

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

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



**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	3
1 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ	5
2 УЧЕБНЫЙ ПЛАН	11
3 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	13
4 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА	16
5 ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	20
6 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	21
7 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	22
8. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	23

## 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 самостоятельным занятием 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.

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).

### 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 взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи;
- проявляет положительные качества личности и управляет 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.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ СОДЕРЖАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом их состояния здоровья, половой принадлежности, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Базовым результатом образования обучающихся по данной образовательной Программе является: освоение обучающимися основ физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, которые способствуют не только развитию физической природы занимающихся, формированию психических и социальных качеств личности, но и формируют в первую очередь широкий спектр универсальных компетенций, востребованные каждым человеком. Данные компетенции необходимы для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в процессе освоения обучающимися образовательной Программы по фитнесу входят:

1. умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
2. умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
3. умение анализировать и доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

В процессе освоения образовательной Программы по фитнесу обучающимися должны быть достигнуты комплексные результаты:

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных способностях обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

1. формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
2. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
3. формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
4. овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
5. формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
6. формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
7. владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
8. проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
9. проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
10. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физической деятельности;
2. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
3. определять наиболее эффективные способы достижения результата;
4. формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
5. продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физической деятельности;
6. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
7. овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
8. умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
9. формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;

**Предметные результаты** изучения физической культуры отражают опыт обучающихся в физической деятельности, а именно:

1. формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
2. овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т.д.);
3. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
4. обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
5. взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по фитнес упражнениям;
6. знание влияния фитнес занятий на организм человека;
7. развитие основных физических качеств;
8. оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
9. подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных упражнений фитнеса;
10. осуществление объективного судейства программ своих сверстников;
11. анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
12. видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

13. выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов фитнеса с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без;
14. умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
15. выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

В результате освоения содержания учебного материала по фитнесу обучающиеся должны:

Знать:

1. классификацию видов фитнеса;
2. анатомические особенности человека: телосложение человека, конституциональные типы женщин и мужчин, пропорции; факторы, определяющие тканевый рельеф тела: скелетная мускулатура, мышечная масса тела, подкожно-жировой слой;
3. строение мышечного аппарата человека: основные мышечные группы, определяющие рельеф тела, мышцы плечевого пояса и рук, туловища, мышцы тазового пояса, мышцы ног; осанка, типы сколиозов и факторы, влияющие на изменения осанки;
4. приёмы массажа и самомассажа;
5. физиологические основы человека: важнейшие системы организма и их функции: сердечнососудистая система, дыхательная система, эндокринная система, система пищеварительных и выделительных органов. Технику измерения пульса, определение целевых зон пульса. Энергетические системы организма. Профилактику сердечнососудистой и дыхательной систем посредством фитнес-аэробики;
6. правила рационального питания: основные группы пищевых продуктов, роль основных компонентов питания: белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей; водный обмен в организме, значение диетического питания, биохимические процессы при сгорании жира, взаимосвязь питания с физическими нагрузками, значение питьевого режима на занятиях;
7. профилактику и оказание неотложной помощи: травмоопасные упражнения и уменьшение риска получения травм, воздействие температуры окружающей среды на организм человека, основные мероприятия по профилактике травматизма на занятиях фитнеса, признаки утомления при физических нагрузках и оказание первой медицинской помощи. Правила заполнения и ведения дневника самоконтроля.
8. физические способности человека, пять основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Упражнения для развития физических качеств, упражнения для развития психомоторных качеств и функциональных способностей, упражнения на ориентировку в пространстве и времени, управление вниманием, совершенствование вестибулярной устойчивости, быстроты реакции на движущий объект, мышечного чувства и мышечной памяти.
9. влияние оздоровительных систем физического воспитания на крепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
10. способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
11. правила и способы планирования занятий физическими упражнениями различной направленности с учётом индивидуальных особенностей своего организма;

Уметь:

1. взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по фитнесу;
2. объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений входящих в комплексы фитнеса;
3. находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;



4. соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений, самостоятельно подбирать музыкальные композиции с учётом интенсивности (низкой, высокой);
5. самостоятельно составлять и выполнять различные комплексы изученных видов фитнеса с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения на высоком техническом уровне;
6. преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
7. осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Объяснять:

1. роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;
2. роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

1. особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;
2. особенности планирования занятий фитнеса и контроль за их эффективностью;
3. особенности организации и проведения индивидуальных занятий по фитнесу;
4. особенности развития физических качеств на занятиях фитнеса;
5. особенности содержания и направленности различных упражнений по фитнесу.

