

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ СЕРГИЕВО-ПОСАДСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа «Загорские дали». 141367,
Московская область, Сергиево-Посадский городской округ,
поселок Загорские дали
тел. факс - 548-35-48, E-mail: school - zd @ mail . ru сайт
<http://school-zd.siteedit.ru/>

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ
«Загорские дали»
_____ Варенова В.Н.
приказ № ___ от " ___ " _____ 2023

Дополнительная общеобразовательная программа кружка физкультурно-
спортивной направленности
«Фитнес»
(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 7-11 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: Сергеева Елизавета Андреевна
Учитель начальных классов

2023 - 2024 г.

Пояснительная записка

Детский фитнес — хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки, и умения. Это занятия под специально подобранную музыку, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции. На занятиях по фитнес-тренировке рационально сочетаются разные виды и формы двигательной деятельности, самое главное — вызвать у детей интерес к выполнению упражнений.

Данная программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка.

Актуальность программы заключается в поддержании здоровья детей. Правильное физическое воспитание детей укрепляет и закаливает организм, является наиболее эффективным средством профилактики и важнейшим стимулятором роста и развития детей. Двигательные умения развиваются в основных видах движений, к которым относится ходьба, бег, прыжки, лазание, метание. Двигательные навыки имеют большое значение не только для физической подготовки, но и для осуществления различных видов деятельности. Огромным плюсом является то, что на занятиях используется такая форма физических нагрузок, которая будет менее травматичной (т.е. более безопасной, чем профессиональные тренировки).

Цель программы: укрепление здоровья, осуществление физического развития детей средствами физических упражнений, создание благоприятных условий для личностного развития, творческой активности через приобщение к физической культуре, формирование основ здорового образа жизни.

Достижение этих целей обеспечивается решением следующих задач:

воспитательные:

- воспитание ответственности и дисциплинированности; - воспитывать морально-волевые качества; - приобщать детей к здоровому образу жизни.

развивающие:

- развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки;
- укреплять костно-мышечный корсет, сердечно – сосудистую, дыхательную систему.

обучающие:

- обучить необходимым знаниям по физическому воспитанию;
- анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий;
- формировать жизненно необходимые умения и навыки.

Отличительные особенности программы заключается в том, что это комплекс физической подготовки, направленный на оздоровление человеческого организма, и может

включать в себя самые разнообразные дисциплины (силовые тренировки, хореографические и танцевальные программы, кардиотренировки).

Структура данного занятия строится в соответствии с требованиями современной фитнес-тренировки, но адаптирована по времени и содержанию для детей младшего школьного возраста.

Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.

В ходе фитнес-занятия дети выполняют комплексы аэробики, игровые упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета, развитию двигательных способностей, играют в подвижные игры, эстафеты. В содержание каждого занятия включена дыхательная гимнастика, элементы игрового стретчинга, упражнения на расслабление.

Возрастные особенности: программа ориентирована на детей в возрасте 7 - 11 лет. Это период интенсивного физического развития, организм ребёнка растет, происходит процесс окостенения и формирования поясницы (этим объясняется непоседливость детей). Формируются способности к целенаправленному систематическому труду. Память и мышление носят образный характер. Возрастная особенность - подражание старшим.

Работа с обучающимися строится на основе уважительного, тактичного отношения к личности ребёнка.

Условия набора в коллектив: принимаются обучающиеся, проявляющие интерес к спорту. Наполняемость кружка составляет 12 - 15 человек

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения (72 часа в год, 2 часа в неделю), базовый уровень. Форма обучения – очная.

