

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Красноуфимский многопрофильный техникум»



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

В.Л. Сычев

28.11.2023 г.

Приказ № 216-д от 28.11.2023

**Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта
«Фитнес»**

Категория слушателей:

обучающиеся ГАПОУ СО

«Красноуфимский многопрофильный техникум»

Объем программы: 72 ч.

Срок освоения: 1 год (9 мес.)

Автор-составитель:

Н.В. Хиценко

заместитель директора

по учебно-воспитательной работе

г. Красноуфимск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
2	ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАНЯТИЙ И ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	5
3	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	6
4	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	6
5	РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	9
6	КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	9
7	ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	9

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Фитнес» (далее – Программа) определяет содержание и особенности организации учебного процесса, учитывающим возможности и особенности развития обучающихся.

Программа имеет развивающий характер и ориентирована на развитие и физическое совершенствование обучающихся средствами систематических занятий физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни, приобретением привычки к самостоятельному занятию спортом.

Программа направлена на:

- вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом;
- на физическое воспитание, физическое развитие личности;
- выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- организацию свободного времени обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии и физическом совершенствовании;
- адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности.

По направленности Программа - физкультурно-спортивная, по функциональному назначению является развивающей.

Организация образовательного процесса по Программе может быть в соответствии с индивидуальными учебными планами по интересам, сформированных в группы обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющиеся основным составом, а также индивидуально.

Расписание занятий по Программе составляется с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29 декабря 2012 г.;
- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.11.2014 г. № 2403-р «Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2);
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28);
- Уставом ГАПОУ СО «Красноуфимский многопрофильный техникум».

Цели реализации Программы:

Развитие физических качеств обучающихся и содействие всестороннему развитию личности.

Задачи программы:

Обучающие:

- освоить технику фитнеса;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, содействие всестороннему развитию личности;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и развитию.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Срок освоения Программы

Программа рассчитана 72 часа на учебный год, годовая нагрузка 36 недель, по 2 часа в неделю, или два занятия в неделю продолжительностью 1 час, включая соревнования и спортивные мероприятия.

Порядок формирования групп

Минимальный возраст обучающихся для зачисления в группы - 15 лет, на добровольной основе, где всем обучающимся представлена возможность проявить и реализовать свои спортивные способности. Наполняемость группы 12-15 человек.

Каждый обучающийся имеет право заниматься в нескольких объединениях (кружках, секциях), переходить в процессе обучения из одного в другое.

Обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидов

По Программе возможно обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов с учетом особенностей психофизического развития личности. В соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии и (или) индивидуальной программы реабилитации (абилитации) инвалида, ребенка-инвалида, создаются специальные условия для обучения данных категорий обучающихся, которые включают: специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, обеспечение доступа в здание техникума и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение Программы обучающимися с ОВЗ.

При освоении Программы обучающимися с ОВЗ учитываются их особые образовательные потребности, которые направлены на обеспечение возможности вербальной и невербальной коммуникации для обучающихся с выраженными проблемами коммуникации, в том числе:

- с использованием средств альтернативной или дополнительной коммуникации;

воспитание самостоятельности и независимости при освоении доступных видов деятельности;

формирование интереса к освоению материала в рамках реализации Программы.

Данная Программа позволяет обеспечивать создание специальных условий для получения образования обучающимися:

с расстройством аутистического спектра (РАС);

с задержкой психического развития;

с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАНЯТИЙ И ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Программа предназначена для организации внеучебной занятости обучающихся.

Задания носят воспитывающий и развивающий характер. Основное внимание на занятиях обращено на физическое развитие и совершенствование спортивных навыков.

Программа направлена на формирование следующих результатов:

Метапредметные

- сформированы умения находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;
- способен организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности;
- умеет планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

Предметные

- сформированы умения измерять индивидуальные показатели физического развития;
- умеет правильно выполнять общеразвивающие физические упражнения;
- улучшены показатели развития физических качеств.

Личностные

- способен к активному включению в общение и взаимодействию со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи;
- проявляет положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях;
- умеет проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство.

Основные принципы реализации Программы:

- принцип доступности – обучение и воспитание обучающегося в доступной, привлекательной форме;
- принцип дифференцированного и индивидуального подхода к обучающемуся с учетом его психофизических и возрастных особенностей. Данный принцип обеспечивает развитие обучающегося в соответствии с его склонностями, интересами и индивидуальными возможностями, особенностями его развития;
- принцип коммуникативной культуры – создание атмосферы доброжелательного общения между обучающимися.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем	Объём часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Основы гимнастики (16 час.)					
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1	0	Беседа
2	Проверка начальных умений.	1	0	1	Контрольная
3	Строевые упражнения	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Практическая работа.
4	Общеразвивающие упражнения.	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Практическая работа.
5	Равновесие	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Практическая работа.
6	Упр. для рук и плечевого пояса без отягощения для мышц туловища и ног сидя.	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Практическая работа.
7	Прыжки на двух ногах. На одной. Ходьба в рассыпную.	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Практическая работа.
8	Базовые упражнения по фитнесу.	4	0	4	Педагогическое наблюдение. Практическая работа.
Раздел 2. Ритмика (16 час.)					
1	Ритмика	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Практическая работа.
2	Основы хореографии	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Практическая работа.
3	Танцевальные шаги	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Практическая работа.
4	Ритмические танцы	4	0	4	Педагогическое наблюдение. Практическая работа.
5	Базовые шаги аэробики	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Практическая работа.
6	Комплексы танцевальных упражнений.	4	0	4	Педагогическое наблюдение. Практическая работа.
Раздел 3. Фитнес – атлетика (15 час.)					
1	Упражнения на развитие силы.	4	0	4	Педагогическое наблюдение. Практическая работа.
2	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов.	4	0	4	Педагогическое наблюдение. Практическая работа.
3	Упражнения на развитие выносливости	4	0	4	Педагогическое наблюдение. Практическая работа.
4	Комплексы танцевальных упражнений.	4	0	4	Педагогическое наблюдение. Практическая работа.
Раздел 4. Фитнес – коррекция (20 час.)					
1	Упражнения на формирование правильной осанки.	4	0	4	Педагогическое наблюдение. Практическая работа.
2	Упражнения для профилактики плоскостопия.	4	0	4	Педагогическое наблюдение. Практическая работа.
3	Упражнения для укрепления пальцев рук и	4	0	4	Педагогическое наблюдение. Практическая работа.

