

МБОУ Кизнерская сельская ООШ

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» 08 2024 г.
Протокол № 7

Утверждено
Директор МБОУ КСООШ
Костина Н.В. *Н.В. Костина*
Приказ № 57
от «30» 08 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«ОФП-фитнес»

Возраст детей: 7-10 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель: Поташова Светлана Ивановна,
педагог дополнительного образования

с.Кизнер, 2024 г.

МБОУ Кизнерская сельская ООШ

Принята на заседании
педагогического совета
от «__» _____ 2024 г.
Протокол № _____

Утверждено
Директор МБОУ КСООШ
Костина Н.В. _____
Приказ № _____
от «_____» _____ 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«ОФП-фитнес»

Возраст детей: 7-10 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель: Поташова Светлана Ивановна,
педагог дополнительного образования

с.Кизнер, 2024 г.

Пояснительная записка

Название. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП -фитнес».

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность разработки программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения двигательной активности детей, укрепления их физического состояния, что и обеспечивается расширением вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Отличительные особенности.

Новизной программы является то, что по программе на занятия приходят учащиеся в сложном подростковом возрасте, которые очень много времени проводят за компьютером и различных гаджетах. Все цифровые медиа устройства отрицательно сказываются не только на осанке и фигуре, но и на психологическом состоянии ребенка, так же страдает успеваемость в школе, и появляются проблемы со сном. Привлечение ребят к здоровому образу жизни, работа в коллективе, гармоничное развитие, трудолюбие способствуют формированию здорового, гармонично развитого человека.

Адресат программы. Программа рассчитана для детей в возрасте от 7 до 10 лет. Количество человек, занимающихся в группе от 10 до 25 человек.

Объем и срок реализации программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения, 3 часа в неделю, 36 недель, 108 часов в год.

К концу освоения программы, обучающиеся научатся:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

Форма организации образовательного процесса: теоретические, комбинированные и практические занятия, игры, соревнования.

При возникновении форс-мажорных ситуаций возможна заочная форма реализации программы с применением дистанционных технологий.

Для определения результативности освоения программы используются следующие формы аттестации и контроля: практическая работа, тестирование.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 45 минут.

Цели задачи программы.

Цель программы - повышение уровня физического развития детей, развитие знаний в сфере фитнеса, привить любовь к здоровому образу жизни.

Задачи:

- профилактика нарушений осанки;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- всестороннее гармоничное развитие тела.

Содержание программы

Учебный план

№	Наименование разделов и тем	Всего, час	Теоретические учебные занятия	Практические учебные занятия	Форма аттестации и контроля
1.	Вводное занятие	8	8	-	-
2.	Общая физическая подготовка	26	4	22	Контрольное упражнение
3.	Специальная физическая подготовка	26	4	22	Контрольное упражнение
4.	Фитбол-аэробика	10	2	8	Контрольное упражнение
5.	Стэп-аэробика	8	2	4	Контрольное упражнение
6.	Оздоровление	16	4	12	Контрольное упражнение
7.	Подвижные игры	12	2	10	-
8.	Подведение итогов работы	2	2	-	Опрос, сдача контрольных нормативов
	Итого:	108	12	96	-

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие.

Теоретическая часть. Техника безопасности на занятии. Гигиена спортивных занятий. Что такое фитнес, термины, элементы техники движений.

2. Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть.

Влияние гимнастических упражнений на организм человека.
Упражнения на различные группы мышц.

Практическая часть.

- Упражнения в ходьбе и беге. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе;
- Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ);
- Силовые упражнения для спины;
- Силовые упражнения для рук;
- Силовые упражнения для ног.

3. Специальная физическая подготовка.

Теоретическая часть.

Формирование навыка правильной осанки. Наше тело, наше здоровье.

Практическая часть.

