

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ЕМЕЛЬЯНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1

РАССМОТРЕНО

УТВЕРЖДАЮ

Педагогическим советом МБОУ

Директор МБОУ Емельяновская СОШ №1

Емельяновская СОШ №1 Протокол № 4

\_\_\_\_\_ Л.В. Подус

«19» мая 2023 г.

Приказ №01-05-31\1 от «20» мая 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Фитнес в школе»**

физкультурно-спортивной направленности

базовый уровень

**(10-16 лет)**

на 2023 – 2024 учебный год

(1 год)

Составитель:

Дергунова Наталья Сергеевна,

педагог дополнительного образования

Емельяново

2023

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Фитнес в школе» имеет физкультурно-спортивную направленность и призвана способствовать повышению уровня физического развития школьников, профилактике и коррекции нарушений осанки, а также формированию позитивного отношения к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни.

**Цель программы:** сформировать позитивное отношение школьников к дополнительным занятиям физической культурой, повысить уровень их физического здоровья и теоретическую осведомленность о занятиях физической культурой и спортом. Самостоятельное составление персональных тренировочных фитнес программ.

**Задачи:** обучить самостоятельному составлению персональных тренировочных фитнес программ.

В процессе реализации программы «Фитнес в школе» решаются три основных типа педагогических задач:

1. Воспитательные - развитие позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к систематическим занятиям, самоорганизации. Привлечь к увлекательному миру фитнеса и здорового образа жизни,
2. Оздоровительные - укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие; формирование ценностного отношения к своему здоровью;
3. Образовательные - формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей.

**Актуальной проблемой** в настоящее время является не способность подростков организовать себя. В будущем, для женщины, умение организовать себя в семье, в работе - очень важно!

**Предметный материал** для данной программы выбран не случайно. В настоящее время, фитнес является одним из актуальных направлений в спорте у девочек данной возрастной группы, в силу того, что они школьницы, у них нет финансовой возможности для посещения фитнес центра, они не могут обратиться к профессиональным тренерам за персональной тренировочной программой.

**Практическая значимость** программы состоит в том, что девочки, составляя персональную тренировочную программу, формируют навык организации.

**Новизна** заключается в том, что программ «Фитнес в школе», в первую очередь направлена на формирование способности и стремления упорядочивать процесс деятельности, через стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте.

## Отличительная особенность программы

### **Особенности программы:**

- содержание ее доступно для учащихся;
- актуальность предметного материала для данной возрастной аудитории;
- программа дает возможность работы с учащимися, имеющими разный уровень физической подготовленности;
- проведение практических занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях;
- содержит блок теоретических знаний в области фитнеса и здорового образа жизни;
- программа предполагает приобретение учащимися опыта индивидуальной и коллективной работы;
- практические занятия проводятся под музыку, которая 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.

**Адресность:** девушки 10-16 лет (4-9 класс). Учащиеся МБОУ Емельяновская СОШ №1.

**Формы занятий:** теоретические занятия, индивидуальные и групповые тренировки.

**Срок реализации:** Данная программа рассчитана на 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю (понедельник) по 2 часа (учебный час – 40 минут, перерыв между занятиями 10 минут), согласно нормам и требованиям СанПиН. 36 учебных недель.

**План приема:** 1 группа учащихся от 15 до 25 человек.

**Уровень освоения программы:** базовый.

**Особые условия реализации ДОП:** с использованием дистанционных технологий, с использованием современных информационных технологий.

### Учебно-тематический план

п/п	№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
			Всего	Теория	Практика	
	1.	Инструктаж по технике безопасности	2	2	0	Защита персональной фитнес-тренировочной программы.
	2.	Основы знаний.	5	4	1	
	3.	Классическая аэробика	25	3	22	
	4.	Интервальная тренировка	14	3	11	
	5.	Фитбол-гимнастика	24	3	21	
	6.	Контрольные испытания	2	1	1	
Итого часов			72	16	56	

### Содержание программы

#### Раздел 1. Основы знаний.

*Теоретическая часть:*

Общие требования безопасности при проведении занятий по фитнесу. Специальное оборудование для фитнес-занятий. Спортивные травмы и меры их предупреждения. Гигиенические знания и навыки (пульс, режим питания, спортивная одежда). Противопоказания. *Знание своего тела.* Телосложение. Ткани, органы, системы органов и их саморегуляция. Функции основных систем организма

Питание – основа жизни. Основные группы пищевых продуктов. Основные блюда и их значение. Составление индивидуального меню. Энергетическая ценность питания, физиологические нормы, потребности в основных пищевых веществах и энергии. Пищевые риски, опасные для здоровья. Продукты питания в разных культурах. Основы знаний: классическая аэробика, интервальная тренировка, фитбол-гимнастика.

