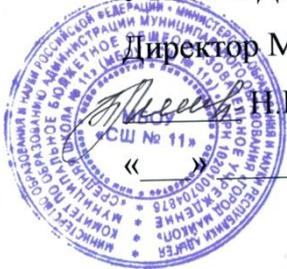


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 11» муниципального образования «Город Майкоп»
Республики Адыгея**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СШ № 11»
Н.В.Ткаченко



Принят на заседании

Педагогического совета

Протокол № 01 от 31.08.2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
учебного (творческого) объединения
«Фитнес»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Вид программы: модифицированная

Срок реализации программы - 1 года

Возраст учащихся: 13-17 лет

Уровень освоения программы: базовый

Автор программы: Котылевская Наталья Павловна,

педагог дополнительного образования

г. Майкоп, 2021 г.

Структура программы «Фитнес»

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы	3-12 стр.
Направленность программы	
Концептуальные основы программы	
Актуальность программы	
Новизна	
Цель программы	
Задачи программы	
Адресат программы	
Формы и режим занятий	
Планируемые результаты, формы и виды контроля	
Формы и методы проверки результатов	
Учебно-тематический план	9 стр.
Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	10-12 стр.
Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий	13-16 стр.
Технологии обучения	
Средства и методы обучения	
Материально-техническое обеспечение	
Используемая литература	17 стр.
Приложение	18-22 стр.

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы

Курс дополнительной общеразвивающей программы для старших школьников (13-17 лет) «Фитнес» представляет собой систему комплексных занятий на основе методик фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий. Программа носит спортивно-оздоровительную направленность.

Содержание программы способствует укреплению здоровья воспитанников, активизации и развитию двигательной деятельности школьников, их познавательной и мыслительной сферы различными средствами.

Направленность программы

Программа «Фитнес» - модифицированная, по своей направленности физкультурно-спортивная, по функциональному назначению – оздоровительная, по форме организации – кружковая.

В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Концептуальные основы программы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011),2.

2. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ.

3. Концепцией развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726-р.

4. Приказом Министерства образования и науки РФ №196 от 09.11.2018 г. «Об утверждении порядка, организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».

5. Требованиями СанПиНа 2.4.4.3172-14.

6. Конвенцией ООН «О Правах ребенка». Стратегией развития дополнительного образования до 2025 года.

Актуальность курса обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей школьного возраста при создании здоровьесберегающей среды.

В настоящее время в связи с тревожной тенденцией ухудшения здоровья детей существует потребность в успешной интеграции профилактических и оздоровительных технологий в образовательный процесс.

Современная система оздоровительных тренировок «Фитнес» (fitness) известна во всем мире как одна из наиболее эффективных и востребованных технологий физкультуры и спорта. Уникальность фитнеса заключается в том, что базируясь на огромном арсенале движений, он вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и эффективно развивает их.

Применение физкультурно-оздоровительных методик фитнеса гарантирует детям школьного возраста правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку. Занятия фитнесом являются отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививают детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.

Новизна данной физкультурно-образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном

развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

У детей в возрасте 13 – 17 лет способность дифференцировать мышечные усилия развита слабо. Недостаточно развита способность к расслаблению мышц. В 13 лет особенно сильно происходит установление контактов двигательных нервов с мышцами, поэтому необходимо обеспечивать достаточную физическую нагрузку.

Недостаточная физическая активность детей приводит к серьезным нарушениям в развитии опорно-двигательного аппарата. Более 30% детей, приходящих в школу имеют нарушение осанки. У таких детей отмечается повышенная утомляемость и плохое самочувствие. Обратит внимание на осанку ребёнка особенно важно ещё и потому, что учебная нагрузка связана со значительным статическим напряжением, длительным удержанием относительно неподвижной позы и резким снижением двигательной активности. Это факторы риска. Риск возрастает вдвойне, если нарушение было до поступления в школу. Следует отметить, что для детей статическая нагрузка является наиболее утомительной.

