

ГБОУ «Белгородский инженерный юношеский лицей-интернат»

Рассмотрено
На заседании МО
Протокол № 1
От «31» августа 2023г



Утверждаю
Директор лицея-интерната
Н.И. Визирякина

Приказ № 470
от «31» августа 2023.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности**

«Фитнес»

на 2023-2024 учебный год

Возраст: 13-17 лет

Срок реализации программы : 1 год

Составитель: Степаненко И.П.,

Педагог дополнительного образования

Белгород, 2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая (рабочая) программа объединения по интересам «Фитнес» для обучающихся 8-11 классов ГБОУ «Белгородский инженерный юношеский лицей-интернат» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред.от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей «внешкольные учреждения». Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СанПиН 2.4.4.1241-03 (введенного в действие 20 июня 2003 года постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 3 апреля 2003 г. № 27);

- Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации»;

и в соответствии с инструктивно-методическим письмом «Об основных направлениях воспитания и дополнительного образования в образовательных организациях области в рамках реализации ФГОС на 2023-2024 учебный год» ОГАОУ ДПО «Белгородский институт развития образования». Рабочая программа «Фитнес» разработана на основе книги Анатолия физических упражнений / М.Б Ингерлейб.- Изд. 2-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2009.- 187 [1] с: ил.- (Феникс-Фитнес).

Курс рассчитан на 96 часов для 8-11 классов.

Направленность программы физкультурно-спортивная.

В основе содержания – знакомство учащихся с основными физическими упражнениями, тренировка умений, навыков, гибкости, силы, ловкости, выносливости, скорости.

Главной **целью** программы выступает оздоровление, укрепление организма, улучшение самочувствия, поддержания здоровья.

Задачи программы:

- обеспечение адаптации организма к нагрузкам;
- изучения техники упражнений;
- выработку навыка;
- ознакомление обучающихся с анатомическими терминами;
- получение результатов от процесса тренировки.

Актуальность программы связана с уменьшением учебной нагрузки обучающихся по дисциплине физическая культура, особенностями подросткового возраста, развитие физических навыков.

Развивающая программа «Фитнес» способствует правильному формированию тела, постепенному увеличению нагрузки выносливости, силы, гибкости, скорости, быстроты.

Разделы программы: «Аэробика», «Растяжка», «Суставная гимнастика».

Требование к уровню подготовки обучающихся.

Ожидаемый результат:

1. В отношении образовательного процесса в целом:
- повышение эффективности образовательного процесса, выражающееся в повышении физических навыков, качеств и умений на учебных занятиях и как следствие, в активизации потребности в получении новой информации; повышение уровня познавательной мотивации и потребности в физической нагрузке; в более быстром овладении УУД (универсальными учебными действиями) при тех же прилагаемых усилиях или же с их уменьшением;

2. В отношении обучающихся:
- эффективное овладение УУД;
- развитие физических навыков, качеств и умений;
- повышение физической активности;
- содействие в личностном росте.

3. В отношении родителей (законных представителей):
- получение необходимой информации о возрастных особенностях ребенка и о способах и средствах физического развития ребенка;
- получение необходимой информации о влиянии на ребенка физической нагрузки.

Учебный план

№ п/п	Разделы	Кол-во часов общее	Из них практика
1.	Аэробика	64	64
2.	Растяжка	64	64
3.	Суставная гимнастика	64	64
	ВСЕГО:	192	192

Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы	Кол-во часов общее	Из них практики
1.	<u>Аэробика</u>	<u>64</u>	<u>64</u>
	1.1 «Базовые шаги аэробики»	6,4	6,4
	1.2 «Классическая аэробика»	6,4	6,4
	1.3 «Интервальная тренировка»	6,4	6,4
	1.4 «Аэробика силовой направленности»	6,4	6,4
	1.5 «Круговая тренировка»	6,4	6,4
	1.6 «Силовые упражнения на мышцы ног и ягодицы»	6,4	6,4
	1.7 «Силовые упражнения на мышцы рук и спины»	6,4	6,4
	1.8 «Силовые упражнения на мышцы пресса»	6,4	6,4
	1.9 «Аэробика со скакалкой»	6,4	6,4
	1.10 «Продвинутый уровень»	6,4	6,4
2.	<u>«Растяжка»</u>	<u>64</u>	<u>64</u>
	1.1 «Здоровая спина»	6,4	6,4
	1.2 «Здоровая стопа»	6,4	6,4
	1.3 «Подвижность и мобильность суставов»	6,4	6,4
	1.4 «Сила-гибкость»	6,4	6,4
	1.5 «Базовый комплекс упражнений»	6,4	6,4
	1.6 «Виды стретчинга»	6,4	6,4
	1.7 «Работа с балансом»	6,4	6,4
	1.8 «Работа с оборудованием»	6,4	6,4
	1.9 «Дыхательная гимнастика»	6,4	6,4
	1.10 Продвинутый комплекс упражнений»	6,4	6,4
3.	<u>«Суставная гимнастика»</u>	<u>64</u>	<u>64</u>
	1.1 «Суставная гимнастика для позвоночника»	6,4	6,4
	1.2 «Суставная гимнастика для плечевого пояса»	6,4	6,4
	1.3 «Суставная гимнастика для голени и стопы»	6,4	6,4
	1.4 «Суставная гимнастика для нижних конечностей»	6,4	6,4
	1.5 «Координационные движения тела»	6,4	6,4
	1.6 «Комплекс суставной гимнастики»	6,4	6,4
	1.7 «Пилатес – верни себе подвижность»	6,4	6,4
	1.8 «Новое направление мобилити»	6,4	6,4
	1.9 «Моя подвижность»	6,4	6,4
	1.10 «Я- движение»	6,4	6,4
	ВСЕГО:	192	192

