

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №308
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета
ГБОУ школа №308

Центрального района Санкт-Петербурга
от 31.08.2023 протокол №1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора ГБОУ школа №308
Центрального района Санкт-Петербурга
И. В. Микляевой

от 04.09.2023 № 141-О



Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«Фитнес»

Программа рассчитана на учащихся 10-15 лет

Срок реализации программы-1 год

Автор составитель:

Педагог дополнительного образования

Якушева Наталия Юрьевна

Санкт-Петербург

2023

Оглавление

| | |
|---|-----------|
| I. Пояснительная записка..... | 3 |
| 1.1. Основные характеристики программы..... | 3 |
| 1.2. Направленность программы..... | 3 |
| 1.3. Актуальность программы..... | 4 |
| 1.4. Адресат программы - характеристика категории учащихся по программе..... | 4 |
| 1.5. Цель программы..... | 4 |
| 1.6. Задачи программы..... | 4 |
| 1.7. Условия реализации программы..... | 5 |
| 1.8. Планируемые результаты..... | 5 |
| II. Учебный план..... | 6 |
| III. Календарный учебный график..... | 6 |
| IV.Методическое и материально-техническое обеспечение образовательной программы..... | 7 |
| V. Содержание программы..... | 7 |
| VI.Оценочные и методические материалы..... | 10 |
| VII. Список литературы..... | 14 |

I. Пояснительная записка

1.1 Основные характеристики программы

Разработка программы базировалась на основах теории и методики физического воспитания, теории и методики оздоровительной гимнастики, возрастных, физических и психологических особенностей детей. Программа детского фитнеса включает в себя ритмическую гимнастику, оздоровительную аэробику, степ-аэробику. Ритмическая гимнастика – традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности. Основное ее содержание – сочетание несложных гимнастических упражнений, общеразвивающего характера; танцевальные элементы, выполняемые в заданном темпе и ритме. Это система специфических упражнений и методических приемов, применяемых с целью физического воспитания, оздоровления. Ритмическая гимнастика сочетает в себе компоненты, которые как нельзя лучше отвечают особенностям детского возраста. В программу так же включена оздоровительная аэробика. Характерная черта – наличие аэробной части занятия, во время которой работа кардиореспираторной системы поддерживается на определенном уровне определенный промежуток времени.

Основа оздоровительной аэробики - базовая аэробика. Оздоровительная аэробика привлекает занимающихся своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменять содержание уроков в зависимости от их интересов и подготовленности. В программу входит раздел аэробики со снарядом. Степ-аэробика – оздоровительная аэробика с использованием степ-платформы с регулируемым уровнем высоты. В основе движений лежат базовые шаги аэробики, что не исключает и танцевальной стилизации упражнений. Аэробика на степ-платформе доступна практически всем. Работа, выполняемая ногами, не сложна, а движения естественны, как при ходьбе по лестнице. Для изменения интенсивности тренировки достаточно лишь изменить высоту платформы. Таким образом, в одной группе могут заниматься дети с разным уровнем подготовки, и физическая нагрузка для каждого будет индивидуальна.

Благодаря доступности, эффективности и эмоциональности занятия детским фитнесом, наилучшим образом решаются задачи по гармоническому развитию форм и функций организма, оздоровлению организма занимающихся.

1.2. Направленность программы.

Программа носит физкультурно-оздоровительную направленность.

1.3. Актуальность программы.

- воспитание дисциплинированности, взаимопомощи, чувства ответственности.

1.7. Условия реализации программы.

Принимаются все желающие заниматься фитнесом. Группа формируется разновозрастная.

Списочный состав группы не менее 15 человек.

Программа рассчитана на один год обучения. Режим занятий 2 раза в неделю по 2 часа.

Формы организации деятельности детей.

- групповые теоретические;
- групповые учебно-тренировочные;
- индивидуальные

Основной формой занятий является групповая форма.

1.8. Планируемые результаты.

Личностные результаты освоения занимающимися содержания программы по детскому фитнесу являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах доброжелательности и уважения, взаимопомощи и сопереживания;
- сознательного отношения к занятиям;
- проявлять дисциплинированность и организованность, трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;
- формирование ценности здорового образа жизни.

