

**Государственное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №436
Петродворцового района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

**На заседании педагогического совета
Протокол № 1 от «30» августа 2017 г**

УТВЕРЖДАЮ

директор школы №436

/ М.А.Есипенко



Приказ № 180 от «30» августа 2017 г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

«Фитнес»

Возраст учащихся: 11-15 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:

Сергеева Марина Валерьевна,

педагог дополнительного образования

2017 год

Пояснительная записка

- *направленность программы* – физкультурно-спортивная,
- *актуальность программы* – данная программа интересна для современной молодежи, так как даёт возможность раскрыть свой творческий потенциал использовать свои таланты при создании комплекса упражнений и танцевальных связок под любимую музыку.
- *отличительные особенности программы* это возможность научиться самостоятельному составлению программы по танцевальной аэробике и фитнесу, составление самостоятельно комплекса упражнений направленных на коррекцию фигуры
- *адресат программы* – учащиеся 11-15 лет
- *объем программы* – 108 учебных часов
- *формы обучения и виды занятий* (теория, практические занятия.);
- *срок освоения программы* учебный год *режим занятий* 3 раза в неделю по 45 минут.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Основной целью программы является всестороннее развитие личности ребёнка средствами гимнастики.

Освоение упражнений программы поможет естественному развитию организма ребёнка, создаст необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой у детей. Всё это способствует укреплению здоровья ребёнка, его физическому и умственному развитию. Исходя из основной цели программы предусматривается решение следующих задач:

1.Оздоровительные:

Охранять и укреплять здоровье ребёнка, способствовать гармоничному психосоматическому развитию, совершенствовать функции организма, повышать защитные силы и устойчивость к различным заболеваниям и неблагоприятным воздействиям внешней среды, увеличивать работоспособность ребёнка.

2. Образовательные.

Формировать двигательные навыки и умения; развивать психофизические качества (координацию, функцию равновесия, гибкость, выносливость, скорость, мышечную силу). Содействовать развитию музыкального слуха.

3. Воспитательные. Формировать потребность в физических упражнениях, развивать грациозность, пластичность, выразительность движений, творчество.

Формирование и развитие общностей и коллективов, совместно участвующих в спортивно-оздоровительной деятельности; развитие чувства товарищества, коллективизма, взаимопомощи, взаимоподдержки.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

Каждое занятие состоит из трёх частей: вводная часть - разминка, основная часть и заключительная. Деление занятия на части относительно, каждое занятие- это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

Занятия проводятся два раза в неделю. Продолжительность одного занятия 40 минут. Вводная часть занимает 5 минут. Основная часть занятия длится 25 минут и предназначена для обучения детей основным видам движения. В этой части занятия даётся большой объём знаний, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. Заключительная часть длится 10 минут и включает спокойную игру, упражнения на развитие гибкости, упражнение расслабление, игровой массаж.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЯ

Руководитель

Руководитель – инструктор-профессионал групповых занятий, имеющий опыт работы как педагогической, так и специальной спортивной. Он дает детям наиболее качественные знания и специальные навыки тактической, технической, специальной и общефизической подготовки. Руководителем может быть преподаватель физической культуры, прошедший курсы повышения квалификации по современным здоровьесформирующим технологиям, тренер спортивной школы, хореограф, инструктор по фитнесу.

Формы работы

Формы работы могут быть различными по форме и интеграции:

- теоретические (беседы, индивидуальные консультации);
- практические (тренировки);
- спортивно-массовые (фестивали, конкурсы, соревнования, показательные выступления);

Теоретический материал (правила соревнований, беседы по технике безопасности и т.д.) в виде информационных бесед дается на каждом занятии в объеме, определенном тематическим планированием.

Практическая часть – основная составляющая занятий по фитнес-аэробике, которая состоит из разнообразных упражнений, проводимых под музыку определенного ритма.

Спортивно-массовые мероприятия проводятся в соответствии с ежегодным планом мероприятий.

С детьми, которые проявляют профессиональный интерес и показывают наиболее высокие достижения, проводятся дополнительные занятия (индивидуальные и групповые занятия).

