**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**
**Кесовогорская средняя общеобразовательная школа имени дважды Героя Советского Союза А.В. Алелюхина**

| **Согласовано** | **Утверждено** |
|---|---|
| Руководитель Центра «Точка роста» | МБОУ Кесовогорская СОШ |
| _____Е.В. Раздобурдина | _____ О.В. Ляпова |
| от 29.08 2021 г. | Приказ №317-п-3 от 30.08. 2021г. |

# Программа внеурочной деятельности «Фитнес»

(спортивно-оздоровительной направленности)

**Возраст: 7-9класс**
**Срок реализации: 1 год**
**Составитель:**
**Бадялкина Ольга Валерьевна**

**пгт. Кесова Гора**

**2021г.**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа дополнительного образования «Фитнес» помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности студентов с помощью правильного планирования тренировочного процесса. Разработанная программа включает в себя следующие комплексы занятий: ритмическую гимнастику, шейпинг, аэробику, фитбол - аэробику, релаксирующую гимнастику.

***Особенности программы:***

- реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;
- программа дает возможность работы со студентами, имеющими разный уровень физической подготовленности;

проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях; программа предполагает приобретение студентами опыта индивидуальной и коллективной работы;

- занятия проводятся под музыку, которая используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка может быть использована и как фактор обучения, так как движения легче запоминаются.

Форма занятий - групповые тренировки. Программа предусматривает проведение занятий 3 раза в неделю продолжительностью 45 мин, в группе наполняемостью 10-15 человек.

***Цель:***

формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии, организация досуга студентов.

***Задачи:***

*Образовательные:*

- Формирование устойчивых мотивов.
- Развитие позитивного отношения к движению.
- Овладение основами техники выполнения упражнений.

*Развивающие:*

- Развитие физических качеств и двигательных навыков.
- Развитие и реализация индивидуальных способностей.
- Привлечение студентов к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни.

*Воспитывающие:*

- Сохранение и укрепление здоровья.
- Содействие физического и психического развития.
- Формирование ценностного отношения к своему здоровью.

Данная программа рассчитана на 7-9 классы, 1 год обучения (102 часа)

***Структура занятия Фитнес включает в себя следующие этапы:***

•подготовительная часть
•основная часть занятия
•заключительная часть.

**Подготовительная часть.** Разогреть суставы, включить в работу все группы мышц, т. е. подготовить организма к занятиям; отвлечь от бытовых проблем;

**Основная часть**. Увеличение ЧСС до уровня «целевой зоны» и сохранения ее в течение длительного промежутка времени, воспитание физических и психических качеств; повышения функциональных возможностей организма (дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной), повышения расхода калорий при выполнении специальных упражнений. Достижение «пиковой» нагрузки, увеличение подвижности опорно-связочного аппарата, достижение максимальной частоты сердечных сокращений, воспитание физических и психических качеств.

**Заключительная часть.** Снижение ЧСС до нормального значения, восстановление длины мышц до исходного состояния, умеренное развитие гибкости; создание эмоциональной разрядки после физической нагрузки и облегчение психологического перехода к обыденной жизни.

**Ожидаемые результаты**

По окончании **срока реализации программы,** занимающиеся должны

**знать:**

- правила безопасности труда и личной гигиены
- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
- смысл спортивной терминологии;
- основные понятия музыкальной грамоты;
- цели, задачи, особенности содержания современных направлений фитнеса.

**уметь:**

- пользоваться инвентарем;
- Контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;
- Составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- Осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью:
  - составлять графики личных достижений;
  - соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
  - использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.

- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности, повседневной жизни:
  - для повышения работоспособности, укрепления здоровья;
  - для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств;
  - для включения занятий фитнес – аэробикой в активный отдых и досуг.

**Механизм оценки результатов.**

**Диагностический инструментарий**
**для оценки результативности программы**

**Диагностика образовательной программы**

Определение практических знаний учащихся проводится в соответствии с ожидаемыми результатами образовательной программы по годам обучения.