- Комплексы упражнений направленные на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия (без предметов, с гимнастической палкой, с мячом, со скакалкой, упражнения для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа на коврике);

- Укрепление мышечного корсета. Упражнения на месте в различных и.п. (стоя, лежа на спине, на животе, на боку).
- Укрепление мышечно-связанного аппарата стопы и голени. Упражнения у опоры; в движении; с мячами для миофасциального релиза.
- Упражнения на равновесие. На месте в различных и.п. туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении.

4.Степ-аэробика.

Теоретическая часть.

Что такое степ-аэробика, термины базовых шагов.

Практическая часть.

- Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ-платформе.
- Ознакомление с различными подходами к степ-платформе.
- Основные исходные позиции.
- Овладение техникой основных шагов на занятиях по степ-аэробике.

5.Фитбол-аэробика.

Теоретическая часть.

Что такое фитбол, способы применения мяча, техника безопасности на мяче.

Практическая часть.

- Упражнения сидя на фитболе, сидя на фитболе, в упоре лежа на животе;
- Прокатывания фитбола по полу, вокруг ориентиров, отбивание фитбол двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;
- Передача фитбола друг другу, броски фитбола;

6.Оздоровление.

Теоретическая часть.

Для чего нам нужна растяжка, понятие стретчинг, его виды.

Практическая часть.

- Упражнения на гибкость. Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью динамических упражнений на растягивание.

- Упражнения на расслабление. Упражнения в различных и. п. (лёжа, сидя, стоя);

- Упражнений дыхательной гимнастики. Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание — акт единения с природой. Дыхательные упражнения, стоя, сидя, в передвижении.

7.Подвижные игры.

Подвижные игры для развития скоростно-силовых качеств. Подвижные игры для совершенствования быстроты и для развития выносливости.

8.Подведение итогов работы.

Закрепление и обобщение полученных знаний и умений. Проведение спортивной викторины.

Ожидаемые результаты

По итогам освоения программы у обучающихся будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Личностные	Метапредметные	Предметные
Культура здорового образа жизни; навыки коллективной деятельности; культура общения и поведения в социуме.	Развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, двигательную и другие системы; обеспечено формирование правильной осанки.	Освоены базовые знания в рамках фитнеса, представление о здоровом образе жизни.

Комплекс организационно-педагогических условий.

Календарный план воспитательной работы

Месяц	Охрана жизни и здоровья обучающихся	Гражданское воспитание	Формирование духовно-нравственной культуры обучающихся	Формирование здорового образа жизни обучающихся	Экологическое воспитание
Сентябрь	Беседы: «Правила безопасности на занятиях» «Правила пожарной безопасности» «Правила дорожного движения»	Беседа « С чего начинается Родина?»	Игра-путешествие «В стране вежливости»	День здоровья Беседа ЗОЖ	Экологическая игра «Промусор»
Октябрь	Беседы по ознакомлению с правилами поведения в ДДТ, на улице, в общественных местах	Беседа «Главное слово наземле»	Беседа «Бабушкины руки»	Беседа «Мой режим дня»»	Беседа «Красная книга Удмуртии»
Ноябрь		Беседа «Народы России»	Беседы «Люби и знай свой край», «Мама-самое прекрасное слово»	Программа « Каникулы»	Беседа «Птицы нашего края»
Декабрь		Беседа «Что такое конституция?»	Беседы «Новый год в разных странах»	«Зимние забавы» игры	Экологическая сказка
Январь	Беседы «Правила дорожного движения», «Правила пожарной безопасности»	Экскурсия « Почему улицы так называются?»	Наш поселок в наших рисунках	Программа « Каникулы»	
Февраль			Беседа «Мой папа»		

Март			Беседа «Как я помогаю маме»		Конкурс кроссвордов посвященных Дню птиц
Апрель		Акция «Неделя добра»	Акция «Подарок школе»	День здоровья	Экологическое мероприятие «Встречаем птиц»
Май	Беседа «Правила безопасности в летние каникулы»	Беседа «Дети войны»		День здоровья	

Работа с родителями

Сентябрь – родительское собрание (организационное)

Декабрь – открытый урок

Март – индивидуальные беседы с родителями

Условия реализации программы

Для обеспечения реализации программы необходимо:

- программы
- педагог дополнительного образования
- спортивный инвентарь: спортивные коврики, скакалки, мячи МФР.
- музыкальный центр
- спортивный зал
- аудио-файлы для музыкального оформления занятий;
- флеш – носители;
- форма: спортивная одежда – футболка, шорты, кроссовки
- степ-платформы
- мячи для фитбола

Методические материалы:

Программа воспитания и развития у обучающихся необходимых физических и психических навыков для здорового полноценного развития строится на многообразии форм и методов работы.