Метапредметные результаты освоения занимающимися содержания программы по детскому фитнессу являются следующие умения:

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

Предметные результаты освоения занимающимися содержания программы по детскому фитнесу отражают:

- знание терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- владение техникой базовых шагов оздоровительной аэробики и выполнение их в комбинации;
- формирование умения выполнять комплексы ритмической гимнастики; степ-аэробики;

- знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- понимание роли оздоровительных упражнений на организм, на укрепление и сохранения здоровья.

II. Учебный план

| № п/п | Наименование темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|----------|------------------------|------------------|--------|----------|----------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Основы знаний | 2 | 2 | | опрос |
| 2. | Ритмическая гимнастика | 32 | 2 | 30 | пед.наблюдение |
| 3. | Базовая аэробика | 50 | 2 | 48 | пед.наблюдение |
| 4. | Степ-аэробика | 54 | 2 | 52 | пед.наблюдение |
| 5. | Контрольные занятия | 6 | 3 | 3 | контрольные тесты |
| | Итого: | 144 | 11 | 133 | |

III. Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала обучения | Дата окончания | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
|--------------|----------------------|----------------|----------------------|--------------------------|------------------------|
| I год | 04.09.2023г. | 31.05.2024г. | 36 | 144 | 2 часа в неделю 2 раза |

IV. Методическое и материально- техническое обеспечение образовательной программы.

| N п/ п | Раздел или тема ОП | Форма занятий | Приемы и методы организации обр. проц. | Дидактичес- кий материал | Техническое оснащение | Форма подведения итогов |
|--------------|---------------------------|----------------------|---|--|--|--|
| 1 | Основы знаний | теоретические | словесный | Специальна я литература | | Опрос |
| 2 | Ритмическая гимнастика | Теория и практика | Словесный, наглядный, практический | Специальна я литература | Гимнастиче- ские палки, гимнастиче- ская стенка, скакалки, мячи | Контроль выполнения |
| 3 | Базовая аэробика | Теория и практика | Словесный, наглядный, практический | Методичек- ий материал | Гимнастиче- ские маты | Контроль выполнения |
| 4 | Степ- аэробика | Теория и практика | Словесный, наглядный, практический | Методичек- ий материал | Степы, гимнастиче- ские маты | Контроль выполнения |
| 5 | Контрольные занятия | Теория и практика | Словесный, наглядный, практический | Специальная литература, методический материал | Гимнастиче- ские маты | Контрольные тесты, для определения уровня физических способностей |
| 6. | Творческие задания | Теория и практика | Словесный, наглядный, практический | Специальная литература, методический материал | Скакалки, ленты | Контроль выполнения |

V. Содержание программы.

Раздел 1.

Основы знаний.

Причины травматизма и правила его предупреждения.

Что такое здоровье, здоровый образ жизни. Что такое фитнес. История развития. Правильное питание. Избыточный вес и лишний жир.

Раздел 2.

Ритмическая гимнастика.

Теория:

История возникновения и развития ритмической гимнастики.

Для чего нужны общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения – это своеобразная азбука движений. С их помощью формируется базовая координация движений, развиваются двигательные качества, создаются предпосылки для освоения техники более сложных упражнений, прививаются основы эстетики движений. ОРУ используются в большинстве видов спорта, они составляют основу содержания занятий с детьми оздоровительной направленности.

Как строится комплекс ритмической гимнастики. Комплекс ритмической гимнастики условно делится на три части: подготовительную, в которую включаются разогревающие упражнения, основную – куда входят интенсивные упражнения для всех частей тела, бег, прыжки, и заключительную, направленную на восстановление организма. Как самостоятельно заниматься ритмической гимнастикой.

Инструктаж техники безопасности упражнений у гимнастической стенки, с гимнастической палкой, скакалкой.

Практика:

Общеразвивающие упражнения без предмета. Общеразвивающие упражнения с предметом: с использованием гимнастической стенки, гимнастической палки, скакалки.

Основные позы для контроля правильной осанки. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения типа ходьбы на месте. Танцевальные элементы. Упражнения для шеи. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Бег и прыжки. Упражнения в исходном положении лежа и сидя: для мышц ног; для мышц туловища; для мышц брюшного пресса; для мышц рук и плечевого пояса; упражнения для расслабления.