Такие вредные факторы как гиподинамия, длительное удержание неподвижной позы, несоответствие учебной мебели росту ребёнка, ношение тяжестей в одной руке, тесная обувь деформируют слабый костно-мышечный аппарат и способствуют возникновению у детей функциональных нарушений осанки и деформации свода стопы.

Нарушения осанки могут быть связаны с нарушениями симметрии мышечного тонуса или его слабости. Причинами этому могут служить общее ослабление организма, неправильно организованный режим дня, понижение остроты слуха и зрения

Занятия фитнесом увеличивают двигательную активность учащихся, снижают их умственное и психическое напряжение, способствуют функциональному созреванию и адаптации к школьному обучению.

Целью занятий по фитнесу является развитие физических и творческих способностей, здоровье и работоспособность обучающихся. Особенно важно это в подростковом возрасте, т. к. именно в этом возрасте закладывается базовая школа движений, развиваются и формируются функции и системы организма. Отсюда **задачи** занятий по фитнесу

- укрепление здоровья;
- формирование правильной осанки;
- улучшение телосложения;
- развитие физических качеств (гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, сила, координация);
- развитие чувства ритма и темпа;
- повышение умственной работоспособности, сопротивляемости организма;
- привлечение обучающихся к регулярным занятиям фитнесом;
- умение обучающихся самостоятельно составлять комплексы упражнений по фитнесу.

Занятие по фитнесу состоит из 5-ти компонентов: разминка 5-7 мин., предстретчинг 3 – 5 мин., аэробная часть 20-35 мин., заминка 3-5 мин, партерная 15 мин, стретчинг 5 – 10 мин.

Разминка. Её длительность-15-30% времени занятий. Главные задачи - функциональная подготовка организма к основной части комплекса, формирование соответствующей эмоциональной настройки. Разминка выполняется в положении стоя, в движении и на месте. В конце подготовительной части ЧСС должна достигать 65-75% допустимой для его возраста. Последняя определяется так: из числа 220 нужно вычесть свой возраст. По завершении разминки можно переходить к легкому предстретчу.

Предстретч. Выполняются упражнения, стоя, в полуприседах, в потягивании.

Аэробная часть. Её длительность-65-75% времени выполнения комплекса. Она включает решение основных задач занятий фитнес - аэробики. В аэробную часть входят различные комплексы упражнений классической аэробики, степ – аэробики и т.д. С их помощью повышаются максимальные и резервные возможности нервно-мышечной, сердечно-сосудистой, 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.

Заминка. В конце занятий для постепенного снижения ЧСС, включает движения (Li) - более низкой интенсивности.

Партерная часть. Включает упражнения на развитие мышечной силы, выносливость, гибкость. В результате увеличивается длина и ширина мышечных групп, увеличивается сила и выносливость мышц, амплитуда движений.

В партере ЧСС изменяется в зависимости от трудности упражнения и мышц, участвующих в его выполнении. Нагрузка в аэробной части должна изменяться волнообразно. Повышение ЧСС должно сменяться снижением.

Стретчинг. Её длительность – 8-10% времени выполнения комплекса. Используются статистический и динамический стретч т.е. с фиксацией позы и без, с плавными растягивающими движениями. Главные задачи - снижение функциональных сдвигов, физическое восстановление, психическая настройка на последующую деятельность. Музыка должна быть спокойной, мелодичной, вызывающей приятные ассоциации, с постепенно снижающимся темпом. Упражнения подбираются так, чтобы нагрузка снижалась равномерно, о чём можно судить по ЧСС.

Содержание каждого занятия составляется и дополняется совместно с обучающимися. Контроль по усвоению проводимой деятельности осуществляется в форме зачётов, в которую включены физические упражнения для определённой группы мышц и в форме тестирования на конкретные группы мышц: брюшного пресса, мышц ног (приседания), мышц плечевого пояса (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа). Музыкальное сопровождение может предлагаться обучающимся, подбор упражнений производится совместно.

Занятия в кружке носят коллективный характер. Обучающиеся учатся сами составлять, подбирать и показывать упражнения под музыку, соответствующих уровню их физической подготовки.

