

МБОУ Кизнерская сельская ООШ

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «30» 08 2023 г.  
Протокол № 6



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

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

Автор-составитель: Шубина Евгения Юрьевна,  
педагог дополнительного образования

с.Кизнер, 2023 г.

МБОУ Кизнерская сельская ООШ

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.  
Протокол № \_\_\_\_\_

Утверждено  
Директор МБОУ КСООШ  
Костина Н.В. \_\_\_\_\_  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

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

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

Автор-составитель: Шубина Евгения Юрьевна,  
педагог дополнительного образования

с.Кизнер, 2023 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.
- Владение 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.

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

### **Комплекс организационно-педагогических условий.**

#### **Календарный план воспитательной работы**

<b>Месяц</b>	<b>Охрана жизни и здоровья обучающихся</b>	<b>Гражданское воспитание</b>	<b>Формирование духовно-нравственной культуры обучающихся</b>	<b>Формирование здорового образа жизни обучающихся</b>	<b>Экологическое воспитание</b>
<b>Сентябрь</b>	<p>Беседы: «Правила безопасности на занятиях» «Правила пожарной безопасности»  «Правила дорожного движения»</p>	Беседа « С чего начинается Родина?»	Игра-путешествие «В стране вежливости»	День здоровья Беседа ЗОЖ	Экологическая игра «Промусор»

<b>Октябрь</b>	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»
<b>Ноябрь</b>		Беседа «Народы России»	Беседы «Люби и знай свой край», «Мама-самое прекрасное слово»	Программа «Каникулы»	Беседа «Птицы нашего края»
<b>Декабрь</b>		Беседа «Что такое конституция?»	Беседы «Новый год в разных странах»	«Зимние забавы» игры	Экологическая сказка
<b>Январь</b>	Беседы «Правила дорожного движения», «Правила пожарной безопасности»	Экскурсия «Почему улицы так называются?»	Наш поселок в наших рисунках	Программа «Каникулы»	
<b>Февраль</b>			Беседа «Мой папа»		
<b>Март</b>			Беседа «Как я помогаю маме»		Конкурс кроссвордов посвященных Дню птиц
<b>Апрель</b>		Акция «Неделя добра»	Акция «Подарок школе»	День здоровья	Экологическое мероприятие «Встречаем птиц»

<b>Май</b>	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



## Календарный учебный график

На 2021-2022 учебный год

	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
	<b>№ группы</b>								
У	01.09.22-04.09.22								
У	05.09.22-1.09.22								
У	12.09.22-18.09.22								
У	19.09.22-25.09.22								
У	26.09.22-02.10.22								
У	03.10.22-09.10.22								
У	24.10.22-30.10.22								
У		31.10.22-06.10.22							
У		07.11.22-13.11.22							
У		14.11.22-20.11.22							
У		21.11.22-27.11.22							
У				28.11.22-0.12..22					
У				05.12.22-11.12.22					
П				12.12.22-18.12.22					
А				19.12.22-25.12.22					
У				26.12.22-01.01.23					
У				02.01.23-08.01.23					
П				09.01.23-15.01.23					
У				16.01.23-22.01.23					
У				23.01.23-29.01.23					
У				30.01.23-05.02.23					
У				06.02.23-12.02.23					
У				13.02.23-19.02.23					
У				20.02.23-26.02.23					
У				27.02.24-05.03.23					
У				06.03.23-12.03.23					
У				13.03.23-19.03.23					
У				20.03.23-26.03.23					
У				27.03.23-02.04.23					
У				03.04.23-09.04.23					
У				10.04.23-16.03.23					
У				17.04.23-23.04.23					
У				24.04.023-30.04.23					
У				01.05.23-07.05.23					
У				08.05.23-14.05.23					
У				15.05.23-21.05.23					
И				22.05.23-28.05.23					
А				29.05.23-31.05.23					
У									

У - учебная неделя; П - праздничная неделя; ИА – итоговая аттестация

## **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.