

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АНГАРСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №11»

РАССМОТРЕНО

Руководитель методического
объединения учителей
политехнического цикла

Беднарская

Е.И. _____

Протокол№

От «29» августа 2023 года

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Соловей

О.М. _____

Протокол№

От «30» августа 2023года

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «СОШ№11»

Демидова

Т.А. _____

Приказ№

От «30» августа 2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета (курса внеурочной деятельности)

«Фитнес»

для обучающихся 10-11 классов

Составители:

Пугина Юлия Константиновна,

учитель физической культуры,

первой квалификационной категории

МБОУ « СОШ №11»;

Ангарск, 2023

Пояснительная записка

Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система.

Подростковый возраст — это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

В программе отражены **основные принципы** физической подготовки учащихся.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Концептуальный подход к реализации программы - оздоровление учащихся, пропаганда здорового образа жизни.

Воспитательно-оздоровительная работа в рамках программы «фитнес» включает в себя четыре направления:

- мировоззренческое – мотивированное воспитание духовно-нравственного физического здоровья;
- социальное – адаптация в коллективе;
- биологическое - физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях;
- психологические - общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.

Актуальность программы: программа выходит за рамки основной образовательной программы и соответствует психофизическим особенностям детей школьного возраста.

Цель программы:

- повышение уровня физического развития детей;
- профилактика нарушений осанки;
- содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств;
- развитие психических процессов и свойств личности.

Программа решает следующие **задачи:**

- обогащение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- всестороннее гармоническое развитие тела;

- формирование музыкально-двигательных умений и навыков;
- воспитание волевых качеств;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств.

Как и в любом виде двигательной активности, на занятиях объединения решаются три основных типа педагогических задач:

- образовательные - формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей;
- воспитательные - развитие позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни.
- оздоровительные - укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие; формирование ценностного отношения к своему здоровью.

Данная программа по общей физической подготовке составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», примерными требованиями к программе дополнительного образования детей (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации, Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей – от 11 декабря 2006 года № 06-1844), с требованиями и нормами СанПин 2.4.4.1251-03, и другими нормативными документами Министерства образования и науки Российской Федерации.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения (34 часа) Занятия проводятся 1 раза в неделю. Продолжительность занятий 40 минут.

Структура занятия фитнесом включает в себя следующие этапы:

- разминка
- основная часть занятия
- заключительная часть занятия.

Разминка. Общее разогревание организма учащихся, подготовка к предстоящим нагрузкам.

Основная часть. Традиционно основная часть занятия включает в себя классическую аэробику и хореографические элементы, однако, в зависимости от направленности занятия, последовательность и продолжительность составляющих основную часть занятия может быть различной.

Заключительной частью занятия является стрейтч, который призван решить следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния, так как во время выполнения силовых упражнений мышцы имеют тенденцию к укорочению;
- умеренно развить гибкость – возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);
- постепенно снизить обменные процессы в организме;
- понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному.

Краткое описание основных методов и технологий.

При реализации данной программы используются словесные, наглядные и практические методы обучения.

Основными **формами** учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль;
- тестирование.

Ожидаемые результаты

По окончании **срока реализации программы**, учащиеся должны **знать:**

- правила безопасности труда и личной гигиены

- основные хореографические понятия (правильная осанка постановка рук и ног);
- названия шагов в фитнесе;

уметь:

- пользоваться инвентарем;
- владеть чувством ритма.
- исполнять не сложные танцевальные элементы;
- распознавать характер музыки.
- правильно выполнять танцевальные шаги фитнеса;
- работать в коллективе.
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни для повышения работоспособности, укреплении 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 и элементов трудности;
- смысл спортивной и хореографической терминологии;
- основные понятия музыкальной грамоты;

Механизм оценки результатов.

В конце года обучения проводятся контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке с анализом результатов тестов.

Диагностический инструментарий для оценки результативности программы

Диагностика образовательной программы

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

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

Форма проведения – сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

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

Формы проведения занятий:

- классическая аэробика;-
- упражнения на координацию;
- силовые упражнения с гантелями
- упражнения с элементами стретчинга
- Упражнения с инвентарем- тренажёры.

