
1	Построение группы	1	Чёткость выполнения	
2	Постановка учебных задач	2		
3	Теоретическая часть, правила ТБ	2		
4	Разминка. Аэробика с использованием музыки:			
	Движение кистями, плечами, руками	2	Точное положение рук	
	Базовые шаги. Прыжковые упражнения	2	Оттягивать носки	
	Разновидности бега (на месте, с продвижением вперёд/назад)	2	Следить за положением туловища	
	Разновидности шагов (приставной, открытый, скрестный)	2	Следить за положением туловища	
	Комбинации из освоенных шагов, в сочетании с движением рук (руки в стороны, вперёд, вправо-влево; круги руками, предплечьями, плечами; сгибание-разгибание рук)	4	Чёткость выполнения, выдерживая направление движения	
	Подскоки (подскоки ногу вперёд, в сторону, назад; подскоки с ноги на ногу, ноги врозь, ноги вместе с различным положением рук; подскоки и шаги с поворотами и различным положением рук)	4	Правильно сочетать движение ног и рук	
Основная часть				
1	Растяжка мышц шеи	1	Растяжку выполнять плавно, мягко, без рывков	
2	Растяжка мышц верхнего ключевого пояса	2		
3	Растяжка грудных мышц	2		
4	Растяжка мышц спины	1		
5	Растяжка пояснично-позвоночных мышц	2		
6	Растяжка мышц задней и передней поверхности бедра, голени, стопы	6		
7	Упражнения силового блока с использованием тренажёров (круговая тренировка):			
<i>1. Элементы динамической силы:</i>				
	Упражнения для рук и плечевого пояса	5	Правильное положение рук, ног	
	Упражнения для ног и пояса нижних конечностей	6	Следить за движением	
	Упражнения для мышц брюшного пресса (верхний и нижний пресс, боковые мышцы)	5	Контролировать положение туловища, следить за дыханием	
	Упражнения для мышц спины (верхняя и нижняя часть)	5	Контролировать положение туловища, следить за дыханием	
<i>2. Элементы статической силы</i>				
	Упражнения для пресса	3	Правильное выполнение, контроль дыхания	
	Удержание в упоре лёжа на согнутых руках	1		
<i>3. Обязательное чередование силовых элементов с упражнениями на гибкость и стрейчинг для расслабления мышц</i>				

1	Статический стрейчинг – удержание позы 10-30 сек и более	2	Следить за дыханием, выполнять упр до лёгкой боли в мышцах	
2	Динамический стрейчинг – удержание позы на растягивания в течение 10-20 сек с плавным переходом из одной позы в другую	1	Следить за дыханием, выполнять упр до лёгкой боли в мышцах	
3	Упражнения на пресс – для мышц верхнего и нижнего пресса, косых мышц	1	Следить за дыханием, выполнять упражнения до лёгкой боли в мышцах	
4	Упражнения для мышц спины и ягодиц	1		
5	Упражнения с отяжелителями	2		
6	Упражнения для ног и мышц нижнего пояса	3		
Заключительная часть				
1	Построение группы	1	Чёткость	
2	Подведение итогов. Замечания, ошибки, пожелания, поощрения.	5	Тактичная критика. Создание ситуации успеха	
3	Домашнее задание	2		

Рекомендации для занимающихся фитнесом

Структура комплексов упражнений зависит от поставленных задач, уровня физического состояния, индивидуальных особенностей, возраста и интересов занимающихся. Можно придерживаться следующих рекомендаций по продолжительности их использования:

1. Одну (две) недели разучивать различные блоки упражнений и совершенствовать технику движений.
2. Одну (две) недели повышать нагрузку за счёт увеличения продолжительности занятия (приблизительно на 10%). С этой целью в стандартном комплексе следует увеличить количество повторений упражнений в разных блоках.
3. Три (четыре) недели продолжать повышение нагрузки, увеличивая интенсивность упражнений или длительность занятий ещё на 10%.