В работе программы используются разные формы и методы организации занятий по фитнесу: игровая, круговая тренировка, стретчинг (расслабление), аэробная тренировка, партер-тренировка, специальные упражнения, беседа, тестирование.

Формирование самооценки и самоконтроля происходит посредством алгоритма, используемого в течение занятия в полном и сокращённом виде.

Адресат программы. Возрастные особенности учащихся.

Программа ориентирована на учащихся 13 – 17 лет, так как в этом возрасте дети артистичны и координированы. Это возраст активного развития физических и познавательных способностей подростка, общения со сверстниками. Занятия по программе «Фитнес» строятся так, чтобы каждый подросток мог проявить себя, и уже самостоятельно исправлять свои ошибки и вносить коррекцию по ходу двигательной деятельности. В этом возрасте легче освоить сложно координированные танцевальные движения и гимнастические упражнения.

Объём и срок освоения программы – 1 год, 72 часа.

Режим занятий: Занятия 1 раз в неделю, продолжительность - 2 академических часа (продолжительность 1 академ. часа - 35 мин).

Форма обучения – очная

Программа рассчитана на коллектив с группами детей в количестве 13 – 17 человек, группы разновозрастные, состав постоянный. Дети зачисляются в группу на основе письменного заявления родителей, при предъявлении медицинской справки о состоянии здоровья ребенка.

Обучение идет по спирали, с постепенным усложнением материала. В подходе к каждой конкретной группе детей проявляется определенная гибкость, учитывается при этом состав группы, физические данные и возможности детей.

Развивающие задачи

- развитие потребности в социальной деятельности, самовоспитании, саморазвитии и самореализации;
- формирование положительного отношения к себе, уверенности в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
- формирование навыков коммуникативной и управленческой деятельности в процессе коллективной работы;
- развитие самостоятельности, ответственности, мобильности в принятии решений

Предметные задачи

- обучение психологическим знаниям и умениям, позволяющим подросткам лучше понимать себя;
- обучение методикам проведения некоторых досуговых форм;
- знакомство с основными комплексами упражнений;
- обучение технике правильного выполнения упражнений;
- обучение элементам специализации по фитнесу;
- применение полученных знаний в жизни;
 - выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);

Метапредметные задачи

- формирование первичных организаторских умений и навыков;
- развитие коммуникативных качеств, умения работать в команде;
- развитие уверенности в себе;
- дальнейшее формирование организаторских умений и навыков, развитие лидерских качеств; - расширение опыта общения, развитие навыков взаимодействия с людьми различных социальных категорий
 - развитие рефлексивных умений, навыков самоанализа и самооценки своей деятельности.

Личностные задачи

- воспитание активной гражданской позиции, равнодушного отношения к жизни;
- воспитание толерантных качеств личности, милосердия, доброты, отзывчивости;
- формирование потребности в ведении здорового образа жизни, сохранении и укреплении здоровья;
 - содействие осознанию личной ответственности за происходящее в семье, школе, городе, стране; воспитание активной гражданской позиции;
 - воспитание потребности в добровольческой деятельности, формирование отношения к социальному служению как к норме жизни;
 - создавать комфортную обстановку на занятиях, а также атмосферу доброжелательности и сотрудничества;
 - развивать активную деятельность;
 - формировать общественную активность, реализацию в социуме

Планируемые результаты обучения:

Предметные

- учащиеся познакомятся с историей возникновения фитнеса;
- учащиеся познакомятся как правильно выполнять упражнения ,
- учащиеся овладеют различными способами составления комплексов упражнений.

- учащиеся получают возможность научиться:
- применять свои знания в жизни;
- применять во время занятий фитнесом все основные технические элементы (технику перемещений, танцевальные шаги);
- применять в занятиях индивидуальные навыки, и принимать участие в групповых музыкальных композициях;

Метапредметные

учебно-интеллектуальные:

учащиеся научатся:

Учащийся научится:

- определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно;
- учиться совместно с учителем, обнаруживать и формулировать учебную проблему совместно с учителем;
- учиться планировать учебную деятельность на уроке работая по предложенному плану, использовать необходимые средства;
- высказывать свою версию, пытаться предлагать способ её проверки;
- определять успешность выполнения своего задания в диалоге с учителем
- искать ошибки в плане действий и вносить в него изменения.