Оценка знаний и умений проводится по 10-ти бальной шкале, где каждый балл соответствует определенному уровню.

Форма проведения – сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Низкий – от 1 до 3 баллов, средний – от 4 до 7 баллов и высокий – от 8 до 10 баллов.

**Критерии оценки двигательных навыков учащихся** тестирование, тесты-практикумы. Практическая подготовка по ОФП и СФП +базовые шаги.

**Таблица контрольных нормативов ОФП.**

| №п/п | Контрольные нормативы | 8-10 баллов | 7-5 баллов | 1-3 балла |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Подъём прямых ног, в положение лежа на полу, с удержанием за шведскую стенку | 30 и больше | 20-29 | 19 и меньше |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 12 и больше | 10-8 | 7 и меньше |
| 3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки в замок за голову, за 1 мин, раз | 60 и более | 45-59 | 44 и меньше |
| 4. | Приседания 30 сек | 20 и больше | 15 | 10 и меньше |
| 5. | Шаги классической аэробики | - | - | - |

**Таблица контрольных нормативов СФП**

| №п/п | Контрольные нормативы | 8-10 баллов | 5-7 баллов | 1-3 балла |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Планка на фитбольном | 45 | 30 | 15 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | мяче 45 сек. | | | |
| 2. | Равновесие на фитбольном мяче 30х30 мин. | 30х30 | 20х20 | 10х10 |
| 3. | Наклоны вперед из седа, ноги вместе задержка 10 сек | 10 | 5 | 3 |
| 4. | Равновесие «ласточка» 15 сек | 15сек | 10сек | 5сек |

**Методическое обеспечение**

1. Специальная литература.
2. Аудиозаписи.
3. Диагностические карты по усвоению знаний, умений, навыков, карты индивидуального развития каждого учащегося.

**Материально- техническое обеспечение**

1. Фитнес зал;
2. Музыкальный центр;
3. Степ-платформы, подставки;
4. Фитбольные мячи;
5. Гимнастические коврики;
6. Набивные мячи;
7. Утяжелители.
8. Скакалки.
9. Гантели.

**ТЕМАНИЧЕСКИЙ ПЛАН**
**по учебной дисциплине**
**на 2021-2022 учебный год**
**по секции фитнес**

| **Обязательные учебные занятия, ч** | | | |
|---|---|---|---|
| **Всего** | **Теоретическое обучение** | | |
| | **Теоретические занятия** | **Практические занятия (с1/2гр.)** | **Лабораторные и практические занятия (с1/3гр.)** |
| **102** | **8** | **94** | **-** |

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

| №п.п. | Наименование темы | Содержание теоретического секционного занятия | Кол-во часов |
|---|---|---|---|
| | Техника безопасности при занятиях на фитболе. Влияние фитбол-аэробики на укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни. | Техника безопасности при проведении занятий на фитболах.Санитарно-гигиенические требования к месту занятий, к одежде занимающихся. Влияние фитнеса и фитбол-аэробики на развитие и состояние органов и систем, Фитнес–аэробика и ритмическая гимнастика предназначены для достижения сбалансированного состояния организма, оптимального развития физической силы, гибкости, контроля за весом тела, тренировке сердечно - сосудистых возможностей организма, позитивного физического и психического настроения и реально способствует коррекции фигуры. Занятия аэробикой устраняют гиподинамию, а эмоциональность при проведении занятий улучшает настроение, ликвидируя негативное влияние стрессов, воздействуют на формирование сбалансированного красивого тела. | 8 |