Материально-техническое обеспечение программы.

Успешная работа по фитнес-аэробике должна обеспечиваться достаточной материально-технической базой. Для проведения занятий в течение года необходима спортивная площадка (зал) со специальным покрытием, зеркалами, вентиляцией. Дополнительно должны быть оборудованы раздевалки, душевые, туалеты. Необходимо специальное оборудование: коврики, степ-платформы, мячи для фидбола, скакалки, магнитофон, диски со специально подобранной музыкой и другой спортивный инвентарь)

Учебный план

№	Название разделов, тем	Количество часов			
		Всего	в том числе		
			Теория	Практика	
	Базовая аэробика	61	6	55	зачёт
	Танцевальная аэробика.	47	10	37	зачёт
	ИТОГО	108	16	92	зачёт

Содержание программы

Тема 1. Истоки возникновения ритмическо-пластических направлений в физической культуре.

Теория.

Первые системы аэробики и их эволюция.
Понятие аэробики.
История возникновения аэробики.
Создание аэробики в России.
Виды аэробики.
Форма для занятий аэробикой.
Техника безопасности при занятии аэробикой.

Тема 2. Аэробика базовая

Теория.

Состояние опорно-двигательного аппарата.
Особенности психического развития детей.
Особенности эмоционально-волевой сферы.

Практика.

Разучивание и освоение основных базовых шагов в аэробике. Составление и выполнение танцевальных связок с руками и без рук. Выполнение упражнений под музыку.

Тема 3. Степ - аэробика

Теория.

Инструктаж по технике безопасности при работе на степ – платформе.
Особенности построения рационального двигательного режима. Правильное дыхание.

Практика.

Реализация индивидуально-дифференцированного подхода в работе с детьми.
Педагогический и медицинский контроль за здоровьем детей в процессе занятий физическими упражнениями.
Разучивание и освоение основных базовых шагов на степ – платформе. Составление и выполнение танцевальных связок с руками и без рук. Выполнение упражнений под музыку.

Тема 4. Фитбол

Теория.

Фитбол-гимнастика для детей. Инструктаж ио Т.Б. – как работать на мячах. Правильное выполнение упражнений. Дать понимание детям какое упражнение и для какой части тела или на какую группу мышц.

Практика.

Фитбол-гимнастика для детей. Выполнение упражнений с мячами и на мячах. Работа под музыку.

Тема 5. Танцевальная аэробика. Общая характеристика и классификация базовых и специальных упражнений составляющих основу здоровьесберегающих технологий.

Корригирующие упражнения. Дыхательная гимнастика.

Теория.

Особенности использования движений руками.
Запрещённые и травмоопасные упражнения.
Особенности последовательности разучивания движений рук и ног.
Синхронность выполнения.

Практика.

Базовые движения ног.
Базовые движения рук.
Координация движения рук и ног.
Особенности построения композиций с использованием перемещений.

**Планируемые результаты по программе, включающие формирование УУД
(универсальных учебных действий).**

- 1) *Метапредметные результаты* означают усвоенные учащимися способы деятельности, применяемые ими как в рамках образовательного процесса, так и при решении реальных жизненных ситуаций; могут быть представлены в виде совокупности способов универсальных учебных действий и коммуникативных навыков, которые обеспечивают способность учащихся к самостоятельному усвоению новых знаний и умений.
- 2) *Личностные результаты* включают готовность и способность учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению, могут быть представлены следующими компонентами:
 - мотивационно-ценностным (потребность в самореализации, саморазвитии, самосовершенствовании, мотивация достижения, ценностные ориентации);
 - когнитивным (знания, рефлексия деятельности);
 - операциональным (умения, навыки);
 - эмоционально-волевым (уровень притязаний, самооценка, эмоциональное отношение к достижению, волевые усилия).
- 3) *Предметные результаты* содержат в себе систему основных элементов знаний, которая формируется через освоение учебного материала, и систему формируемых действий, которые преломляются через специфику предмета и направлены на их применение и преобразование; могут включать: теоретические знания по программе; практические умения, предусмотренные программой.