Ожидаемые результаты:

В результате освоения данной программы воспитанники должны

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия;

- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий.

Знать и иметь представление:

О режиме дня и двигательном режиме;

- о влиянии занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособности;
- о гигиенических правилах при выполнении физических упражнений;
- о причинах травматизма на занятиях фитнесом и правилах его предупреждения;
- о правильной осанке и причинах нарушений осанки.

У учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;

Следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов. Итоговый анализ работы проводится в конце года в виде творческого отчета- проекта о работе в данной группе.

Критерии оценки двигательных навыков учащихся

Практическая подготовка по ОФП и 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.

Таблица контрольных нормативов ОФП

№	Контрольные нормативы	8-10 баллов	7-5 баллов	1-3 балла
1	Челночный бег 10метров	9.0	9.2	9.4
2	Отжимания 30-20 сек	6	4	2
3	Пресс за 30 сек	15	14	13
4	Приседания 30 сек	20	15	10
5	Прыжки из приседа за 20 сек	-	-	-

6	Шаги классической аэробики	-	-	-
---	----------------------------	---	---	---

Таблица контрольных нормативов СФТ

№	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 хореографических терминов

№	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
---	-------	--

Таблица названий шагов в аэробике

№	Название шага	Выполнение шага
1	Аллонже, Аллонди	Удлиненная позиция руки, закругленная позиция руки
2	Релеве	Поднимание в стойку на носках и опускание в и. п.
3	Батман жете	Нога из позиции, скользя по полу приподнимается(25 градусов) над полом, затем возвращается в и. п.
4	Деми плие	Полуприсед
5	Батман тандю	Нога из позиции, на вытянутую стопу и носок, скользя по полу отводится вперед, в сторону, назад затем возвращается в и. п.
6	Боди Ролл	Наклоны торса, связанные с поочередным перемещением центра корпуса во фронтальной плоскости
7	Ронд де жанд партер	Круговое движение носком по полу; Ан деор наружу, Ан дедан- внутрь.
8	Пор де бра	Положения рук (удлиненная или закругленная позиция поз) с участием наклоном и поворотов головы, а так жеперегибаний корпуса.

Методическое обеспечение

1. Специальная литература.
2. Аудиозаписи.
3. Диагностические карты по усвоению знаний, умений, навыков, карты индивидуального развития каждого учащегося.

Материально-техническое обеспечение

- учебный класс (актовый зал);
- специальные коврики для занятий;
- спортивный инвентарь: утяжелители, гантели, палки гимнастические, фитболы).

Тренажёрный зал.

- музыкальный центр;
- DVD-плеер.

Учебно-тематический план 10 класс

№	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Водное занятие, техника безопасности.	1	1	-

2	Теоретическая подготовка	1	1	-
3	Классическая аэробика, силовая гимнастика с гантелями.	6	1	5
4	Стретчинг, силовая гимнастика с гантелями.	6	1	5
5	Фитнес с использованием инвентаря-гантели.	8	1	7
6	Тренажёрный зал.	10	1	9
7	Тестирование	2		2
	Итого:	34	6	28

Учебно-тематический план 11 класс

№	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Водное занятие, техника безопасности.	1	1	-
2	Теоретическая подготовка	1	1	-
3	Классическая аэробика, силовая гимнастика с гантелями.	5	1	4
4	Стретчинг, силовая гимнастика с гантелями.	6	1	5
5	Фитнес с использованием инвентаря-гантели.	8	1	7
6	Тренажёрный зал.	11	1	10
7	Тестирование	2	-	2
	Итого:	34	6	28

10 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов, ч.
1	Правила техники безопасности на занятиях фитнесом. Личная гигиена. Организационные вопросы.	1
2	Что такое здоровый образ жизни. Узнай свое тело. Разновидности фитнеса	1
3	Контрольные нормативы по ОФП и СФП	1
4	Что такое классическая аэробика.	1
5	Базовые шаги.	1
6	Совершенствование танцевальных шагов.	1
7	Совершенствование танцевальных шагов.	1
8	Музыкальная грамота.	1
9	Музыкальная грамота.	1
10	Что такое стретчинг.	1
11	Упражнения на растяжку определенных групп мышц.	1