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**
**(с1/2гр.)**

| №п.п. | Наименование темы | Содержание секционного материала и практического занятия | Кол-во часов |
|---|---|---|---|
| 1 | Подбор фитбольного мяча. | Знакомство с фитбольным мячом. Обучение правильному подбору мяча и седу на нем. Разучивание основных исходных положений и прыжкам на мяче. | 4 |
| 2 | Упражнения на укрепление осанки на фитболе. | Ознакомление с упражнениями для коррекции осанки и пластики движений. Корректирующие упражнения на осанку из различных положений: лёжа на спине, животе, сидя на мяче, стоя на четвереньках. Упражнения у вертикальной плоскости. | 4 |
| 3 | Упражнения для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. | Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений направленных на развитие рук и ног, выполняющихся на фитболе с музыкальным сопровождением и покачивающими движениями. | 4 |
| 4 | Техника составления связок и комбинаций | Овладение техникой составления связок и комбинаций. Ознакомление с травмоопасными упражнениями. Овладение указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике. | 4 |
| 5 | Упражнения на развитие гибкости (стретчинг) | Овладение техникой основных упражнений для развития гибкости и подвижности суставов на фитболе. Упражнения выполняются преимущественно пружинистыми движениями назад, вперед, в стороны; стоя; стоя в упоре на одном и обеих коленях; лежа | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | спиной на фитболе, лежа на фитболе лицом вниз. | |
| 6 | Базовые шаги аэробики | Базовые шаги аэробики. Овладение техникой базовых шагов. Ознакомление с общей структурой и содержанием уроков аэробики (разминка, аэробная часть, заминка, партерными упражнениями и стретчинг). | 2 |
| 7 | Базовые шаги аэробики | Базовые шаги аэробики. Овладение техникой базовых шагов. Ознакомление с общей структурой и содержанием уроков аэробики (разминка, аэробная часть, заминка, партерными упражнениями и стретчинг). | 2 |
| 8 | Ознакомление и разучивание связок из базовых элементов аэробики. | Ознакомить с разнообразием связок в аэробика. Разучивание и выполнение связок под музыкальное сопровождение. | 4 |
| 9 | Ознакомление и разучивание связок из базовых элементов фитбол-аэробики. | Разучивание различных связок и выполнение их под музыкальное сопровождение. Сочетание изученных шагов в комбинацию, сидя на мяче и вокруг мяча. | 2 |
| 10 | Ритмическая гимнастика атлетического характера. | Ритмическая гимнастика атлетического и смешанного характера. Серии упражнений в темпе движений оздоровительной и спортивной направленности. | 2 |
| 11 | Ритмическая гимнастика танцевального х характера. | Ритмическая гимнастика танцевального и смешанного характера. Серии упражнений в темпе движений оздоровительной и спортивной направленности. | 2 |
| 12 | Упражнения на развитие гибкости (стретчинг) | Овладение техникой основных упражнений для развития гибкости и подвижности суставов на фитболе. Упражнения выполняются преимущественно пружинистыми движениями назад, вперед, в стороны; стоя; стоя в упоре на одном и обеих коленях; лежа спиной на фитболе, лежа на фитболе лицом вниз. | 2 |
| 13 | Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса на фитболах. | Силовые упражнения для мышц рук, ног, пресса. Овладение техникой выполнения силовых упражнений для развития и формирования мышц рук и плечевого пояса, мышц ног, мышц брюшного пресса с фитбольными мячами. | 4 |
| 14 | Скипинг. Упражнения со скакалкой. | Обучение технике и методике базовых элементов со скакалкой. Подскоки, прыжки на двух ногах, на одной ноге, с вращением вперед и назад. Упражнения в парах. Упражнения с длинной скакалкой. | 4 |
| 15 | Упражнения на расслабление мышц на фитболе. | Упражнения выполняются: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу; сидя на полу спиной к фитболу.<br>Упражнения выполняются в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола.<br>Постепенно увеличивается объем упражнений на | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | фитболе.Используются музыкально-ритмические композиции. | |
| 16 | Базовые положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). | Упражнения выполняются:<br>сидя в полуприсяде на носках лицом к фитболу; стоя лицом к мячу; в упоре стоя на коленях лицом к фитболу; лежа на спине; с переходами из одного положения в другое.<br>Постепенно увеличивается объем упражнений на фитболе. Используется музыкально-ритмическое сопровождение. | 4 |