Организация образовательного процесса

Порядок зачисления

К обучению по дополнительной общеразвивающей программе кружка «Фитнес» допускаются все желающие, без конкурсного отбора. Возраст обучающихся 7 – 11 лет. Прием в кружок осуществляется по заявлению родителя (законного представителя) обучающегося. Родители (законные представители) подают заявление о зачислении ребенка на обучение в электронной форме. Вид групп – профильный. Состав групп – разновозрастной, постоянный, и, в связи со свободным приёмом в кружок, основываясь на добровольном посещении занятий, состав группы может меняться. Форма занятий – групповые. Наполняемость группы – 15 человек (обучающиеся разновозрастной категории). Режим занятий – 72 часа в год, 2 часа в неделю.

Половозрастные особенности формирования групп обучающихся

В студию принимаются обучающиеся без различия по гендерному признаку, так как девочки и мальчики имеют одинаковые психофизические особенности развития. Это позволяет проводить обучение в одной группе и мальчиков и девочек.

Приемы и методы организации деятельности, применяемые в ходе реализации программы

Для освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы применяется очная форма обучения. Занятия проводятся по группам, индивидуально, или всем составом объединения.

В основе программы «Детский фитнес» лежат соответствующие методы воздействия на ребенка с учетом его возрастных особенностей. Ведущими методами являются методы прямого воздействия (словесный, метод показа); методы приемы, направленные на формирование физических качеств (соревновательный, игровой, концентрический) Наиболее эффективными в работе с детьми являются методы и приемы:

- Метод наглядного восприятия (показ, демонстрация)
- Метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям)
- Метод частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный)
- Метод закрепления упражнения (многократное повторение упражнений под музыку)

Современные образовательные технологии, применяемые в обучении

Здоровьесберегающая технология. Использование данных технологий позволяют равномерно во время урока распределять различные виды заданий, помогает формировать у детей осознанное отношение к здоровому образу жизни.

Личностно-ориентированная технология. Создает необходимые условия для выявления возможностей и способностей обучаемых, раскрытия и развития личности каждого ребенка, его самобытных индивидуальных особенностей.

Игровые технологии. Способствуют воспитанию познавательных интересов и активизации деятельности учащихся, усиливают мотивацию и помогают сохранить интерес к предмету.

Ожидаемые результаты освоения программы:

Рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников. К концу года воспитанник умеет:

- выполнять несложные связки ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- знать, что такое «фитбол», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;
- выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).
- выполнять ОРУ (по выбору педагога);
- осознанно выполнять упражнения суставной гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;
- владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);
- сочетать двигательные упражнения с дыханием;
- выполнять комплексы упражнений на фитболах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом).

К концу обучения воспитанник знает:

-последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;

-разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах.

Формы подведения итогов.

Оценка умений проводится через контрольные посещения фитнес-занятий, в ходе которых выявляется уровень освоения курса детьми данного возраста. Контрольные занятия проводятся два раза в году. Степень освоения детьми тех или иных упражнений, его силы, гибкости и т.д. отмечаются педагогом индивидуально и не афишируются.

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1. Основы фитнеса (16 ч)					
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	0	Беседа
2	Проверка начальных умений	1	0	1	Контрольная
3	Строевые упражнения	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
4	Общеразвивающие упражнения	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
5	Равновесие	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
6	Упражнения для рук и плечевого пояса без отягощения для мышц туловища и ног сидя	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
7	Прыжки на двух ногах, на одной. Ходьба в рассыпную	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
8	Базовые упражнения по фитнесу	4	0	4	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
2. Ритмика (14 ч)					

1	Ритмика	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
2	Основы хореографии	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
3	Танцевальные шаги	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
4	Ритмические танцы	2	0	2	Педагогическое наблюдение.