#### Раздел 2. Классическая аэробика

*Теоретическая часть:*

История аэробики. Базовые шаги. Движения рук. Подача вербальных и визуальных команд. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат». Построение занятия

(разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка). Силовой тренинг. Правила растяжки. Стретчинг.

#### Практическая часть:

Разновидности шагов: марш (March), приставной шаг в сторону (Step touch), открытый шаг (Open step), скрестный шаг ( Grip wine ), ноги врозь - ноги вместе (V - step , W - step , A - step, side to side). Комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук (руки в стороны, вверх, вперед, вправо, влево, круги руками, круги предплечьями, круги плечами, сгибания и разгибания рук).

Разновидности бега ( jog): бег на месте, с продвижением вперед и назад. Выполнение базовых шагов в форме бега. Соединения из различных форм бега в сочетании с хлопками, сгибаниями и разгибаниями рук, с подниманием и опусканием рук.

Подскоки ( skips ): подскоки ногу вперед, в сторону, назад. Подскоки с ноги на ногу. Варианты выполнения базовых движений с подскоками. Многократное выполнение подскоков ноги врозь - ноги вместе ( Jumping djek). Соединение подскоков ноги врозь - ноги вместе с различными положениями рук. Выполнение связок их разновидностей бега, подскоков, подъема колена и подскоков ноги врозь - ноги вместе.

Подъем колена (knee-up ). Поочередное и многократное выполнение подъема колена. Подъем колена с подскоком. Подъем колена с кругом рукой. Соединения из бега, подскоков и подъема колена.

Захлест (leg curl). Поочередное и многократное выполнение захлеста.

Выпад ( lurch ). Выпады вперед. Выпады в сторону. Соединения из разновидностей бега, подскоков, подъема колена, подскоков ноги врозь - ноги вместе с выпадами.

Мах ( kick ). Махи вперед. Махи в стороны. Махи вперед и в сторону с подскоками. Соединения из махов и подъемов колена с движениями рук. Соединения и связки из разновидностей бега, подскоков, выпадов, подъема колена и махов с движениями рук.

#### Стретчинг

1. Статический — удержание позы от 30 сек до нескольких минут;  
2. Динамический — удержание позы на растягивании в течение 8—20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую;

Предварительный, глубокий, активный стретчинг.

Растяжка мышц шеи, верхнего плечевого пояса, грудные мышцы, мышцы спины, пояснично - подвздошные мышцы, группа мышц задней и передней поверхности бедра, голени, стопы

#### Вербальные команды:

- счет;
- счет в обратном порядке: 4,3, 2, 1.
- направление;
- лидирующая нога;
- название шага.

#### Визуальные команды:

- жесты;
- рука на ноге определяет ведущую ногу;
- пальцами - счет.

Силовой тренинг Упражнения силового характера, прыжки, упражнения на развитие гибкости и баланс:

#### Элементы динамической силы

- упражнения для рук и плечевого пояса
- упражнения для ног и пояса нижних конечностей
- упражнения для мышц брюшного пресса (верхний и нижний пресс, боковые мышцы)
- упражнения для мышц спины (верхняя и нижняя часть)

### Элементы статической силы

«Пресс»- подъем туловища в положении лежа, руки вверх или за голову. Угол с опорой (приподнимание ног над полом в упоре сидя или подъем таза над полом в том же исходном положении). Удержание упора лежа на согнутых руках, боком.

Элементы гибкости (и вариации). Полушпагаты. Шпагаты (на правую ногу, на левую ногу и поперечный). Наклоны вперед в положении седа на полу. Пружинистые движения в положении глубокого выпада.

Равновесия Повороты на одной ноге (другая прижата к голеностопу) на 360 градусов. Равновесие на носках, руки вверх. Равновесие на одной, ногу в сторону, руки вверх или в стороны.

Контроль знаний: понятие «аэробика», «базовые движения», «музыкальный квадрат». Знание команд и жестов. Назначение частей занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка)

## **Раздел 3. Интервальная тренировка**

### *Теоретическая часть:*

Аэробные упражнения (кардионагрузка). Силовой тренинг. Прыжковые упражнения. Стретчинг. Упражнения на баланс.. Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка)

### *Практическая часть:*

#### Упражнения силового блока:

Упражнения для ног и пояса нижних конечностей: приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу;

Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.

Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы

Упражнения для мышц спины и ягодиц

Упражнения с гантелями

Упражнения с медболом.

Упражнения с использованием наклонной гимнастической скамьи.

Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег, прыжки, прыжки через скакалку, танцевальные движения, упражнения на тренажерах (беговая дорожка, велотренажер)

#### Упражнения на баланс

Равновесие переднее, заднее, боковое, на носках. С использованием медбола, фитбола, скакалки.

#### Стретчинг и расслабление

1. Статический — удержание позы от 30 сек до нескольких минут;

2. Динамический — удержание позы на растягивании в течение 8—20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую

3. Предварительный, глубокий - растяжка мышц шеи, верхнего плечевого пояса, грудные мышцы, мышцы спины, пояснично - подвздошные мышцы, группа мышц задней и передней поверхности бедра, голени, стопы

Контроль знаний: понятие «интервальная тренировка», «кардионагрузка», назначение частей занятия (разминка, аэробная часть, заминка)

## **Раздел 4. Фитбол-гимнастика**

### *Теоретическая часть:*

История фитбола. Подбор мяча по росту. Гимнастические упражнения. Базовые упражнения. Упражнения сидя на мяче.

### *Практическая часть:*

Гимнастические упражнения: ходьба, бег, прыжки на месте и в движении, ОРУ с мячом и без.

### Базовые упражнения:

- March - марш (шаги на месте)
- Step-touch - приставной шаг
- Knee-up - колено вверх
- Lunge - выпад
- Kick - выброс ноги вперед
- Jack (jumping jack) - прыжки ноги врозь-вместе
- V-step

Упражнения сидя на мяче: упражнения на баланс, статические упражнения, для рук и пояса верхних конечностей, для мышц спины и брюшного пресса, для ног и пояса нижних конечностей, стретчинг и расслабление.

### Стретчинг:

1. Статический — удержание позы от 30 сек до нескольких минут;
2. Динамический — удержание позы на растягивании в течение 8—20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую.

Предварительный, глубокий  
растяжка мышц шеи, верхнего плечевого пояса, грудные мышцы, мышцы спины, пояснично - подвздошные мышцы, группа мышц задней и передней поверхности бедра, голени, стопы.

## **Раздел 5. Контрольные испытания.**

### *Теоретическая часть:*

Консультация : вопрос- ответ.

### *Практическая часть:*

Защита персональной тренировочной фитнес программы.

## **Планируемые результаты**

### ***Личностные результаты:***

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

### ***Метапредметные результаты:***

- обучающиеся научатся ориентироваться в понятиях «фитнес», «аэробика», «стретчинг», «степ» и пр., в видах аэробики, техниках, танцевальных жанрах;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической

подготовленности; - осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

**Предметные результаты:** Обучающиеся научатся:

- выполнять базовые элементы фитнес-аэробики отдельно и в связках;
- управлять движениями рук, ног, шеи в различных направлениях, различным темпом под музыкальное сопровождение и/или счет;
- справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (осанку, гибкость, выносливость, быстроту);
- систематически уделять время на самостоятельные занятия физической активностью в домашних условиях.

### Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	1	10.09.2023	31.05.2024	36	36	72	2 часа, понедельник, 18.00-19.30	13.05.2024

### Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение

Для успешной работы и обеспечения прогнозируемых результатов необходимы следующие условия:

Спортивное оборудование:

1. Спортивный зал;
2. Спортивные коврики по количеству детей;
3. Гимнастические маты;
4. Степ-платформы по количеству детей;
5. Фитбол-мячи по количеству детей;
6. Обручи;
7. Гантели по количеству детей.

Вспомогательное оборудование:

1. Музыкальный центр;
2. Аудио-файлы для музыкального сопровождения занятий;
3. Спортивная форма;
4. Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

#### Информационное обеспечение:

1. Методические пособия:

- Угнивенко, В. И. Физкультурно-оздоровительные технологии. Здоровье и здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [http://vugnivenko.narod.ru/FOT\\_lec1.htm](http://vugnivenko.narod.ru/FOT_lec1.htm). - 17.12.2016.

- Асташина, М.П. Современные подходы к физкультурно - оздоровительной деятельности дошкольников: учебно-методическое пособие / М.П. Асташина. -- Омск: Издво СибГУФК, 2015. -- 68 с.

- Фитнес [Электронный ресурс] / Типы фитнеса: степ-аэробика. - Режим доступа: [http://www.fitn.ru/info/page\\_33\\_7.html](http://www.fitn.ru/info/page_33_7.html). - Дата доступа: 13.11.14.