Учащийся может научиться:

- определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления;
- самостоятельно формулировать цели урока после предварительного обсуждения;
- учиться обнаруживать и формулировать учебную проблему совместно с учителем;
- составлять план выполнения задач, решения проблем творческого и поискового характера совместно с учителем;
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя;
- в диалоге с учителем учиться вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения своей работы и работы всех, исходя из имеющихся критериев;
- понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации.

учебно-коммуникативные

учащиеся научатся:

- организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников;
- работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе соблюдения правил спортивных игр.

учащиеся получают возможность научиться:

- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

учебно-организационные

учащиеся научатся:

- работать с информацией;
- применять правила и пользоваться инструкциями;
- использовать знаки, символы, схемы;

учащиеся получают возможность научиться:

- устанавливать причинно-следственные связи;

- строить логические, рассуждения, умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии) и выводы.

Личностные

у учащихся будут сформированы:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- способности к эмоциональному восприятию физических объектов, задач, решений,
- рассуждений;

у учащихся могут быть сформированы:

- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;
- критичность мышления, умение распознавать логически некорректные высказывания.

Кадровое обеспечение программы. Педагог дополнительного образования, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристик для соответствующих должностей педагогических работников. Педагоги, реализующие данную программу, обязаны систематически повышать свой профессиональный уровень (п.1.7, ст.48 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ).

Формы аттестации и формы контроля

Применяемые формы контроля: игровые конкурсы, игра – эстафета, контрольный тест, контрольный урок, презентация, творческие задания с самостоятельным решением творческих задач, наблюдение.

Итоговая аттестация проходит в виде открытого занятия.

Формы и методы проверки результатов

В целях обеспечения контроля результатов освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы применяются следующие виды контроля:

- Текущий контроль процесса формирования знаний, умений и навыков;
- Итоговый контроль, состоящий в оценке качества освоения содержания программы.

Контроль результатов освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы осуществляется в формах анализа процесса и результатов деятельности подростков.

Методы контроля: наблюдение, беседа, анализ, мониторинг. Целью контроля является создание необходимых условий для достижения современного качества дополнительного образования, совершенствования деятельности педагогического коллектива и повышения его профессионального мастерства.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы фитнеса	16	4,8	11,2
2.	Ритмика	14	4,2	9,8
3.	Фитнес	10	3	7
4.	Фитнес-коррекция	19	5,7	13,3
5.	Фитнес- игры	8	2,4	7,6
6.	Подведение итогов	5	1,5	3,5
	Всего:	72	21,6	50,8

Содержание программы

Модуль 1

Раздел 1. Основы фитнеса(16 час)

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 коврик, 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 коврик.

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

Практика: Стоя на коврик, мяч в руках. Поднимание прямых рук с мячом вверх-вниз (5-10 раз). Стоя на коврик 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, сердечно-сосудистой, 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 час)

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, сидя на мяче и вокруг мяча.

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: «Капитошка», «Старинная мелодия»

Раздел 3. Фитнес (10 час)

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: «Кузнечик», «Африка», «Сюрприз», «Пока нам мало лет»

Модуль 2

Раздел 4. Фитнес-коррекция (19 час)

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: «Бегемот», «Желтые ботинки», «Жу-Жу», «Кувшинки»

Раздел 5. Фитнес- игры (8 час)

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» 16

3. Эстафеты (2 часа)

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

Раздел 6. Подведение итогов (5 час)

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; поднятие 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)

Теория: подведение итогов прохождения программы

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий

Технологии обучения:

Здоровьесберегающие технологии – это совокупность приемов, методов, методик, средств обучения и подходов к образовательному процессу, при котором выполняются как минимум 4 требования:

учет индивидуальных особенностей подростка,

привитие знаний учащимся в умении самостоятельно защищать себя от стрессов, обид, оскорблений, обучение его средствам психологической защиты,

не допускать чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной, интеллектуальной нагрузки при освоении программного материала,

обеспечение такого подхода к образовательному процессу, который гарантировал бы поддержание только благоприятного морально-психологического климата в коллективе.