Комплекс ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение. Упражнения для развития способности к согласованию движения. Упражнения на развитие чувства ритма.

Раздел 3.

Базовая аэробика.

Теория:

История возникновения и развития оздоровительной аэробики. Виды аэробики. Общие характеристики влияния занятий аэробикой на организм. Поддержание водного баланса организма.

Инструктаж техники безопасности выполнения упражнений.

Практика:

Обучение занимающихся базовым шагам. Базовые шаги в оздоровительной аэробике: 1. Шаг; 2. Бег; 3. Скип; 4. Сгибание ноги вперед - поднимание колена; 5. Max; 6. Прыжок ноги врозь – ноги вместе; 7. Выпад. Критерии правильности техники выполнения базовых шагов.

Вариации базовых движений: 1. Скрестный шаг в сторону; 2. Шаг ноги врозь – ноги вместе; 3. Приставной шаг.

Оздоровительная аэробика низкой интенсивности с базовыми шагами; махами и выпадами под музыкальное сопровождение.

Оздоровительная аэробика низкой интенсивности с базовыми шагами и простыми движениями рук под музыкальное сопровождение. Комбинация из движений рук и базовых шагов.

Комплекс базовой аэробики низкой интенсивности (удлиненная разминка и партерная часть урока, при этом уменьшенная аэробная часть).

Раздел 4.

Степ – аэробика.

Теория:

История возникновения. Влияние степ-ходьбы на физическое развитие организма.

Техника безопасности и правила работы со степ – платформой. Правила касаются: 1) высоты платформы; 2) осанки; 3) техники выполнения шага вверх и шага вниз; 4) движений рук; 5) музыки и т.д.

Практика:

Базовые шаги на степ – платформу. Базовые шаги с движениями рук.

Упражнения под музыкальное сопровождение. Контроль над сохранением правильной осанки.

Комплекс степ – аэробики низкой интенсивности под музыкальное сопровождение.

Раздел 5.

Творческие музыкальные задания.

Теория:

Правила безопасности выполнения заданий со скакалкой, с лентой.

Практика:

В конце каждого занятия выполняются различные творческие задания на развитие физических качеств, творческих способностей. Используются также и предметы: ленточки, скакалки.

Задания проводятся с музыкальным сопровождением, в свободной, непринужденной обстановке. Обучающиеся могут сами придумывать упражнения, впоследствии эти упражнения могут стать выступлениями, показательными номерами на праздниках класса или школы. Все это очень нравится девочкам, способствует психической разрядки занимающихся, противодействует развитию чрезмерного утомления, а также повышает интерес ко всему занятию в целом.

VI. Оценочные и методические материалы.

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначальных умений, возможностей детей и определения физических качеств.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение контрольных тестов.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- опрос на выявление умения рассказать правила выполнения и показать основные базовые элементы по программе обучения;
- выполнение контрольных тестов для определения уровня физических способностей;
- анализ педагогом и учащимися качества выполнения упражнений.

Итоговый контроль проводится в конце обучения. Формы:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение контрольных тестов для определения уровня физических способностей.

Тестовые задания или контрольные требования представлены в таблицах. По разработанным тестам прослеживается уровень развития физической подготовленности обучающихся.

Контрольные нормативы для обучающихся 10 - 11 лет

| Упражнения (критерии) | уровень | | |
|---|---------|---------|--------|
| | Высокий | Средний | Низкий |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз. | 10 | 7 | 3 |

| | | | |
|---|--------------|----------|---------|
| 6-минутный тест - бег+ходьба, м | >1050 | 750-1050 | 650-750 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно (количество раз за одну минуту). | 28 | 23 | 20 |
| Прыжки со скакалкой (количество раз за одну минуту). | 80 | 60 | 40 |
| Наклон вперед из положения сидя, см | 12 | 9 | 6 |
| Выполнение базовых шагов в аэробике | демонстрация | техники | |
| Выполнение базовых шагов на степ-платформе | демонстрация | техники | |