Соблюдать правила:

1. личной гигиены и закаливания организма;
2. организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;
3. профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах;
4. культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий.

Проводить:

1. самостоятельные занятия по фитнесу с оздоровительно-корректирующей направленностью;
2. контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, осанкой;
3. приёмы массажа и самомассажа;

Определять:

1. уровни индивидуального физического развития и физической подготовленности;
2. интенсивность физической нагрузки и максимальную частоту сердечных сокращений;
3. дозировку нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать практические умения и навыки:

1. скоростно-силовые – партерные упражнения;

2. координационные - разминка и аэробная часть комплекса, упражнения направленные на переключения с одних связей на другие;
3. выносливость, силовую выносливость – аэробные упражнения;
4. гибкость – стретчинг, заминка;

Выполнять:

1. основные упражнения фитбол-гимнастики;
2. базовые шаги классической аэробики без музыкального сопровождения и с ним;
3. упражнения по фитнес – атлетике;
4. танцевальные движения различных танцевальных направлений;
5. упражнения на релаксацию;
6. индивидуально подобранные комплексы упражнений;
7. простейшие приемы самомассажа и релаксации;
8. приемы страховки и самостраховки.

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

1. повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
2. подготовки к профессиональной деятельности;
3. организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в спортивно-массовых соревнованиях;
4. активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования ЗОЖ.

Знания, умения и навыки, сформированные в результате освоения образовательной  
Программы

определяют содержание образованности обучающихся:  
Предметно-информационная составляющая образованности:

1. понимать принципы и ценности культуры здоровья;
2. знать особенности физического, психического, социального, духовного здоровья и пути его сохранения;
3. знать особенности фитнеса и её влияние на здоровье;

Деятельностно-коммуникативная составляющая образованности:

1. уметь использовать знания о своих индивидуальных особенностях и склонностях для углубленного освоения фитнеса;
2. самостоятельно строить тренировочные занятия по фитнесу с учётом своих возможностей и жизненных планов;
3. уметь оценить эффективность выполняемых упражнений и корректировать свою деятельность, контролировать физические и умственные нагрузки, основываясь на показателях функционирования систем организма и индивидуальных особенностях;
4. организовывать свой досуг, и досуг окружающих людей с помощью видов фитнеса;
5. уметь составлять индивидуальные комплексы и программы занятий по фитнесу для поддержания хорошего физического состояния;
6. рационально регулировать мышечные напряжения и расслабления, точно выполнять движения по параметрам пространства, времени, усилия;
7. уметь противостоять психической и физической агрессии.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем	Объём часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1. Основы гимнастики (14 час.)</b>					
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1	0	Беседа
2	Проверка начальных умений.	1	0	1	Контрольная
3	Строевые упражнения	1	0	1	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.	1	0	1	Педагогическое наблюдение. Практическая работа.
8	Базовые упражнения по фитнесу.	4	0	4	Педагогическое наблюдение. Практическая работа.
<b>Раздел 2. Ритмика (17 час.)</b>					
1	Ритмика	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Практическая работа.
2	Основы хореографии	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Практическая работа.
3	Танцевальные шаги	3	0	3	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.
<b>Раздел 3. Фитнес – атлетика (21 час.)</b>					
1	Упражнения на развитие силы.	6	0	6	Педагогическое наблюдение. Практическая работа.
2	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов.	4	0	4	Педагогическое наблюдение. Практическая работа.
3	Упражнения на развитие выносливости	6	0	6	Педагогическое наблюдение. Практическая работа.
4	Комплексы танцевальных упражнений.	5	0	5	Педагогическое наблюдение. Практическая работа.
<b>Раздел 4. Фитнес – коррекция (17 час.)</b>					
1	Упражнения на формирование правильной осанки.	4	0	4	Педагогическое наблюдение. Практическая работа.
2	Упражнения для профилактики плоскостопия.	2	0	2	Педагогическое наблюдение. Практическая работа.
3	Упражнения для	1	0	1	Педагогическое наблюдение.

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

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ 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 (14 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 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.**

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 (17 час.)