На занятиях увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечнососудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

Занятия фитнесом способствуют укреплению мышечного корсета, формированию правильного дыхания, развитию моторных функций, выработки правильной осанки, походки, грации движений, вырабатываются умения владеть своим телом, воспитываются навыки группового поведения. Все это способствует оздоровлению всего подросткового организма в целом. Эти цели достигаются с помощью создания условий для комфортного самочувствия на занятиях, составления упражнений, соответствующих возможностям обучающихся; проведение динамических пауз для создания ситуации успеха, рациональной смены и чередования видов деятельности в связи с быстрой утомляемостью учащихся.

Специальные упражнения благотворно воздействуют на работу органов дыхания, кровообращения. Движения, совершаемые под музыку, выполняются легче, дыхательный аппарат работает более энергично, увеличивается глубина дыхания, повышается поглощение кислорода.

С помощью музыкального ритма можно установить равновесие в деятельности нервной системы ребенка, умерить слишком возбужденные темпераменты и растормозить заторможенных подростков, регулировать неправильные и лишние движения.

Занятие строится таким образом, чтобы активные движения чередовались с ходьбой или упражнениями, успокаивающими дыхание. Нельзя перегружать детей бегом или подскоками, так как это может привести к чрезмерным психоэмоциональным и сердечным перегрузкам. К урокам подбираются музыкально – ритмические упражнения, построенные на сочетании движений, музыки и слова, влияющие на уровень двигательной активности учащихся. Эти упражнения помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную усталость и утомление. В конце занятия проводятся релаксационные упражнения, способствующие снятию мышечного и эмоционального напряжения, для чего используется спокойная музыка.

Применение на занятиях здоровьесберегающих технологий повышает результативность, помогает сохранить и укрепить здоровье учащихся, а также способствует формированию положительных мотиваций у детей и родителей обучающихся.

Игровые технологии являются одной из уникальных форм обучения, которые позволяют сделать интересными и увлекательными не только работу учащихся на творческом уровне, но и будничные шаги

по изучению базового материала. На занятиях используются музыкально-ритмические упражнения в игровой форме.

Проводятся занятия, в которые включаются ассоциативные и подражательные движения. Упражнениям даются различные названия, это помогает учащимся сопоставить движение, музыку и образ, придаёт упражнению эмоциональную окраску, вызывает интерес к занятиям:

Изобразить, как одно и то же движение может сделать молодой и старый человек, весёлый и грустный, деревянная и тряпичная кукла и т. д.

Виды ходьбы: как идут военные, как идут спортсмены, как надо идти, когда все спят и т.д.

Виды бега: как олень, как мышка, как лисичка и т. д.

Включаются подвижные игры, которые помогают снять излишнюю зажатость, скованность, развивают эмоциональность, образность мышления, закаляют физически (игра в снежки, сделанные из синтепона).

В работе с учащимися используется соревновательный метод. Объектом соревновательной деятельности выбирается чаще всего не результат, а качество выполнения танцевального движения. Установка на соревновательную деятельность вызывает у учащихся стремление максимально проявить свои силы. Соревновательный метод, используемый как в играх, так и в целом в ходе занятий, помогает выработать у ребят стремление быть самым лучшим.

Большое внимание уделяется театрализации на танцевальных занятиях. Для работы используются массовые танцы и мини-танцы преимущественно игрового и сюжетного характера, соответствующие возрасту исполнителей.

Информационно-коммуникативные технологии используются больше, как вспомогательные технологии для обеспечения материально-технического оснащения и реже для проведения уроков.