Содержание развивающей программы

Раздел I. Аэробика.

Практика. Сильнее. Лучше. Быстрее. Работа со своим весом тела, а также с отягощением.

Форма проведения занятия: функциональный тренинг.

Приемы и методы: словесные, тактильные, наглядные.

Дидактический материал: использование мультимедиа.

Раздел II. Растяжка.

Практика. Укрепление связок, сухожилий тела, развитие навыка-гибкость.

Форма проведения занятия: практикум

Приемы и методы: словесные, тактильные, наглядные.

Дидактический материал: использование мультимедиа.

Раздел III. Суставная гимнастика.

Практика. Улучшение подвижности и мобильности суставов.

Форма проведения занятия: практикум.

Приемы и методы: словесные, тактильные, наглядные.

Дидактический материал: использование мультимедиа.

Структура учебных занятий

Структура занятий включает в себя, как правило, три основных этапа: подготовительный (повторение пройденного, настрой на занятие), основной (работа по теме, выполнение развивающих упражнений), подведение итогов и выводов.

Основные методы работы

- игра;
- координационные упражнения;
- объяснение;
- дыхательная техника.

Оборудование и материалы: скакалки, мячи, коврики, гири, координационные игры, упражнения на дыхание.

Список литературы, используемой для усвоения дополнительной общеразвивающей программы «Фитнес»

Для педагога:

1. Анатомия стретчингаб большая иллюстрированная энциклопедия; [пер.с англ. Н.А Татаренко]. - : Москва Издательство «Э», 2017.- 224 с.: ил.- (Анатомия спорта)
2. Анатомия физических упражнений / М.Б Ингерлейб.- Изд. 2-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2009.- 187 [1] с: ил.- (Феникс-Фитнес).
3. Анатомия опорно-двигательного аппарата и мышечной системы человека: Методическое пособие для обучающихся по дополнительной профессиональной образовательной программе Инструктор тренажерного зала, Инструктор групповых программ.- Екатеринбург 2020 -85 с. Авторы Крамченинова Тамара Александровна – врач спортивной медицины и ЛФК, Коркин Сергей, Агалаков Никита.
4. Захаренко, О.В. Гимнастика для сосудов / О.В. Захаренко. - М.: Книга по Требованию, 2018. - 265 с.
5. Мураками, К. Пилатес. 9 программ для всех уровней подготовки / К. Мураками. - М.: Эксмо, 2020. - 535 с.
6. Те, Роберт 5 минут растяжки ежедневно / Роберт Те. - М.: Попурри, 2018. - 112 с.
7. Управление телом по системе пилатес. - М.: АСТ, Сталкер, 2019. - 160 с.

Для обучающихся:

1. Анатомия опорно-двигательного аппарата и мышечной системы человека: Методическое пособие для обучающихся по дополнительной профессиональной образовательной программе Инструктор тренажерного зала, Инструктор групповых программ.- Екатеринбург 2020 -85 с. Авторы Крамченинова Тамара Александровна – врач спортивной медицины и ЛФК, Коркин Сергей, Агалаков Никита.
2. Анатомия стретчингаб большая иллюстрированная энциклопедия; [пер.с англ. Н.А Татаренко]. - : Москва Издательство «Э», 2017.- 224 с.: ил.- (Анатомия спорта)
3. Силлов, Дмитрий Бодибилдинг, фитнес, аэробика без стероидов, тренера и спортзала / Дмитрий Силлов. - М.: АСТ, 2017. - 910 с.