					Практическая работа
5	Базовые шаги аэробики	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
6	Комплексы танцевальных упражнений	4	0	4	Педагогическое наблюдение. Практическая работа

3. Фитнес-атлетика (10 ч)

1	Упражнения на развитие силы	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
2	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
3	Упражнения на развитие выносливости	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
4	Комплексы танцевальных упражнений	4	0	4	Педагогическое наблюдение. Практическая работа

4. Фитнес-коррекция (19 ч)

1	Упражнения на формирование правильной осанки	4	0	4	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
2	Упражнения для профилактики плоскостопия	4	0	4	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
3	Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики	4	0	4	Педагогическое наблюдение. Практическая работа

4	Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию	4	0	4	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
5	Комплекс танцевальных упражнений	3	0	3	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
5. Фитнес-игры (8 ч)					
1	Творческие и игровые задания	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
2	Подвижные и музыкальные игры	4	0	4	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
3	Эстафеты	2	0	2	Педагогическое
					наблюдение. Практическая работа
6. Подведение итогов (5 ч)					
1	Закрепление техники выполнения комплекса упражнений под музыку.	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
2	Повторение пройденного материала	2	0	2	Контрольная
3	Итоговое занятие	1	1	0	Беседа
	ИТОГО:	72	2	70	

Содержание программы

Раздел 1. Основы фитнеса (16 часов)

1. Вводное занятие. Техника безопасности (1 час)

Теория: Беседа о фитнесе, здоровом образе жизни. Правила техники безопасности на занятиях.

2. Проверка начальных умений (1 час)

Практика: Проверка первичных умений, обучающихся перед освоением основной программы

3. Строевые упражнения (2 часа)

Практика: Строевые приемы: повороты «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Фигурная маршировка: «Змейка».

4. Общеразвивающие упражнения (2 часа)

Практика: Общеразвивающие упражнения сидя на коврике, без предметов: на развитие силы, гибкости, координации движений.

5. Равновесие (2 часа)

Практика: Равновесие в положении лежа на боку. Равновесие в стойке на одной, опорой другой на коврик. Равновесие в положении лежа на лопатках с опорой одной ногой о пол, другая согнута вперед, руки в стороны на полу. Равновесие в упоре сидя на пятках на коврике.

6. Упражнения для рук и плечевого пояса без отягощения для мышц туловища и ног (2 часа)

Практика: Стоя на коврике, мяч в руках. Поднимание прямых рук с мячом вверх-вниз (510 раз). Стоя на коврике мяч в руках. Повороты туловища вправо-влево (руки с мячом на уровне груди)

7. Прыжки на двух ногах, на одной. Ходьба в рассыпную (2 часа)

Практика: Прыжки на двух ногах, на одной ноге. Прыжки как можно выше отрываясь от пола. Ходьба в рассыпную

8. Базовые упражнения фитнеса (4 часа)

Практика: Её длительность-65-75% времени выполнения комплекса. Она включает решение основных задач занятий фитнесом. В аэробную часть входят различные комплексы упражнений классической аэробики, степ – аэробики и т.д. С их помощью повышаются максимальные и резервные возможности нервно-мышечной, сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма. На этой основе повышается уровень развития физических качеств. С помощью этих упражнений укрепляется мышечный корсет, повышается подвижность в суставах, достигается оздоровительный эффект. ЧСС наиболее высокая при выполнении прыжков, бега. Несколько ниже - при выполнении приседаний, выпадов. **Раздел 2. Ритмика (14 часов)**

1. Ритмика (2 часа)

Практика: Специальные упражнения для согласования движений с музыкой: хлопки; притопы. Выполнение ритмических заданий

2. Основы хореографии (2 часа)

Практика: Позиции рук и их смены. Выставление ноги вперед, в сторону на носок, поднимание ноги. Полуприседы и подъемы на носки, стоя спиной к опоре и сидя на мяче.

3. Танцевальные шаги (2 часа)

Практика: Скрестный шаг. Тройной притоп. Скрестный поворот. Сочетание изученных шагов в комбинацию.

4. Ритмические танцы (2 часа)

Практика: Танцы индивидуальные: «Буги-вуги Осьминог».

5. Базовые шаги аэробики (2 часа)

Практика: выполнение ранее изученных шагов в различных соединениях и связках.

6. Комплексы танцевальных упражнений (4 часа)

Практика: Разучивание комплексов упражнений, хореографических связок.

