



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ШУШЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3
662713 • РОССИЯ • КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ • ШУШЕНСКИЙ РАЙОН • пгт ШУШЕНСКОЕ • ул. ПОБЕДЫ, 3-А
E-mail: school-shush@mail.ru • <http://мБОУСОШ3.рф>

Согласовано:
Заместитель директора по ВР

О.В. Чаленко

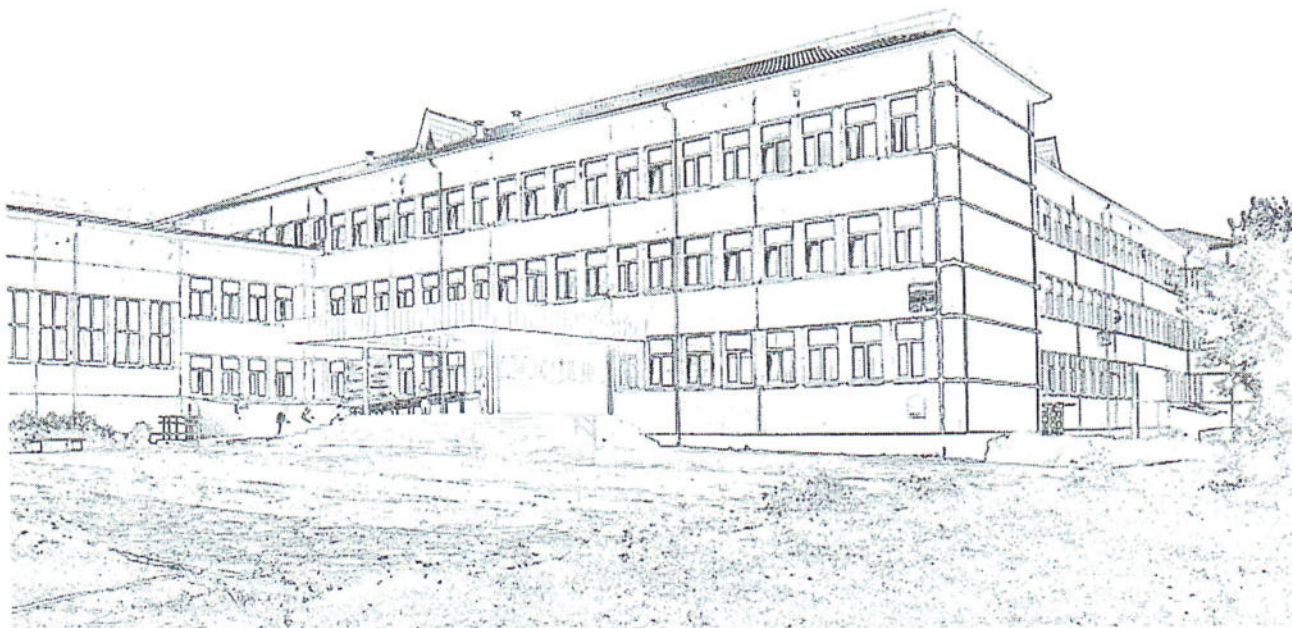


Утверждаю:
Директор
С.А. Самсонов
Приказ № 69 от «31» августа 2022

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «Фитнес»

Форма реализации – очная
Срок реализации – 1 год
Возраст обучающихся – 7-15 лет

Составитель: А.В. Казёнова,
педагог дополнительного образования



Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ

1. Общие положения.

В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

– Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

– Комплекс мер по обеспечению реализации Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года в системе образования Красноярского края на 2022-2025 годы;

– Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных программ, г.Красноярск, 2022г Региональный модельный центр дополнительного образования детей Красноярского края.

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

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

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации 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»;

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

2. Характеристика дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

2.1. В тексте Закона № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» образовательная программа определяется как «комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно-педагогических условий», представленных «в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных

предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, а также оценочных и методических материалов» (гл. 1, ст. 2, п. 9).

2.2. К освоению программ «допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования, если иное не обусловлено спецификой реализуемой образовательной программы» (Закон № 273-ФЗ, гл. 10, ст. 75, п. 3). Это могут быть как обучающиеся, проявившие выдающиеся способности (Закон № 273-ФЗ, гл. 11, ст. 77), так и с ограниченными возможностями здоровья (Закон № 273-ФЗ, гл. 11, ст. 79), занимающиеся как в учреждениях общего и дополнительного образования, так и в организациях, осуществляющих образовательную деятельность «для глухих, слабослышащих, позднооглохших, слепых, слабовидящих, с тяжелыми нарушениями речи, с нарушениями опорно-двигательного аппарата, с задержкой психического развития, с умственной отсталостью, с расстройствами аутистического спектра, со сложными дефектами и других обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Закон № 273-ФЗ, гл. 11, ст. 79, п. 5).