Применение компьютера позволяет накапливать и хранить музыкальные файлы, фото – и видеоматериалы коллектива, оформлять документацию в электронном виде. Специальные программы позволяют производить монтаж и компоновку музыкального произведения, менять темп и частоту звука, создавать презентации для проведения занятий. Компьютер дает возможность активно пользоваться ресурсами Интернета: прослушивать музыкальный репертуар, знакомиться с работами коллег, осуществлять поиск и переработку информации.

На некоторых занятиях проводится знакомство с новыми танцевальными движениями на основе видеоматериала, а также просмотр идеальных образцов танцевальной культуры.

Средства и методы обучения: Методические особенности данной программы связаны между собой. При правильном их применении успешнее решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи подрастающего поколения.

На занятиях применяются традиционные методы обучения: использование слова, наглядного восприятия и практические.

Метод использования слова – универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи:

раскрывается содержание музыкальных произведений;

объясняются элементарные основы музыкальной грамоты;

описывается техника движений в связи с музыкой и др.

Это определяет разнообразие методических приемов использования слова в обучении: рассказ, беседа, объяснение, обсуждение, словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Методы наглядного восприятия -

способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы музыкально-ритмического воспитания;

повышению интереса к изучаемому предмету.

К ним можно отнести:

показ движений, танцевальных комбинаций;

просмотр видеозаписей;

прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Это метод целостного освоения движений и танцевальных комбинаций, метод обучения посредством расчленения их, а также игровой метод.

Метод расчленения может широко использоваться для освоения самых разных упражнений. Практически каждое упражнение можно приостановить в любой фазе для уточнения двигательного действия, улучшения выразительности движений и т.п. Кроме того, этот метод может применяться при изучении сложных движений.

К игровому методу обучения обращаются при проведении музыкально-ритмических игр. Данный метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определенного результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Все вышеперечисленные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приемами педагогического воздействия на учащихся.

Формы организации учебного занятия: игра, эстафета, соревнование, викторина, квест.

Примерный план организации занятия:

Структура оздоровительных занятий, следующая:

- Подготовительная часть – разогревание организма и создание положительного эмоционального настроения. Включает различные виды ходьбы, бега, прыжков, ползания, музыкально – ритмические движения. С целью поддержания интереса к ним используются массажные дорожки, гимнастические палки, спортивные мячи.

- Основная часть – физическая нагрузка чередуется с отдыхом и расслаблением. Включает упражнения сидя на коврик (развитие силы и выносливости), упражнения лежа на коврик (тренировка силовой выносливости мышц). Игры и игровые движения придают занятию эмоциональную окраску;

- Заключительная часть – расслабление, музыкальная игра.

Все части занятий выполняются с использованием музыки и песен.

Дидактические материалы

В качестве дидактических материалов педагогом используются:

– книги, учебники, художественные альбомы по темам народного танца и истории костюма;

– видеоматериалы, демонстрирующие исполнения народного танца ведущими мировыми исполнителями;

- аудиозаписи для музыкального сопровождения занятий и для ознакомления детей с лучшими образцами танцевальной музыки;
- раздаточные материалы для проведения викторин и тематических конкурсов
- методические разработки занятий.

Материально-техническое обеспечение.

репетиционный зал, оборудованный зеркалами;
аппаратуры для звукового сопровождения занятий (магнитофон, музыкальный центр и пр.);
аудиоматериал;
зеркала;
магнитофон;
ноутбук;
коврики – 15 штук;
гимнастические палки – 15 штук;
обручи – 15 штук;

