

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №6
г. Данкова Липецкой области

Согласовано на заседании
ШМО учителей физической
культуры и ОБЖ

Рассмотрено,
рекомендовано к
утверждению на заседании
педсовета 30 августа 2021 г.,
протокол №1

Утверждено приказом
МБОУ лицея №6
г. Данкова Липецкой области
от 26 августа 2021г. № 168/2
Директор **Е.А.Шадрина**



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ФИТНЕС»**

Возраст детей: 14-17 лет

на 2021-2022 учебный год

Срок реализации программы 198 часов.

Составил:

Куликов Максим Олегович

Данков, 2021 г.

1. Пояснительная записка

Нормативно – правовая база

1. Конвенция о правах ребёнка;
2. Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

Цель программы: приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи:

1. Укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию.
2. Обучать учащихся жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
3. Воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, формировать коммуникативные компетенции.

2. Планируемые результаты обучения:

По завершению обучения обучающийся **будет знать:**

- о гигиене и технике безопасности на занятиях фитнесом;
- о здоровом образе жизни;
- о технике выполнения физических упражнений фитнеса;
- об основных видах закаливания организма;

Будет уметь:

- выполнять комплекс ОРУ (с мячом, обручем, мячом-хопом, степ-платформой и т.д.)
- выполнять упражнения базовой фитнес-аэробики;
- проводить подвижные игры под музыку и придумывать новые самостоятельно.

3. Содержание курса (198 часов)

Вводное занятие (правила техники безопасности). Вводный инструктаж по охране труда на занятиях спортивной и фитнес – аэробикой.

Правила техники безопасности. Знакомятся с режимом занятий и системой тренировок, нормами и увеличением физической нагрузки. Учатся правильно выполнять упражнения. Знакомятся с правилами техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выявляют факторы

нарушения техники безопасности во время занятий фитнесом и своевременно их устраняют. Узнают о значении системы дыхания при выполнении упражнений. Учатся соблюдать правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выявляют факторы нарушения техники безопасности во время занятий фитнесом и своевременно их устраняют.

Правила подбора и хранения инвентаря.

Теоретические сведения (основы знаний). Базовые шаги аэробики: марш, бег, джек, скип, ланч, кик, подъём колена. Изучение базовых движений классической и хип – хоп аэробики, комплексы аэробики под музыку с частотой ударов на 135-140 в минуту не менее чем на 64 счёта.

Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли. **Влияние питания на здоровье.** Получают представления о значении правильного питания при занятиях фитнесом. Узнают о главной причине избыточного веса, основные принципы правильного питания при занятиях фитнесом. Получают навык составления меню с учетом личных физиологических особенностях организма.

Режим и рацион питания для растущего организма. Понятие о режиме дня и питания, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие о личной гигиене и гигиеническом обеспечении занятий. Гигиенические требования к одежде, обуви для занятий. Понятие о системе закаливания.

Питьевой режим школьника.

Психогигиена питания.

Гигиенические и этические нормы .

Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятий, в повседневной жизни; уход за спортивной формой за повседневной одеждой, за инвентарём)

Общая физическая подготовка.

Упражнения в ходьбе и беге. Упражнения для плечевого пояса и рук. Упражнения для ног. Упражнения для туловища. Комплексы общеразвивающих упражнений. Формирование навыка правильной осанки. Укрепление мышечного корсета.

Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Упражнения на равновесие. Упражнения на гибкость. Акробатические упражнения.

Дыхательные упражнения. Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание). Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание – акт единения с природой. Игры на свежем воздухе.

Подвижные игры. Игры на развитие быстроты реакции, чувства ритма, внимания, на развитие творческой инициативы.

Спортивные состязания. Эстафеты. Показательные выступления. Праздник здоровья и физкультурный праздник.

4.Организационно-педагогические условия рабочей программы

4.1 Материально-техническое оснащение:

- спортивный зал;
- компьютер;
- колонки.

4.2 Педагогические условия.

Программу реализует учитель физической культуры, имеющий высшее образование, систематически повышающий уровень своей квалификации не реже 1 раза в 3 года

4.3. Календарный учебный график

Начало учебного года - 01 сентября.

Окончание учебного года - 31 августа.

Режим работы: занятия проводятся в понедельник, среду и пятницу согласно утверждённого расписания, составленного с учётом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей и установленных санитарно – эпидемиологических норм.

Объем: Занятия проводятся по 2 часа 3 раза в неделю. Всего 198 часов в год.

Продолжительность занятий 45 минут.

Перерыв между занятиями 10 минут.

В состав группы входит не более 15 человек.

Структура занятия фитнесом включает в себя следующие этапы:

- разминка
- основная часть занятия
- заключительная часть занятия.

4.4 .Учебный план

№	Наименование курса	Количество часов	Формы промежуточной аттестации
1	Фитнес	198	Показательные выступления на родительском собрании

5 Оценочные материалы

Представление самостоятельно составленных комплексов фитнес-аэробики

6 Учебно-методическое обеспечение программы

1. Болотов К. Д. Физкультура для самых маленьких. / К. Д. Болотов. ВЛАДИ. – 2009.
2. Караченцев А. В. Здоровье начинается с детства. / А. В. Караченцев. М – 2010.

3. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс»2007г.
4. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб, «Детство-пресс»2001г.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей №6 г. Данкова Липецкой области**

Утверждено приказом МБОУ
лицей №6 г. Данкова Липецкой
обл. от 26 августа 2021г. №168/2
Директор _____ Шадрина Е.А.