2.3. В Федеральном законе № 273-ФЗ выделяется особая группа дополнительных общеразвивающих программ, имеющих целью подготовку несовершеннолетних учащихся к военной или иной государственной службе, в том числе к государственной службе российского казачества (гл. 11, ст. 86).

2.4. Федеральный закон №273-ФЗ предусматривает возможность реализации дополнительных общеобразовательных программ образовательными организациями любого типа (дошкольные образовательные организации, общеобразовательные организации, профессиональные образовательные организации, образовательные организации высшего образования, организации дополнительного образования, организации дополнительного профессионального образования).

3. Устав МБОУ Шушенская СОШ № 3;

4. Локальные акты МБОУ Шушенская СОШ № 3

В настоящее время занятия аэробикой популярны в молодежной и детской среде. Они привлекают эмоциональностью и созвучием современным танцам, аэробика позволяет исключить монотонности исполнения движений, способствует развитию физических, эстетических качеств, укреплению здоровья. Благодаря ей, дети скорее избавляются от неуклюжести, угловатости, излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений. Элементы аэробики используются во время школьных и поселковых физкультурных мероприятий, а также для самостоятельных занятий дома.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы – физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеобразовательная программа направлена на развитие физической формы, психологического состояния, творческих способностей детей, социального, интеллектуального и нравственного воспитания.

Актуальность дополнительной общеобразовательной программы заключается в ее направленности на создание условий для гармоничного психического, духовного и физического развития, укрепление здоровья, раскрытие двигательных способностей.

Новизна данной дополнительной общеобразовательной программы заключается в системе циклических упражнений, обеспечивающих развитие аэробных возможностей и общей выносливости у детей, так как традиционные формы физической культуры в школьном учреждении не в полной мере способствуют существенному росту функциональных возможностей системы кровообращения и уровня физической работоспособности.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной программы

Фитнес- это комплексная система, объединяющая в качестве неотъемлемых средств для решения своих задач не только физические упражнения и принципы питания, но и искусство, моду, концепцию фитнес- ухоженности внешности.

Цель: Воспитать активную, физически развитую личность, средствами оздоровительной аэробики, нацеленную на безопасный здоровый образ жизни.

Задачи программы:

1. развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей;
2. повышение двигательной активности;
3. воспитание правильной осанки;
4. развитие музыкальности, чувства ритма;
5. нормализации массы тела;
6. развитие качеств личности (самоконтроль);
7. воспитание у обучающихся сознательной дисциплины и чувства ответственности перед коллективом;
8. развитие творческих способностей;
9. участие в соревнованиях;
10. улучшение психического состояния, снятие стрессов;
11. повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной программы от других.

- Выявление индивидуальных возможностей учащихся;
- Участие занимающихся в концертной и конкурсной деятельности;
- Содействие личностному и профессиональному самоопределению.

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Возраст детей: 7-15 лет, имеющие допуск врача.

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Формы и режим занятий:

На занятиях фитнес-аэробикой предусматривается использование следующих методов: фронтальный, групповой, индивидуальный. Методы освоение и регламентации двигательных действий, используемые в занятиях аэробикой – переменный непрерывный, серийно-поточный (с минимальными перерывами между различными упражнениями), «интервальный», «круговой» тренировки и соревновательный методы.

Формы проведения занятий:

- классическая аэробика;
- упражнения на координацию;
- упражнения с элементами стретчинга;
- упражнения с инвентарем;
- упражнения с элементами пилатеса и йоги.

Занятия фитнес-аэробикой проводятся под музыку. Музыка используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений; как лидер задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка используется также как фактор обучения – легче запоминаются движения.

Группа – 3 часа в неделю

Количество детей в группе – 15 человек

Общее количество часов в год – 108 часов.

В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий. Изучение теории дается на каждом учебном занятии.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

По окончании срока реализации программы, учащиеся должны знать:

- правила техники безопасности и личной гигиены;
- основные хореографические понятия;
- названия шагов в фитнесе.