### 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 (21 час.)

### 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 (17 час.)

### 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 (3 час.)

### 1. Закрепление техники выполнения фитнес упражнений.

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 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.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИТНЕС»

№ урока	Краткое содержание урока
1	Вводный урок. Беседа о фитнесе, здоровом образе жизни. Тестирование. Правила техники безопасности на занятиях.
2	Проверка начальных умений. Проверка первичных умений, обучающихся перед освоением основной программы.
3	Строевые упражнения. Строевые приемы: повороты «Направо», «Налево», «Кругом». Фигурная маршировка: «Змейка».
4	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции.
5	Обучение разновидностям альтернативных шагов аэробики. Обращать внимание на правильное выполнение каждого элемента. Дыхательные упражнения. Упражнения в партере.
6	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики с движениями рук. Стретчинг. Анализ антропометрических показателей.
7	Обучение перемещениям (диагональ, круг, квадрат). Упражнения для мышц рук. Базовые элементы и их разновидности (средний темп).
8	Базовые элементы (прыжки). Прыжки со скакалкой (до 200 раз).
9	Обучение новому комплексу. Упражнения в партере. Упражнения для мышц брюшного пресса.
10.	Упражнения на развитие 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 коврике.
11	Совершенствование ранее изученных комплексов и их соединение в музыкальную композицию. Совершенствование техники базовых элементов аэробики. Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление.
12	Обучение упражнениям в кругу (шаги, выпады, подскоки). Гигиена питания.
13	Совершенствование техники базовых элементов аэробики. Совершенствование индивидуального комплекса. Развитие гибкости.
14	Обучение новому комплексу. Упражнения для мышц брюшного пресса (в парах).
15	Повторение нового комплекса аэробики. Упражнения в партере.
16	Общеразвивающие упражнения сидя на коврике, без предметов: на развитие силы, гибкости, координация движений.
17	Упражнения на развитие силы. Разучивание упражнений для нижних конечностей без предметов и без музыкального сопровождения.
18	Выполнение упражнений для нижних конечностей.
19	Выполнение упражнений для нижних конечностей с музыкальным сопровождением. Составление комплекса.
20	Комплексы танцевальных упражнений.
21	Разучивание нового комплекса по аэробике.
22	Обучение базовым шагам на занятиях по аэробике.
23	Обучение базовым шагам на занятиях по аэробике. Простейшие музыкальные композиции. Упражнения калланетик.
24	Функциональный тренинг. Разучивание упражнений для мышц спины. ТБ.
25	Выполнение упражнений для мышц спины без музыкального сопровождения.
26	Функциональный тренинг. Разучивание упражнений для мышц живота и брюшного



	пресса. Техника безопасности.
27	Выполнение упражнений для мышц спины с музыкальным сопровождением. Составление комплекса.
28	Выполнение упражнений для мышц живота и брюшного пресса без музыкального сопровождения.
29	Выполнение комплекса упражнений для мышц живота и брюшного пресса.
30	Выполнение комплекса упражнений для нижних конечностей, спины, живота и брюшного пресса без музыкального сопровождения.
31	Выполнение комплекса упражнений для нижних конечностей, спины, живота и брюшного пресса без музыкального сопровождения.
32	Освоение основных базовых танцевальных шагов. Анализ антропометрических показателей.
33	Освоение элементов русских народных танцев.
34	Освоение комплекса аэробики с элементами русских народных танцев. Стретчинг.
35	Совершенствование комплекса аэробики с элементами русских народных танцев.
36	Освоение танцевальных элементов в стиле латина.
37	Освоение комплекса аэробики с танцевальными элементами в стиле латина.
38	Совершенствование комплекса аэробики с танцевальными элементами в стиле латина. Питание.
39	Упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для напряжения и расслабления мышц.
40	Упражнения для профилактики плоскостопия.
41	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.
42	Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики.
43	Упражнения, направленные на развитие выносливости. 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.
44	Упражнения для профилактики плоскостопия.
45	Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов. Суставная гимнастика. Статические и динамические упражнения на растягивание.
46	Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию. Упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для напряжения и расслабления мышц.
47	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.
48	Упражнения, направленные на развитие выносливости. 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.
49	Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов. Суставная гимнастика. Статические и динамические упражнения на растягивание.
50	Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию.

	Упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для напряжения и расслабления мышц.
51	Упражнения, направленные на развитие выносливости. 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.
52	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.
53	Упражнения, направленные на развитие выносливости. 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.
54	Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию. Упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для напряжения и расслабления мышц.
55	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.
56	Функциональный тренинг. Освоение упражнений для грудных мышц и мышц верхних конечностей. Техника безопасности.
57	Выполнение упражнений для грудных мышц и мышц верхних конечностей без музыкального сопровождения.
58	Выполнение упражнений для грудных мышц и мышц верхних конечностей с музыкальным сопровождением. Составление комплекса.
59	Совершенствование комплекса упражнений для грудных мышц и мышц верхних конечностей.
60	Выполнение упражнений для грудных мышц и мышц верхних конечностей с дополнительным отягощением (гантели, бодибары, набивные мячи).
61	Совершенствование комплекса упражнений для грудных мышц и мышц верхних конечностей с отягощением и без него.
62	Самостоятельное выполнение комплекса. Контроль нагрузки.
63	Контрольный урок. Тестирование.
64	Функциональный тренинг. Освоение упражнений для грудных мышц и мышц верхних конечностей. Техника безопасности.
65	Выполнение упражнений для грудных мышц и мышц верхних конечностей без музыкального сопровождения.
66	Выполнение упражнений для грудных мышц и мышц верхних конечностей с музыкальным сопровождением. Составление комплекса.
67	Совершенствование комплекса упражнений для грудных мышц и мышц верхних конечностей.
68	Выполнение упражнений для грудных мышц и мышц верхних конечностей с дополнительным отягощением (гантели, бодибары, набивные мячи).
69	Совершенствование комплекса упражнений для грудных мышц и мышц верхних конечностей с отягощением и без него.
70	Самостоятельное выполнение комплекса. Контроль нагрузки.
71	Контрольный урок. Тестирование.

*ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРЕЕМСТВЕННОСТИ МЕЖДУ УЧЕБНЫМИ ПРЕДМЕТАМИ*

Содержание образовательной Программы предполагает преемственность между образовательными циклами учебных предметов:

- физическая культура (в аспекте сохранения и укрепления здоровья обучающихся, развития и совершенствования собственных физических качеств),
- основы безопасности жизнедеятельности (в аспекте формирования здорового образа жизни, потребности в здоровом образе жизни, овладение знаниями о здоровом образе жизни),
- биология (в аспекте формирования пропедевтических знаний о биомеханике физических возможностей человека).

Реализация данной образовательной Программы предполагается на второй и третьей ступени обучения, что не исключает преемственности между первой и второй ступенями обучения в общеобразовательном учреждении.

Реализация данной образовательной Программы на второй и третьей ступени обучения во внеурочной деятельности позволит развить и совершенствовать возможности, способности и интерес обучающихся к дополнительным занятиям физической культурой и спорту.

Результативность реализации данной образовательной Программы предполагает, что на третьей ступени обучения обучающиеся имеют возможность самостоятельного свободного выбора спортивной специализации для совершенствования своих физических качеств и удовлетворения собственных интересов.

Опираясь на содержание базисного учебного плана, место и роль учебного предмета «физическая культура» в нем, актуальность и потребность в формировании здорового подрастающего поколения, роль и развитие массового спорта представленная образовательная Программа внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности позволит добиться планируемых результатов образовательной деятельности: личностных, метапредметных и предметных.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### *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
- гантели 1 кг. 15 шт.
- скакалка 15 шт.
- мяч 15 шт.
- коврики 15 шт.

### *КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ*

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

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

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.

Критериями оценивания по фитнесу являются качественные показатели успеваемости, количественные показатели успеваемости и техническая подготовленность.

Качественные показатели успеваемости – это степень овладения обучающимися программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественные показатели успеваемости – это сдвиги в физической подготовленности, совершенствование собственного тела.

Техническая подготовленность – это техника выполнения упражнений:

- сложность хореографии, отсутствие повторов;
- технически правильное положение рук, ног и спот;
- контроль осанки;
- синхронность исполнения (в группах, парах, тройка);
- быстрота и чёткость перемещений;
- уровень интенсивности программы;
- артистизм;
- оригинальность хореографии;
- использование музыкального сопровождения, отражение его темпа и ритма;
- взаимодействие между членами группы (в паре, тройке и т.д.);
- эмоциональность, внешний вид, который должен гармонизировать с характером движений;
- наличие перестроений в процессе выполнения программы.

Все результаты заносятся в паспорт двигательной подготовленности обучающегося. Полученные данные заносятся в компьютер, после чего выводится диаграмма, на которой наглядно виден мониторинг уровня физической подготовленности и физического развития обучающихся.

## 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 ИСПОЛЬЗОВАННОЙ 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 обучающихся*

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., Лемяскина 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.