Список используемой литературы

Для педагогов

1. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учебно-метод. пособие М.: «Терра-Спор, Олимпия Пресс», 2001. – 64с.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. – М.: Изд. «НЦ ЭНАС», 2002.-240с.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2т. Т. II. Частные методики: – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216с.
4. Литвинов Е.Н и др. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2001.-235с.
5. Мякинченко Е. Аэробная и силовая фитнес – тренировка: как добиться наилучшего результата? // Журнал оздоровительной тренировки для профессиональных инструкторов «Аэробика». 2000, лето. С 2-.
6. Освальд, К.Стретчинг для всех/ К.Освальд, С.Баско. –М. : Изд-во «ЭКСМО-. Пресс», 2001. – 192 с.
7. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова - М.: Издательский центр "Академия", 2006, 368с.
8. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников: – М.: Изд-во Владос, 2003.-245с.
9. Физическая культура: Сценарии праздников и игровых занятий: 1-6 классы: Книга для учителя. – М.: Изд-во Первое сентября, 2003. – 244с.
10. Хёдман,А. Система Пилатеса: простые упражнения для дома,работы и отдыха: пер. с англ. /А.Хёдман,Д.Г.Вуд.М. :София,2004. - 143 с.

Для детей

1. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/Д.: Феникс, 2002
2. Муравьев В.А. Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста. – М.: Айрис-пресс, 2004
3. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Терра-спорт, 2000.
4. Потапчук А.А. Фитнес: использование в практике лечебной и адаптивной физической культуры. Адаптивная физическая культура №1. – Москва. 2002
5. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. Са-фи-дансе: Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство - пресс, 2000.

Приложение к программе

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 11» муниципального образования «Город Майкоп»
Республики Адыгея**

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по ВР

_____ **Л.В.Кесидис**

«__» _____ **2021**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СШ № 11»

_____ **Н.В.Ткаченко**

«__» _____ **2021**

**Календарно-тематический план
к дополнительной образовательной программе
учебного (творческого) объединения
«Фитнес»**

на 2021-2022 учебный год

Майкоп, 2021 г.

Календарно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 1					
Раздел 1. Основы фитнеса(16 час)					
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	0,3	0,7	Беседа
2	Проверка начальных умений	1	0,3	0,7	Контрольная
3	Строевые упражнения	2	0,6	1,4	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
4	Общеразвивающие упражнения	2	0,6	1,4	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
5	Равновесие	2	0,6	1,4	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
6	Упр. Для рук и плечевого пояса без отягощения для мышц туловища и ног сидя	2	0,6	1,4	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
7	Прыжки на двух ногах, на одной. Ходьба в рассыпную	2	0,6	1,4	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
8	Базовые упражнения по фитнесу	4	1,2	2,8	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
Раздел 2. Ритмика (14 час)					
1	Ритмика	2	0,6	1,4	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
2	Основы хореографии	2	0,6	1,4	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
3	Танцевальные шаги	2	0,6	1,4	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
4	Ритмические танцы	2	0,6	1,4	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
5	Базовые шаги аэробики	2	0,6	1,4	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
6	Комплексы танцевальных упражнений	4	1,2	2,8	Педагогическое наблюдение. Практическая работа

Раздел 3. Фитнес-атлетика (10 час)					
1	Упражнения на развитие силы	2	0,6	1,4	Педагогическое наблюдение. Практическая работа Педагогическое наблюдение. Практическая работа
2	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов	2	0,6	1,4	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
3	Упражнения на развитие выносливости	2	0,6	1,4	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
4	Комплексы танцевальных упражнений	4	1,2	2,8	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
Модуль 2					
Раздел 4. Фитнес-коррекция (19 час)					
1	Упражнения на формирование правильной осанки	4	1,2	2,8	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
2	Упражнения для профилактики плоскостопия	4	1,2	2,8	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
3	Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики	4	1,2	2,8	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
4	Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию	4	1,2	2,8	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
5	Комплекс танцевальных упражнений	3	0,9	2,1	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
Раздел 5. Фитнес-игры (8 час)					
1	Творческие и игровые задания	2	0,6	1,4	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
2	Подвижные и музыкальные игры	4	1,2	2,8	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
3	Эстафеты	2	0,6	1,4	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
Раздел 6. Подведение итогов (5 час)					
1	Закрепление техники выполнения комплекса упражнений под музыку.	2	0,6	1,4	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
2	Повторение пройденного материала	2	0,6	1,4	Контрольная

3	Итоговое занятие	1	0,3	0,7	Беседа
	ИТОГО:	72	21,6	50,8	