1. Приобрести знания о нормах поведения в обществе, научить отличать хорошее от плохого, найти свое место в повседневной жизни. Постоянно само развиваться и самосовершенствоваться. Формировать новые знания, умения и компетентность.

2. Приобрести социальные знания (что такое здоровье, здоровый человек и общество, необходимость быть здоровым, т.д.), понимание социальной реальности (Я успешен - если здоров!). Сформировать положительный психологический настрой у детей, привлечь детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом в самом раннем возрасте. Умение контролировать и оценивать себя.

3. Способствовать приобретению нового ценностно-окрашенного социального опыта, на основе которого дети смогли бы в будущем выстраивать собственное социальное поведение. Приобрести практические навыки и уметь применять их в повседневной жизни. Успешные выступления на спортивных соревнованиях по фитнес-аэробике, промежуточные тестирования. Одной из форм контроля может быть самостоятельная подготовка, которая способствует развитию творческого воображения.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий:

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	04.09.	31.05.	36	108	3 занятия в неделю по 1 часу (45 минут)

2.1. Условия реализации программы – реальная и доступная совокупность условий реализации программы – помещения, площадки, оборудование, приборы, информационные ресурсы;

2.2. Формы аттестации – зачет, контрольная работа, творческая работа, выставка, концерты, открытые уроки, вернисажи и т.д.: разрабатываются индивидуально для определения результативности усвоения образовательной программы, отражают цели и задачи программы;

2.3. Оценочные материалы – пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов;

2.4. Методические материалы – обеспечение программы методическими видами продукции – указание тематики и формы методических материалов по программе; описание используемых методик и технологий; современные педагогические и информационные технологии; групповые и индивидуальные методы обучения;

Методическое обеспечение программы.

1. Учебное пособие по фитнесу.
2. Разработки отдельных тематических занятий.
3. Учебники по аэробике и степ –аэробике, теоретический и практический материал, промежуточные тесты.
4. Диски со специально подобранной музыкой для занятий с разным темпом.
5. Диски с практическими занятиями.

Календарно – тематический план

№	Дата	Тема занятия	108		
			Всего	Теория	Практика
1		Ознакомить детей с основными видами в фитнесе. Инструктаж по технике безопасности	1	1	0
2-3		Разучить основные шаги в базовой аэробике	2	1	1
4-5		Разучить основные шаги в базовой аэробике. упражнения на осанку.	2	0	2
6-7		Совершенствовать основные шаги базовой аэробики. Дыхательные упражнения.	2	1	1
8		Совершенствовать основные шаги базовой аэробики. Дыхательные упражнения.	1	0	1
9-10		Совершенствовать основные шаги базовой аэробики. Упражнения для мышц спины и живота.	2	0	2
11		Совершенствовать шаги базовой аэробики.	1	0	1
12 13		Совершенствовать танцевальные шаги. Упражнения, укрепляющие мышцы спины.	2	1	1
13-16		Освоение танцевальных шагов. Упражнения, укрепляющие мышцы бедра сбоку, внутри, снаружи, сзади.	4	1	3
17 18		Совершенствовать танцевальные шаги с добавлением рук. Упражнения на гибкость.	2	0	2
19 20		Совершенствовать танцевальные шаги с добавлением рук. Упражнения на силу.	2	0	2
21-24		Разучить танцевальную комбинацию. Упражнения, укрепляющие грудные мышцы, ягодичные, мышцы живота.	4	0	4
25 26		Совершенствовать танцевальную комбинацию. Упражнения на гибкость.	2	0	2