Е.А. Шадрина



Приложение к дополнительной общеразвивающей программе

**Рабочая программа
дополнительной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности
«ФИТНЕС»**

Составил: Куликов Максим Олегович

2021

1. Планируемые результаты обучения:

По завершению обучения обучающиеся **будут знать:**

- о гигиене и технике безопасности на занятиях фитнесом;
- о здоровом образе жизни;
- о технике выполнения физических упражнений фитнеса;
- об основных видах закаливания организма;

Будут уметь:

- выполнять комплекс ОРУ (с мячом, обручем, мячом-хопом, степ-платформой и т.д.)
- выполнять упражнения базовой фитнес-аэробики;
- проводить подвижные игры под музыку и придумывать новые самостоятельно.

2. Содержание

Вводное занятие (правила техники безопасности). Вводный инструктаж по охране труда на занятиях спортивной и фитнес – аэробикой.

Правила техники безопасности. Знакомятся с режимом занятий и системой тренировок, нормами и увеличением физической нагрузки. Учатся правильно выполнять упражнения. Знакомятся с правилами техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выявляют факторы нарушения техники безопасности во время занятий фитнесом и своевременно их устраняют. Узнают о значении системы дыхания при выполнении упражнений. Учатся соблюдать правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выявляют факторы нарушения техники безопасности во время занятий фитнесом и своевременно их устраняют.

Правила подбора и хранения инвентаря.

Теоретические сведения (основы знаний). Базовые шаги аэробики: марш, бег, джек, скип, ланч, кик, подъём колена. Изучение базовых движений классической и хип – хоп аэробики, комплексы аэробики под музыку с частотой ударов на 135-140 в минуту не менее чем на 64 счёта.

Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли. **Влияние питания на здоровье.** Получают представления о значении правильного питания при занятиях фитнесом. Узнают о главной причине избыточного веса, основные принципы правильного питания при занятиях фитнесом. Получают навык составления меню с учетом личных физиологических особенностях организма.

Режим и рацион питания для растущего организма. Понятие о режиме дня и питания, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие о личной гигиене и гигиеническом обеспечении занятий. Гигиенические требования к одежде, обуви для занятий. Понятие о системе закаливания.

Питьевой режим школьника.

Психогигиена питания.

Гигиенические и этические нормы .

Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятий, в повседневной жизни; уход за спортивной формой за повседневной одеждой, за инвентарём)

Общая физическая подготовка.

Упражнения в ходьбе и беге. Упражнения для плечевого пояса и рук. Упражнения для ног. Упражнения для туловища. Комплексы общеразвивающих упражнений. Формирование навыка правильной осанки. Укрепление мышечного корсета.

Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Упражнения на равновесие. Упражнения на гибкость. Акробатические упражнения.

Дыхательные упражнения. Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание). Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание – акт единения с природой. Игры на свежем воздухе.

Подвижные игры. Игры на развитие быстроты реакции, чувства ритма, внимания, на развитие творческой инициативы.

Спортивные состязания. Эстафеты. Показательные выступления. Праздник здоровья и физкультурный праздник.

3.Календарно-тематическое планирование

№	Наименование тем	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Вводное занятие (правила техники безопасности).	2	02.09 04.09	
2	Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.	2	07.09 09.09	
3	Теоретические сведения (основы знаний).	4	11.09 14.09 16.09 18.09	
4	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений .	4	21.09 23.09 25.09 26.09	
5	Здоровье физическое, психическое, душевное.	4	28.09 30.09 2.10 5.10	
6	Здоровый образ жизни и мысли.	4	7.10	

			9.10 12.10 14.10	
7	Влияние питания на здоровье.	4	16.10 19.10 21.10 23.10	
8	Режим и рацион питания для растущего организма.	4	26.10 28.10 30.10 9.11	
9	Питьевой режим школьника	2	11.11 13.11	
10	Психогигиена питания.	2	16.11 18.11	
11	Гигиенические и этические нормы .	2	20.11 23.11	
12	Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятий, в повседневной жизни; уход за спортивной формой за повседневной одеждой, за инвентарём)	4	25.11 27.11 30.11 2.12	
13	Общая физическая подготовка.	6	4.12 7.12 9.12 11.12 14.12 16.12	
14	Упражнения в ходьбе и беге.	5	18.12 21.12 23.12 25.12 28.12	
15	Упражнения для плечевого пояса и рук.	5	11.01 13.01 15.01 18.01 20.01	
16	Упражнения для ног.	5	22.01 25.01	

			27.01 29.01 01.02	
17	Упражнения для туловища.	5	3.02 5.02 8.02 10.02 12.02	
18	Комплексы общеразвивающих упражнений.	5	15.02 17.02 19.02 22.02 24.02	
19	Формирование навыка правильной осанки .	4	26.02 1.03 3.03 5.03	
20	Укрепление мышечного корсета.	4	9.03 10.03 12.03 15.03	
21	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени.	4	17.03 19.03 20.03 21.03	
22	Упражнения на равновесие.	5	2.04 5.04 7.04 9.04 10.04	
23	Упражнения на гибкость.	5	12.04 14.04 16.04 19.04 21.04	
24	Акробатические упражнения.	2	23.04 26.04	
25	Дыхательные упражнения.	4	23.04 26.04	
26	Упражнения стоя, сидя, в передвижении.	4	3.05 5.05	

27	Упражнения с задержкой и усилением дыхания.	4	7.05 10.05	
28	Упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание).	4	12.05 13.05	
29	Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание – акт единения с природой.	4	17.05 19.05	
30	Игры на свежем воздухе.	4	21.05 22.05	
31	Подвижные игры.	6	25.05	
32	Спортивные состязания.	6	26.05	
33	Эстафеты.	7	27.05	
34	Показательные выступления.	4	31.05	