Уметь:

- пользоваться инвентарем;
- владеть чувством ритма;
- исполнять несложные танцевальные элементы;
- распознавать характер музыки;
- правильно выполнять танцевальные шаги фитнеса;
- работать в коллективе.
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни для сохранения и укрепления здоровья, для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, для включения занятий фитнесом в активный отдых и досуг.

Обучающиеся должны знать и помнить:

- правила безопасного поведения;
- правила выполнения базовых движений;
- смысл спортивной и хореографической терминологии;
- основные понятия музыкальной грамоты.

Способы определения результативности:

- работа с понятиями;
- соревновательные выступления;
- тестирование.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Определение практических знаний учащихся проводится в соответствии с ожидаемыми результатами образовательной программы.

Оценка знаний и умений проводится по 10-ти бальной шкале, где каждый балл соответствует определенному уровню.

Форма проведения – сдача контрольных нормативов специальной физической подготовки (СФП), концертная и конкурсная деятельность.

Оценка практических умений и навыков проводится на школьных спортивных мероприятиях, где выступают дети всего коллектива.

Низкий – от 1 до 3 баллов, средний – от 4 до 7 баллов и высокий – от 8 до 10 баллов.

Критерии оценки двигательных навыков учащихся

Практическая подготовка СФП + базовые шаги.

Низкий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Средний уровень – двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок

Высокий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок.

Учебно-тематический план дополнительной общеобразовательной программы фитнес – аэробика

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество часов	В том числе	
			теория	практика
1	Базовая аэробика	25	1	24
2	Степ-аэробика	26	1	25
3	Силовая аэробика	20	1	19
4	Танцевальная аэробика	15		15
5	Аэробика с элементами восточных единоборств	12	1	11
6	Пилатес. Элементы йоги	10	1	9
	Итого:	108	5	103

Содержание программы.

Вводное занятие. План и содержание работы на новый учебный год. Расписание занятий; правила поведения и техника безопасности на занятиях. Беседы о питании; профилактика травматизма.

Базовая аэробика – 25 часов.

Включает в себя выполнение необходимых базовых шагов. Представляет собой некий синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз, отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение 120-160 ударов в минуту.

Упражнения выполняются в положении стоя (на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону), лежа, сидя, в упорах (в партере).

Степ-аэробика – 26 часов.

Служит для профилактики и лечения остеопороза и артрита, для укрепления мышц ног. Особенностью её является использование специальной степ-платформы, на которой выполняются различные шаги в разных направлениях.

Также платформу можно применять для выполнения упражнений на укрепление основных групп мышц.

Силовая аэробика – 20 час.

Аэробика направленная на коррекцию фигуры и укрепление мышц, исправление осанки, развитие силовых качеств. На уроках используется дополнительное оборудование (эспандеры, гантели, гимнастические палки и т.д.).

Танцевальная аэробика – 15 часов.

Уроки аэробики направлены на укрепление мышц, особенно нижней части тела, улучшение координации движений, осанки, приобретение навыков танцевальных движений. В результате регулярных занятий происходит уменьшение подкожной жировой прослойки, снижение веса и изменение в положительную сторону соотношения жировой и мышечной массы. Типичным для данного вида аэробики является использование различных танцевальных движений под музыку, соответствующую тому или иному танцу (фанк, , хип-хоп, латино, афро, восточные танцы и т.д.)

Аэробика с элементами восточных единоборств – 12 часов.

Включает в себя упражнения и движения восточных единоборств — тайбо, карате, бокс (начальный уровень). Служит для снятия стресса, повышает тонус и настроение, регулирует работу сердца, улучшает общее самочувствие, развивает силу и выносливость, гибкость и координацию, тренирует дыхательную систему, помогает сбросить лишний вес.

Пилатес. Элементы йоги – 10 часов.

Пилатес – это серия упражнений для увеличения прочности тела, развития мышц, улучшения осанки, баланса и координации. Каждое упражнение выполняется с особым вниманием к правильной технике дыхания и контролю брюшных мышц. Это помогает выполнять движения с максимальной мощностью и эффективностью. Пилатес удлиняет и укрепляет мышцы, улучшает мышечную эластичность и подвижность суставов. Йога - это развитие гибкости и поддержание здоровья суставов, особенно позвоночника. Каждое упражнение воздействует на определённую часть тела, орган или группу органов, поэтому важную роль играет последовательность асан. При выполнении упражнений хатха-йоги учитывают дыхание (упражнения могут делаться на задержке, на вдохе или выдохе), а также место в теле, куда должна быть направлено внимание.