| 17 | Упражнения на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. | Упражнения выполняются:<br>Лежа на мяче спиной и лежа на мяче лицом вниз; лёжа правым и левым боком. равновесие в положении сидя на мяче, с захватом его ногами; равновесие в положении лежа животом на мяче (без опоры ногами) руки в стороны; равновесие в положении лежа спиной на мяче с опорой на одну ногу. | 4 |
| 18 | Упражнения на фитболе с предметами (гантели, набивные мячи) | Упражнения выполняются: сидя на фитболе; лежа на фитболе спиной; лежа на фитболе лицом вниз; лёжа на коврике, ноги на фитболе. Серии упражнений выполняются в медленном темпе, повторение 2-3 серии. | 4 |
| 19 | Упражнения на растягивание с использованием фитбола. | Упражнения выполняются:<br>упражнения на развитие гибкости выполняются преимущественно пружинистыми движениями назад, вперед, в стороны; стоя; стоя в упоре на одном и обеих коленях; лежа спиной на фитболе, лежа на фитболе лицом вниз. | 4 |
| 20 | Выполнение комплекса ОРУ с использованием фитбола | ОРУ (общеразвивающие упражнения): сидя на мяче без предметов и с предметами; с футболом в руках; прыжковые и беговые упражнения с мячом в руках, в сочетании с прыжками и бегом в положении сидя на мяче | 4 |
| 21 | Упражнения на развитие гибкости (стретчинг) | Овладение техникой основных упражнений для развития гибкости и подвижности суставов на фитболе. Упражнения выполняются преимущественно пружинистыми движениями назад, вперед, в стороны; стоя; стоя в упоре на одном и обеих коленях; лежа спиной на фитболе, лежа на фитболе лицом вниз. | 4 |
| 22 | Тренировка равновесия и координации. | Упражнения выполняются:<br>в упоре лежа на животе на фитболе; лежа спиной на фитболе; лицом к фитболу, стоя на коленях; стоя правым и левым боком к фитболу; сидя на фитболе. Из | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | различных исходных положений выполняются: опоры, прокаты и откаты, покачивания, перевороты и повороты. | |
| 23 | Классическая аэробика | Освоение упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Выполнение шагов в различных соединениях и связках. | 2 |
| 24 | Упражнения на фитболе с предметами (гантели, набивные мячи) | Упражнения выполняются: сидя на фитболе; лежа на фитболе спиной; лежа на фитболе лицом вниз; лёжа на коврике, ноги на фитболе. Серии упражнений выполняются в медленном темпе, повторение 2-3 серии. | 2 |
| 25 | Шейпинг с гантелями | Шейпинг с гантелями. Выполнение комплекса упражнений на все группы мышц с гантелями, в положении стоя, сидя, лежа. | 2 |
| 26 | Комплексы упражнений для самостоятельных занятий. | Обучение правильно подбирать комплексы для всех групп мышц, правильно выполнять движения и упражнения. | 2 |
| 27 | Упражнений на растягивание с использованием фитбола. | Рекомендуемые упражнения:<br>упражнения на развитие гибкости выполняются преимущественно пружинистыми движениями назад, вперед, в стороны; стоя; стоя в упоре на одном и обеих коленях; лежа спиной на фитболе, лежа на фитболе лицом вниз. | 2 |
| 28 | Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. | Упражнения выполняются:<br>в упоре лежа на животе на фитболе; лежа спиной на фитболе; лицом к фитболу, стоя на коленях; стоя правым и левым боком к фитболу; сидя на фитболе. Из различных исходных положений выполняются: опоры, прокаты и откаты, покачивания, перевороты и повороты. | 2 |
| 29 | Упражнения на развитие выносливости. | Прыжки на месте и с продвижением вперед на двух ногах, ноги врозь-вместе; прыжки с продвижением вправо-влево, вперед-назад. Беговые упражнения в сочетании бега сидя на мяче с бегом вокруг мяча. | 2 |
| 30 | Упражнения на формирование и поддержание осанки. | Комплексы упражнений на укрепление различных мышечных групп в различных исходных положениях (лежа на полу, сидя, сидя на мяче, с мячом в руках, с мячом в ногах). | 2 |
| 31 | Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию. | Посегментное расслабление; встряхивающие движения; поглаживание, растирание, похлопывание; дыхательная гимнастика. 5 | 4 |
| 32 | Комплексы упражнений для | Составление комплекса упражнений с фитбольными мячами на все группы мышц. Выполнение | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | самостоятельных занятий. | индивидуального комплекса упражнений. | |
| 33 | Шейпинг с гантелями | Шейпинг с гантелями. Выполнение комплекса упражнений на все группы мышц с гантелями, в положении стоя, сидя, лежа. | 4 |
| 34 | Силовые упражнения для мышц, рук, ног, пресса на фитболах. | Силовые упражнения для мышц рук, ног, пресса. Овладение техникой выполнения силовых упражнений для развития и формирования мышц рук и плечевого пояса, мышц ног, мышц брюшного пресса с фитбольными мячами. | 2 |
| 35 | Комплексы упражнений для самостоятельных занятий. | Обучение правильно подбирать комплексы для всех групп мышц, правильно выполнять движения и упражнения. | 4 |