	развитие мелкой моторики.				
4	Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию.	4	0	4	Педагогическое наблюдение. Практическая работа.
5	Комплекс танцевальных упражнений.	4	0	4	Педагогическое наблюдение. Практическая работа.
Раздел 5. Подведение итогов (5 час.)					
1	Закрепление техники выполнения комплекса упражнений под музыку.	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Практическая работа.
2	Повторение пройденного материала.	2	0	2	Контрольная
3	Итоговое занятие.	1	1	0	Беседа
	Итого:	72	2	70	

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	72
3	Количество часов в неделю	2
4	Количество часов	72
5	Начало занятий	1 сентября
6	Окончание учебного года	30 мая

Содержание учебного плана

Раздел 1. Основы гимнастики (16 час.)

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория: Беседа о фитнесе, здоровом образе жизни. Правила техники безопасности на занятиях.

2. Проверка начальных умений.

Практика: проверка первичных умений, обучающихся перед освоением основной программы.

3. Строевые упражнения.

Практика: строевые приемы: повороты «Направо», «Налево», «Кругом». Фигурная маршировка: «Змейка».

4. Общеразвивающие упражнения.

Практика: Общеразвивающие упражнения сидя на коврик, без предметов: на развитие силы, гибкости, координация движений.

5. Равновесие.

Практика: Равновесие в положении лежа на бок. 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.

Практика: Стоя на коврике, мяч в руках. Поднимание прямых рук с мячом вверх-вниз (5-10 раз). Стоя на коврике мяч в руках. Повороты туловища вправо-влево (руки с мячом на уровне груди).

7. Прыжки на двух ногах, на одной. Ходьба в рассыпную.

Практика: прыжки на двух ногах, на одной ноге. Прыжки как можно выше отрываясь от пола. Ходьба в рассыпную.

8. Базовые упражнения фитнеса.

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

1. Ритмика.

Практика: Специальные упражнения для согласования движений с музыкой: хлопки. Притопы. Выполнение ритмических заданий.

2. Основы хореографии.

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.

Практика: Скрестный шаг. Тройной притоп. Скрестный поворот. Сочетание изученных шагов в комбинацию, сидя на мяче и вокруг мяча.

4. Ритмические танцы.

Практика: Танцы индивидуальные.

5. Базовые шаги аэробики.

Практика: выполнение ранее изученных шагов в различных соединениях и связках.

6. Комплексы танцевальных упражнений.

Практика: Разучивание комплексов упражнений.

Раздел 3. Фитнес – атлетика

1. Упражнения направленные на развитие силы.

Практика: Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и грудных мышц. Упражнения с резиновыми амортизаторами разной степени жесткости. Упражнения с модулями.

2. Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов.

Практика: Суставная гимнастика. Статические и динамические упражнения на растягивание.

3. Упражнения, направленные на развитие выносливости.

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.

Практика: разучивание комплексов упражнений.

Раздел 4. Фитнес – коррекция

1. Упражнения на формирование правильной осанки.

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.

Практика: Выполнение изученных упражнений в различных комбинациях.

3. Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики.

Практика: Упражнения с использованием предметов.

4. Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию.

Практика: упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для напряжения и расслабления мышц.

5. Комплексы танцевальных упражнений.

Практика: Разучивание комплексов упражнений.

Раздел 5. Подведение итогов

1. Закрепление техники выполнения фитнес упражнений.

Практика: Повороты головы, наклоны головы; положения рук на поясе, вперед и в сторону на уровне плеч, наверх, перевод из положения в положение; круговые движения рук, наклоны корпуса вперед, назад, в сторону, круговые движения корпуса, позиции рук; подготовительное положение, руки на поясе; поднимание ноги, согнутой в колене вперед, и отпускание (без фиксации и с задержкой, стопа вытянута); приседание по 6 позиции.

2. Повторение пройденного материала.

Практика: Перестроение в круг, колонну, линию, диагональ.

3. Итоговое занятие.

Теория: подведение итогов прохождения программы.

5. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Требования к материально-техническому обеспечению:

- спортивный зал 267,5 кв.м.
- аппаратура для звукового сопровождения занятий (магнитофон, музыкальный центр и пр.)
- аудиоматериал
- коврики 15 шт.

6. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Педагогическую деятельность по реализации осуществляют лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлению Программы).

7. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Применяемые формы контроля: игровые конкурсы, контрольный урок, творческие задания с самостоятельными решениями, наблюдение.

Итоговая аттестация проходит в виде открытого занятия.

В целях обеспечения контроля результатов освоения обучающимися 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 обучающимися 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 повышение его профессионального мастерства.