Раздел 3. Фитнес (10 часов)

1. Упражнения направленные на развитие силы (2 часа)

Практика: Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и грудных мышц. Упражнения с резиновыми амортизаторами разной степени жесткости. Упражнения с модулями. Упражнения используя его как амортизатор и тренажер.

2. Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов (2 часа)

Практика: Суставная гимнастика. Статические и динамические упражнения на растягивание.

3. Упражнения, направленные на развитие выносливости (2 часа)

Практика: Прыжковые упражнения: прыжки с продвижением, со сменой мест в парах. Беговые упражнения с различными движениями рук, хлопками. Беговые упражнения с мячом в руках. Прыжковые упражнения: прыжки с продвижением и сменой мест в шеренгах, колоннах. Беговые упражнения.

4. Комплексы танцевальных упражнений (4 часа)

Практика: Разучивание комплексов упражнений, хореографических связок.

Раздел 4. Фитнес-коррекция (19 часов)

1. Упражнения на формирование правильной осанки (4 часа)

Практика: Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки в парах, в сцеплении за руки. Комплексы упражнений на коррекцию и профилактику различных нарушений осанки в различных исходных положениях. Упражнения на вытяжение позвоночника.

2. Упражнения для профилактики плоскостопия (4 часа)

Практика: Выполнение изученных упражнений в различных комбинациях. Перекаты мяча ногами по стене вверх, вниз. Перекаты и остановка мяча ногами в парах в положении сидя на полу. Захваты мяча ногами, передача или перебрасывание в парах.

3. Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики (4 часа)

Практика: Упражнения с использованием предметов (малого мяча). Упражнения с речитативами, стихами, сказками, игры.

4. Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию (4 часа)

Практика: Упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для напряжения и расслабления мышц.

5. Комплексы танцевальных упражнений (3 часа)

Практика: Разучивание комплексов упражнений, хореографических связок.

Раздел 5. Фитнес- игры (8 часов)

1. Творческие и игровые задания (2 часа)

Практика: Упражнения в ходьбе и беге, по звуковому, зрительному сигналу. Творческие задания.

2. Подвижные и музыкальные игры (4 часа)

Практика: Игры: «кто не спрятался», «камушки», «второй лишний», «колобок».

3. Эстафеты (2 часа)

Практика: Передачи и броски мяча в шеренгах, колоннах; бег с мячом в руках.

Раздел 6. Подведение итогов (5 часов)

1. Закрепление техники выполнения фитнес упражнений (2 часа)

Практика: повороты головы, наклоны головы; положения рук на поясе, вперед и в сторону на уровне плеч, вверх, перевод из положения в положение; круговые движения рук; наклоны корпуса вперед, назад, в сторону, круговые движения корпуса; позиции рук: подготовительное положение, руки на поясе; поднимание ноги, согнутой в колене вперед, и опускание (без фиксации и с задержкой, стопа вытянута); приседание по 6 позиции;

2. Повторение пройденного материала (2 часа) Практика:

Перестроения в круг, колонну, линию, диагональ.

Игры на координацию движений рук и ног; на развитие внутреннего слуха и чувства метроритма; параллельно с развитием навыков чувства пространства.

3. Итоговое занятие (1 час)

Календарный учебный график

Этап образовательного процесса	Обучение по программе творческого объединения
Начало учебного года	1 сентября
Продолжительность учебного года	36 недель
Продолжительность учебной недели	5 дней
Аттестация обучающихся	Промежуточная – декабрь, итоговая – по окончании освоения образовательной программы (май)
Окончание учебного года	31 мая

Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение программы

Спортивное оборудование:

1. Спортивный зал;
2. Спортивные коврики по количеству детей;
3. Гимнастические маты;
4. Мячи гимнастические по количеству детей

Вспомогательное оборудование:

1. Музыкальный центр;
2. Аудио-файлы для музыкального оформления занятий;
3. Комплексы упражнений.