12	Упражнения на растяжку определенных групп мышц.	1
13	Упражнения на растяжку определенных групп мышц.	1
14	Упражнения на суставную подвижность.	1
15	Упражнения на суставную подвижность.	1
16	Упражнения на суставную подвижность.	1
17	Что такое танцевальный фитнес.	1
18	Музыкальность. Связь музыки и танца.	1
19	Музыкальность. Связь музыки и танца.	1
20	Освоение пространства Положения рук, ног.	1
21	Освоение пространства Положения рук, ног.	1
22	Тренировочные комбинации.	1
23	Тренировочные комбинации.	1
24	Тренировочные комбинации.	1
25	Силовая тренировка.Тренажёрный зал,гантели.	1
26	Силовая тренировка.Тренажёрный зал,гантели.	1
27	Силовая тренировка. Тренажёрный зал, гантели.	1
28	Силовая тренировка. Тренажёрный зал, гантели.	1
29	Силовая тренировка. Тренажёрный зал, гантели.	1
30	Силовая тренировка. Тренажёрный зал, гантели.	1
31	Силовая тренировка. Тренажёрный зал, гантели.	1
32	Силовая тренировка. Тренажёрный зал, гантели.	1
33	Контрольные нормативы по ОФП и СФП	1
34	Силовая тренировка.Тренажёрный зал,гантели.	1

11 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов, ч.
1	Правила техники безопасности на занятиях фитнесом. Личная гигиена.Организационныевопросы.	1
2	Что такое здоровый образ жизни. Узнай свое тело.Разновидности фитнеса	1
3	Контрольные нормативы по ОФП и СФП	1
4	Что такое классическая аэробика.	1
5	Базовые шаги.	1
6	Совершенствование танцевальных шагов.	1
7	Музыкальная грамота.	1
8	Музыкальная грамота.	1
9	Что такое стретчинг.	1
10	Упражнения на растяжку определенных групп мышц.	1
11	Упражнения на растяжку определенных групп мышц.	1
12	Упражнения на растяжку определенных групп мышц.	1
13	Упражнения на суставную подвижность.	1
14	Упражнения на суставную подвижность.	1
15	Упражнения на суставную подвижность.	1
16	Что такое танцевальный фитнес.	1
17	Музыкальность. Связь музыки и танца.	1
18	Музыкальность. Связь музыки и танца.	1
19	Освоение пространства Положения рук, ног.	1
20	Освоение пространства Положения рук, ног.	1

21	Тренировочные комбинации.	1
22	Тренировочные комбинации.	1
23	Тренировочные комбинации.	1
24	Силовая тренировка.Тренажёрный зал,гантели.	1
25	Силовая тренировка.Тренажёрный зал,гантели.	1
26	Силовая тренировка.Тренажёрный зал,гантели.	1
27	Силовая тренировка. Тренажёрный зал, гантели.	1
28	Силовая тренировка. Тренажёрный зал, гантели.	1
29	Силовая тренировка. Тренажёрный зал, гантели.	1
30	Силовая тренировка. Тренажёрный зал, гантели.	1
31	Силовая тренировка. Тренажёрный зал, гантели.	1
32	Силовая тренировка. Тренажёрный зал, гантели.	1
33	Контрольные нормативы по ОФП и СФП	1
34	Силовая тренировка.Тренажёрный зал,гантели.	1

Список литературы для педагога

Шипилина И. А. Хореография. – Т. I. – Лань., 1998

Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002.

Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Танцевальная аэробика: . – Т. II. – М.: ФАР, 2002.

Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. - М., 1986

Список литературы для учащихся

Сулим Е. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 14-17 лет. Серия «Растим детей здоровыми»/Под редакцией Пучкова И.В./- М.:Сфера, 2014.