Занятия проводятся в зависимости от погодных условий (фитнес зал, улица). Последовательность занятий может быть измена в связи с физическими возможностями занимающихся.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ


1. 6. Дополнительное образование детей: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. О.Е. Лебедева. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 256 с.
2. 7. Семенов, Л. П. Советы тренерам / Л. П. Семенов. – М.: Физкультура и спорт, 1980
3. 8. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006
4. 9. Девис Б. Мини-энциклопедия "Фитнес": / Пер. с англ.
5. 10. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.

6. 12. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М: Терра- Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
7. 13. Лисицкая Т.С., Беляева И.М. Учебно-методическое пособие: "Аэробика. Хореография", С. 16.
8. 14. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2-х томах: Теория и методика аэробики. Частные методики. М.: Федерация аэробики России, 2002.
9. 15. Путкисто М. Стретчинг: Метод глубокой растяжки. М.: «СОФИЯ», 2003.
10. 16. Тери О'Браен. Основы профессиональной деятельности персонального фитнестренера. М.- 2001.- 164


Интернет – ресурсы


1. Лисицкая Т.С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе 2013. - [Электронный ресурс] http://spo.1september.ru (дата обращения: 06.08.2013).
2. Образовательный центр «Академия фитнеса» -2013- [Электронный ресурс] http://www.fitness-academy.ru (дата обращения: 07.08.2013).

3. Социальная сеть работников образования Материал по физкультуре по теме: План самообразования "Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - 2013-http://nsportal.ru (дата обращения: 06.08.2013).
4. ФИТНЕС И АЭРОБИКА - книги, методические пособия, обучающее видео- [Электронный ресурс] http://www.e-fenix.ru (дата обращения: 06.08.2013).

Литература, рекомендуемая для обучающихся.

1.Веденеева И.В. Будь молодой и грациозной – М.: Молодая гвардия, 1986. 2.Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия – М., 1987.
3.Левин В. Везет же людям… (Психология здоровья) – М.: ФИС, 1988.
4.Лисицкая Т.С. Ритмическая гимнастика (230 упражнений) – М, 1986. 5.Мильнер Е.Г. Выбираю бег – М, 1985.
6.Пеганов Ю.А., Березина Л.А. Позвоночник гибок. Тело молодо. – М.: Ритмическая гимнастика, 1991
7.Собинов В.И. Танцующая гимнастика. – М,1972.