27 28		Совершенствовать танцевальную комбинацию. упражнения на осанку.	2	1	1
29 30		Совершенствовать танцевальную комбинацию. Дыхательные упражнения.	2	0	2
31-34		Степ-аэробика. Упражнения на силу.	4	1	3
35 36		Степ-аэробика. упражнения на осанку.	2	1	1
37 38		Степ-аэробика. Упражнения на гибкость.	2	0	2
39		Степ-аэробика. Упражнения на ловкость.	1	0	1
40 41		Степ-аэробика. Упражнения на пресс.	2	0	2
42		Степ-аэробика. Упражнения на силу.	1	0	1
43		Степ-аэробика. упражнения на осанку.	1	0	1
44 45		Степ-аэробика. Упражнения на гибкость.	2	1	1
46		Степ-аэробика. Упражнения на ловкость.	1	0	1
47		Степ-аэробика. Упражнения на пресс.	1	0	1
48		Степ-аэробика. Упражнения на силу.	1	0	1
49		Степ-аэробика. упражнения на осанку.	1	0	1
50		Степ-аэробика. Упражнения на гибкость.	1	0	1
51 52		Степ-аэробика. Упражнения на ловкость.	2	0	2
53 54		Степ-аэробика. Упражнения на пресс.	2	0	2

55 56	Степ-аэробика. Дыхательные упражнения.	2	0	2
57-60	Фитбол (упражнения на месте и в движении с мячами)	4	1	3
61 62	Фитбол (упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения сидя, лежа на мяче).	2	0	2
63	Фитбол (упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения сидя, лежа на мяче).	1	0	1
64 65	Фитбол . Упражнения, укрепляющие мышцы спины и упражнения на координацию.	2	0	2
66 67	Фитбол (упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения сидя, лежа на мяче). Упражнения, укрепляющие мышцы спины.	2	0	2
68	Фитбол (упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения сидя, лежа на мяче)	1	0	1
69	Фитбол Упражнения, укрепляющие мышцы спины.	1	0	1
70	Фитбол (упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения сидя, лежа на мяче). Упражнения, укрепляющие мышцы спины.	1	0	1
71	Фитбол (упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения сидя, лежа на мяче). Упражнения, укрепляющие мышцы спины.	1	0	1
72-75	Совершенствовать танцевальную комбинацию. Упражнения на силу.	4	1	3
77-81	Повторить танцевальные шаги. Упражнения, укрепляющие мышцы спины.	4	0	4
82-85	Освоение танцевальных шагов. Упражнения, укрепляющие мышцы бедра сбоку, внутри, снаружи, сзади.	4	1	3
86 87	Разучить танцевальную комбинацию. Упражнения, укрепляющие грудные мышцы, ягодичные, мышцы живота.	2	1	1
88 89	Совершенствовать танцевальную комбинацию. Упражнения на силу с гантелями.	2	0	2

90-93		Степ-аэробика. Упражнения со скакалками.	4	0	4
94 95		Фитбол (упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения, сидя, лежа на мяче). Упражнения, укрепляющие мышцы спины.	2	0	2
96 97		Совершенствовать танцевальную комбинацию. Корректирующие упражнения на гимнастических ковриках.	2	1	1
98 99		Совершенствовать танцевальные шаги и связки. Упражнения, укрепляющие мышцы спины.	2	0	2
100 101		Освоение танцевальных шагов. Упражнения, укрепляющие мышцы бедра сбоку, внутри, снаружи, сзади.	2	0	2
102 103		Разучить танцевальную комбинацию. Упражнения, укрепляющие грудные мышцы, ягодичные, мышцы живота.	2	1	1
104 105		Совершенствовать танцевальную комбинацию. Упражнения на силу с гантелями.	2	0	2
106 107		Степ-аэробика. Упражнения с эспандерами.	2	0	2
108		Совершенствовать танцевальную комбинацию. Упражнения на силу с гантелями.	1	0	1

Список литературы.

1. Т.В.Плотникова «Фитнес для лентяек» Ростов-на-Дону «Феникс», 2005г.
2. С.О.Филиппова «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» Санкт-Петербург «Детство-пресс», 2005г.
3. А.П.Щербак «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении» Москва «Владос», 1999г.
4. Т.С Лисицкая, Л.Сиднева «Аэробика. Теория и методика»
5. М.А.Рунова «Движение день за днём» Москва «Линка-пресс», 2007г.
6. И.Б.Куркина «Здоровье - стиль жизни» Санкт-Петербург «Москва», 2008г.