- Иржова, М. М. Методические рекомендации проведения занятий по аэробике (степ-аэробике) с использованием степ-платформы [Электронный ресурс].- Режим доступа:<http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/metodicheskie-rekomendatsii-provedeniya-zanyatii-po-aerobike-step-aerobike>. - 25.01.13.

## 2. Методические разработки занятий:

- Разработка конспектов занятий по темам: «Фитнес как часть физической культуры общества»; «Безопасность при занятиях фитнесом», «Способы реализации и проявление своих физических возможностей в спорте», «Способы реализации и проявление своих физических возможностей в спорте».

## 3. Специальная литература по всем разделам программы для работы педагога с детьми:

- Безматерных, Н.Г. Начальная техническая подготовка девочек 10-17 лет с применением специальных упражнений и тренажерных устройств в спортивной аэробике: автореф. дис. ...канд. пед. наук / Н.Г. Безматерных. – Омск, 2016. – С. 3-5, 8-13.

- Ковшурова, Е.О. Профилактика травматизма на занятиях спортивной аэробикой в вузе / Е.О. Ковшурова // Первый международный научный конгресс «Спорт и здоровье» 9-11 сентября 2003 года, Россия, Спб : Материалы конгресса.- СПб., 2003. – Т.1.- С. 224-22

## **Видео и медиа сопровождение:**

1. Видеоурок «Круговая тренировка в тренажерном зале»;
2. Видеоурок «Фитнес. Круговая тренировка для женщин и мужчин»;
3. Фитнес видео для начинающих;
4. Видеоурок «Уроки стретчинга».

## **Кадровое обеспечение**

Программа реализуется – педагогом дополнительного образования – Дергуновой Натальей Сергеевной.

## **Формы аттестации и оценочные материалы**

*Для отслеживания результативности на протяжении всего процесса обучения осуществляются:*

- Входная диагностика (сентябрь) – в форме собеседования – позволяет выявить уровень подготовленности и возможности детей для занятия данным видом деятельности. Проводится на первых занятиях данной программы.



- Текущий контроль (в течение всего учебного года) – проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся, заканчивается коррекцией усвоенного материала.
- Итоговый контроль – проводится в конце года и позволяет оценить уровень результативности усвоения программы.

**Форма проведения промежуточной аттестации:** защита персональной тренировочной фитнес программы.

Результаты итогового контроля фиксируются в оценочном листе и протоколе – форма оценивания - зачёт/не зачёт.

### Методические материалы

При реализации программы используются современные педагогические технологии, обеспечивающие личностное развитие ребенка за счет уменьшения доли репродуктивной деятельности:

- организация образовательного процесса: очно
- методы обучения: словесный, наглядный практический;
- формы организации образовательного процесса: индивидуально-групповая и групповая;
- формы организации учебного занятия: теоретическое, практическое занятие;
- педагогические технологии: технология группового обучения;
- алгоритм учебного занятия: теоретическая часть, разминка, основная часть, растяжка.
- методическое обеспечение:

Применение современных педагогических технологий в образовательном процессе способствует повышению интереса обучающихся к работе по данной программе, способствует расширению кругозора, формированию навыков самостоятельной работы.

## Список литературы

### Литература, используемая при разработке программы

1. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.
2. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно - спортивное совершенствование. – М., 2002.

### Литература, рекомендуемая и используемая для педагогов

1. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. – СПб.: Детствопресс, 2000.
2. Иванова Н.П. Содержание, организация и методика проведения тренировочных занятий в тренажном зале для учащихся 9-11 классов. – Южно-Сахалинск, 2010.
3. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры и спорта. – М., 2001.
4. Тяпин А.Н. Тренажерный зал в школе. - Журнал "Справочник руководителя образовательного учреждения", № 3, 2008.
5. Гудселл Энн «Фитнес, шаг за шагом». Мир книги. М.-2001г.
6. Лисицкая Т.С. Курс лекций «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009.
7. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. - М.: Аркти, 2003.

### Литература, рекомендуемая и используемая для учащихся

1. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. - М.: Сов.Спорт, 2002.
2. Гудселл Энн «Фитнес, шаг за шагом». Мир книги. М.-2001г.
3. Энциклопедический справочник. Здоровье детей. - М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004.

### Литература, рекомендуемая и используемая для родителей

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г., Разговор о правильном питании / Методическое пособие. – М.: ОЛМА\_ПРЕСС Инвест, 2003.
2. Обухова Л. А., Лемякина Н. А. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья: 1-4 класс. – М.: ВАКО, 2004.
3. Зайцев Г. К., Зайцев А. Г., Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.