Список использованной литературы.

1. Аэробика. Теория и методика занятий. Учебное пособие.- М: Спорт Академ Пресс, 2002. - 304 с.
2. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики: Учебное пособие. - Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. унта, 2004. - 124 с.
3. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений, - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 264 с.
4. Иванова О.А. Танцевальные упражнения в американской аэробике: Учеб. пособ. М.: 1998. - 34 с.
5. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. М.: Физкультура и спорт, 1987. 191 с..
6. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Терра - Спорт, 2000. - 192 с.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физической культуры. М.: 1991. 543 с.
8. Мякинченко Е.Б., Ивлев М.П., Шестаков М.П. и др. Тренировочная нагрузка на занятиях по базовой аэробике //Аэробика. 1999. осень.
9. Селуянов В.Н. Методика силовой подготовки в оздоровительной физической культуре //Аэробика. 2000. Зима.
10. Сиднева Л.В., Алексева Е.П. Методика развития силы (СТТ и другие системы). М.: Тривант; Троицк, 1998. 46 с.
11. Сиднева Л.В. Степ-аэробика. Троицк, 1997. 12 с.
12. Сиднева Л.В., Алексева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М.: Тривант., Троицк, 1997. 48 с.

Материально- техническое обеспечение:

- учебный класс;
- специальные коврики для занятий;
- спортивный инвентарь: утяжелители, гантели, палки гимнастические, скакалки, степы;
- музыкальный центр.
- специальная литература.
- аудиозаписи.
- диагностические карты по усвоению знаний, умений, навыков, карты индивидуального развития каждого учащегося.

Приложение № 1

Таблица контрольных нормативов СФП

№п/п	Контрольные нормативы	8-10 баллов	5-7 баллов	1-3 балла
1.	Шпагат в 3 положениях	полное касание бёдер пола	неполное касание	до пола 20 см
2.	Мост задержка 10 сек	10 сек	5 сек	3 сек
3.	Наклоны вперед из седа, ноги вместе задержка 10 сек	10 сек	5 сек	3 сек
4.	Равновесие ласточка 15 сек	15сек	10сек	5сек
5.	Равновесие дерево 15 сек	15сек	10 сек	5сек

Таблица названий шагов в аэробике

№ п/п	Название шага	Выполнение шага
1.	Степ-тач	Приставной шаг. Выполняется на 2 счета. «1» - шаг в сторону (назад или вперед), тяжесть тела распределяется на обе ноги. «2» приставить другую ногу на носок
2.	Опен-степ	Выполняется на два счета. «1» - перенести тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу. «2» - носок свободной ноги «давит» на пол, притопывает
3.	Ви-степ	«1» - с пятки шаг вперед - в сторону с одной ноги. «2» - продолжить аналогичное движение с другой ноги
4.	Кёл	Из положения ноги врозь (чуть шире плеч) на счёт следует перенести тяжесть тела на правую ногу (колено при этом чуть согнуто) - «1». На счёт «2» левая нога сгибается назад таким образом, чтобы пятка прикоснулась к ягодице
5.	А-степ	Выставление ноги на пятку. Выполняется на два счета. В исходном положении обе ноги полусогнуты. «1» - одна нога выставляется вперед или по диагонали вперед на пятку (разгибая колено). «2» - вернуться в исходное положение
6.	Кросс	Выполняется на 4 счета. «1» - шаг правой вперед. «2» - перекрестный шаг левой ногой перед правой. «3» - шаг правой назад. «4» - шагом левой ноги назад вернуться в исходное положение
7.	Греп-вайн	Выполняется на 4 счета. «1» - шаг правой в сторону. «2» - шаг левой вправо сзади (перекрестно). «3» - шаг правой в сторону. «4» - приставить левую ногу к правой
8.	Мамба	Выполняется на 4 счета. «1» - шаг одной (правой) ногой на месте. «2» - небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью не переносить). «3» - перенести тяжесть тела на правую ногу и встать на нее. «4» - вернуться в исходное положение

Основные понятия в хореографии:

1. demi plie - (деми плие)-неполное «приседание».
2. grand plie-(гранд плие)-глубокое, большое «приседание».
3. relevé-(релеве)-«поднимание»,поднимание в стойку на носках с опусканием в ИП в любой позиции ног.
4. battement tendu-(батман тандю)-«вытянутый» скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением скользящим движением в ИП.
5. battement tendu jeté-(батман тандю жете)«бросок»,взмах в положение книзу (25°, 45°) крестом.
6. demi rond-(демиронд)-неполный круг, полукруг (носком по полу, на 45° и 90° и выше).
7. rond de jambe par terre-(ронд де жамб пар тер)-круг носком по полу круговое движение носком по полу.
8. rond de jambe en l'air-(ронд де жамб ан леер)-круг ногой в воздухе, стойка на левой правая в сторону, круговое движение голенью наружу или внутрь.
9. en dehors -(андеор)-круговое движение от себя, круговое движение наружу в тазобедренном или коленном суставе, а также повороты.
10. en dedans-(андедан)-круговое движение к себе, круговое движение внутрь.
11. sur le coude pied-(сюрле ку де пье)-положение ноги на щиколотке (в самом узком месте ноги),положение согнутой ноги на голеностопном суставе впереди или сзади.
12. battement fondu-(батман фондю)-«мягкий», «тающий»,одновременное сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах.

Приложение № 2

Требования по технике безопасности во время занятий фитнес-аэробикой.

- На занятия по фитнес-аэробике допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности.
- К занятиям по фитнес-аэробике допускаются учащиеся, имеющие допуск врача. Учащиеся обязаны иметь на занятиях спортивную форму и чистую спортивную обувь. Спортивная форма должна соответствовать температуре в зале подготовительных занятий. Волосы убраны.
- Учащиеся переодеваются в специально отведенном месте – спортивной раздевалке.
- В зале подготовительных занятий и раздевалке запрещается вставать на подоконники, открывать окна, вставать на скамейки, мусорить, грубо вести себя по отношению к другим учащимся. В случае возникновения конфликтной ситуации учащиеся должны сообщить об этом педагогу.
- Ценные вещи не рекомендуется оставлять в спортивной раздевалке, их следует передать педагогу.
- Запрещается жевать жевательную резинку на занятиях по фитнес-аэробике.
- Учащиеся не должны мешать преподавателю проводить занятия и другим учащимся выполнять упражнения на занятиях. Учащиеся обязаны вести себя корректно по отношению к другим учащимся. В случае возникновения конфликтной ситуации между учащимися немедленно обратиться к преподавателю.
- На занятиях учащиеся должны выполнять те упражнения, которые дает преподаватель. Во время самостоятельного выполнения упражнений (учебная игра, соревнования и проч.) учащиеся должны учитывать свой уровень физической подготовленности, состояние здоровья и место проведения занятий.
- Запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в зале подготовительных занятий. При обнаружении поломок спортивного оборудования немедленно сообщать об этом преподавателю.
- В случае плохого самочувствия на занятии учащийся должен незамедлительно сообщить об этом преподавателю. Он также обязан проинформировать о травме или плохом самочувствии, которые проявились после занятия по фитнес-аэробике.

- Во время упражнений выполнять соответствующие правила техники безопасности: соблюдать дистанцию, избегать падений, столкновений и так далее.

Во время выполнения комплексов и упражнений классической аэробики существуют запрещенные движения: быстрые вращения головой и излишние наклоны вперед и назад шеи; стойка на лопатках (упражнения типа «плуг» и «берёзка»); упражнения (махи ногами) в стойке на коленях с опорой на кисти; прогиб туловища в положении лёжа на животе с упором на кисти; подъём двух прямых ног из положения, лёжа на спине; переход из положения, лёжа в положение, сидя с прямыми ногами; сгибание туловища из положения, лёжа на спине с прямыми ногами; «глубокие приседания», где угол в коленном суставе менее 90 °; наклоны вперед, стоя на прямых ногах; прогиб туловища назад в положении стоя; осевая нагрузка; глубокие наклоны туловища в стороны; круговые движения туловищем;- вращательные движения коленями; работа с отягощениями на выпрямленных руках;- продолжительная работа руками выше уровня плеч; резкие скручивания туловища («мельница»); все баллистические движения (высокие махи ногами и т.п.); упражнения в позе «барьериста»; движения с чрезмерной амплитудой; максимальные нагрузки; продолжительное изометрическое напряжение. Во время выполнения комплексов и упражнений степ-аэробики существуют запрещенные движения: шаг на платформу спиной вперед; спуск с платформы шагом вперед; прыжок с платформы на пол.