Основные принципы обучения:

1. Принцип сознательности и активности, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой ОФК; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;

2. Принцип наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация упражнений, видео и фото-материалы).

3. Принцип доступности, который требует, чтобы перед учеником ставились посильные задачи.

4. Принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники двигательных действий и

изучение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учеников.

Методика обучения:

Обучение конкретному элементу или комбинации элементов можно условно разделить на три тесно связанных между собой этапа.

Первый этап (ознакомление) - создание общего предварительного представления об элементе, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия. В результате первичных сведений о новом элементе (форме, амплитуде, направлении приложения усилия, позиции) и двигательного навыка, накопленного в памяти ученика, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы предстоящих двигательных действий.

Второй этап (разучивание, закрепление навыка) - непосредственное овладение основами техники выполнения движения. На данном этапе в результате активной совместной работы учителя и ученика уточняются представления о динамике движения, осуществляется закрепление двигательного навыка, осуществляется связь с предыдущими изученными движениями.

Третий этап (совершенствование техники) - на данном этапе осуществляется твердое усвоение двигательного навыка, умение выполнять упражнение верно.

Методы обучения:

Структурный метод – это последовательное разучивание и усвоение движений. При этом используются специально подготовленные хореографические связки.

Метод усложнения – обеспечивает переход от простых движений к более сложным.

Метод сходства – помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты.

Метод блоков – при его использовании движения не складываются из составных частей, а объединяются в блоки по мере усвоения.

Алгоритм учебного занятия.

Организационный этап – подготовка к работе на занятии.

Выявление готовности к восприятию нового материала - проверка усвоения пройденного материала, сообщение темы и цели занятия, эмоциональный настрой.

Основной этап – сообщение новых теоретических знаний; практическая работа над пластикой; закрепление пройденного материала.

Заключительный этап – подведение итогов занятия; оценка и самооценка результатов работы.

Форма аттестации/контроля

Формы аттестации

Для определения результативности освоения программы используются следующие формы аттестации и контроля: опрос, практическая работа, тестирование, педагогическая диагностика (оценка техничности и точности выполнения упражнения, ритмичности и координации движений), сдача нормативов.

Контрольно-измерительные материалы

Оценка качества реализации программы «Фитнес для школьников» включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию учащихся.

Учащиеся должны выполнять все комплексы по фитнесу. Каждое полугодие сдаются тесты на гибкость, на пресс, отжимание. В конце года просматривается динамика развития учащихся.

Для оценки адаптации юных спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье. Тестирование начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-ти минутного отдыха (P-1), в положении сидя. Затем выполняется 20 глубоких приседаний с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания приседаний измеряется пульс

(P-2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (P-3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекса Руффье) производится по формуле:

$$R = \{(P1 + P2 + P3) - 200\} : 10$$

Качественная оценка работоспособности представлена в таблице

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
очень плохо	15-17
Критическое	18 и более

Литература.

Нормативно правовые документы:

- Приказ Министерства Просвещения РФ от 18 ноября 2019 г. № 196 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648.20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав МБОУ ДО Кизнерский районный дом детского творчества;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации».

Литература для педагога:

- Лисицкая Т.С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе: лекции курсов повышения квалификации
- Программа для обучающихся 5-11 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики /авт.- сост. О.С. Слуцкер, Т.Г. Полухина, В.С. Козырев
- Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.

Для учащихся:

- Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.