Контрольные нормативы для обучающихся 11 – 12 лет

| Упражнения | уровень | | |
|--|--------------|----------|---------|
| | высокий | средний | низкий |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз | 13 | 10 | 5 |
| 6-минутный тест-бег +ходьба,м | >1250 | 900-1250 | 850-900 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно (количество раз за одну минуту) | 35 | 30 | 20 |
| Прыжки со скакалкой (количество раз за одну минуту) | 90 | 70 | 40 |
| Наклон вперед из положения сидя, см | 14 | 11 | 8 |
| Выполнение базовых шагов с движениями рук в аэробике | демонстрация | техники | |
| Выполнение базовых шагов с движениями рук на степ-платформе | демонстрация | техники | |

Контрольные нормативы для обучающихся 12 - 15 лет

| Упражнения | уровень | | |
|--|--------------|-----------|-----------|
| | высокий | средний | низкий |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз | 15 | 12 | 8 |
| 6-минутный тест - бег+ходьба,м | >1450 | 1150-1450 | 1100-1150 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно (количество раз за одну мин.) | 38 | 33 | 25 |
| Прыжки со скакалкой (количество раз за одну минуту) | 100 | 80 | 50 |
| Наклон вперед из положения сидя, см. | 16 | 13 | 9 |
| Выполнение базовых шагов с движениями рук в аэробике | демонстрация | техники | |
| Выполнение базовых шагов с движениями рук на степ-платформе | демонстрация | техники | |

При разработке контрольных нормативов и требований по физической подготовленности использовался материал из учебного издания программ - Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ Автор составитель О.Э. Аксенова // Под общей редакцией С.П. Евсеева. – СПб, СПбГАФК имени П.Ф. Лесгафта, 2003 – 240 с.; примерной программы общего образования, комплексной программы физического воспитания учащихся (авторы – В.И.Лях, А.А.Зданевич 2012г.), программы образовательных учреждений физической культуры для начальных классов (автор - В.И. Лях.).

При оценке техники выполнения двигательного действия разработаны следующие критерии:

высокий уровень - двигательное действие выполнено правильно, точно, уверенно, в надлежащем ритме, легко и четко. Обучающийся овладел формой движения, в играх проявлена должная активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила;

средний уровень - двигательное действие выполнено в основном правильно, но напряженно (или вяло), недостаточно уверенно), допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх обучающийся был малоактивным, допускал небольшие нарушения правил;

низкий уровень - двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх учащийся не обнаружил должной активности, расторопности, умение играть в коллективе (команде).

Контроль за физической подготовкой учащихся и качества образовательного процесса проводится два - три раза в учебный год. Входная диагностика проводится без базовых шагов аэробики и степ – аэробики. Весной – диагностика проводится по всем тестам, так же могут быть промежуточные (в декабре) контрольные тестирования.

VII. Список литературы.

Литература для педагога:

1. Ивлев М.П., Котов П.И., Левченко Т.В., Мякинченко Е.Б., Шестаков М.П. и др. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры - М.: СпортАкадемПресс, 2002-304с.
2. Филиппова Ю.С. Фитнес. Часть 2. Оздоровительная аэробика. Новосибирск 2003-64с.
3. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: Теория и методика, Ростов Н/Д: Феникс; 2002. – 384с.
4. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры /. Под редакцией Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
5. Красикова И.С. Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки.2-е изд.- Спб.: КОРОНА прнт.,2003-176 с.: ил.
6. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4кл.: Метод. пособие и программа. - М: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
7. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ Автор – составитель О.Э.Аксенова// Под общей редакцией С.П.Евсеева – СПб, СПбГАФК имени П.Ф.Лесгафта, 2003, -240с.

Литература для детей:

1. Ю.И.Гришина. Общая физическая подготовка.СП-бизд.дом «Бизнес-пресса» 2007 г.
- 2.Стрейтчинг/ авт.-сост.М.А.Годик, А.М.Барамидзе, Т.Г.Кисилева-М.: Советский спорт,1991-96с.
3. О.А. Иванова, И.Н.Шарабарова. Занимайтесь ритмической гимнастикой- М.: Советский спорт, 1988. – 64с., ил. – (Физкультурная библиотечка школьника).