

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
Вознесенская основная общеобразовательная школа

Рассмотрено  
на методическом совете  
Протокол № 1 от  
29.08.2023 г.

Утверждено: Пр. № 80  
Директор \_\_\_\_\_  
О.Н. Майдукова  
29.08.2023 г.

**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«Фитнес для начинающих»**

Возраст детей: 10-15 лет

Срок  
реализации: 1 год

Уровень программы: базовый

Педагог, реализующий программу:

Майдукова Наталья Геннадьевна  
педагог дополнительного образования

2023

Вознесенка

## **Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа по физкультурно - спортивному направлению «Фитнес для начинающих» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников.

**Новизна** программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ-аэробике.

**Актуальность данной программы-** заключается в том, что именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребёнку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия для привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

### **Цель данной программы:**

- создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха;
- сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ степ-аэробики.

### **Задачи:**

#### **Личностные:**

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.
- воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.

### **Образовательные:**

- обучить технике базовых элемент в «Step» шагах;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить техники шагов на степ-платформе;
- обучить навыками регулирования психического состояния.

### **Метапредметные:**

- развивать мотивацию к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что у обучающихся при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

## **Ожидаемые результаты освоения программы**

К концу обучения по данному модулю учащиеся

### **Разовьют следующие качества:**

- улучшат координацию движений;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

**Личностные результаты**– развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

**Метапредметные результаты**– формирование универсальных учебных действий (УУД).

### **Регулятивные УУД:**

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

### **Познавательные УУД:**

- научиться проявлять физические способности;
- развивать моторные навыки.

### **Коммуникативные УУД:**

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

**Предметные результаты**– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### **Оздоровительные результаты программы:**

Первостепенным результатом реализации программы является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Требования к знаниям и умениям**

В ходе реализации программы «Фитнес для начинающих» обучающиеся **должны знать:**

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

**Должны уметь:**

- проводить специальную разминку;
- овладеют основами техники «Step» шагов;

- овладеют основами техники «Step» шагов на степ-платформе;

**Направленность дополнительной образовательной программы – физкультурно-спортивная.**

### **Отличительная особенность программы**

Данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ физкультурно-спортивной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, изменённая с учётом особенностей образовательного учреждения, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания, что способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей. Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

**Формы обучения:** Обучение очное.

### **Проведение различных мероприятий:**

- игры;
- оздоровительные игры;
- конкурсы;
- эстафеты;
- спортивно-оздоровительные часы;
- физкультурные праздники;
- спортивные соревнования.

### **Образовательные методы:**

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий соперника и др.);
- наглядность упражнений (показ упражнений и др.);
- методы практических упражнений
- метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения программы, динамики показателей физического и личностного развития;
- метод самореализации через творческие дела, участие в соревновательно-игровой деятельности.

## Контрольно-измерительные материалы

### Порядок и форма промежуточной итоговой аттестации

Контроль и оценка результатов освоения программы зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих **форм** деятельности:

- вопросы;
- контрольные испытания.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес для начинающих»** подразумевает уровни подготовки и освоения программы. Обучающиеся обеспечены возможностью занятий по программе, независимо от способностей и уровня общего развития. Программа ориентирована на разные уровни сложности: «низкий», «средний», «высокий».

В мониторинговой таблице отслеживается уровни освоения программы. Таблица прилагается к рабочей программе.

### Мониторинг освоения программы «Фитнес для начинающих»

№	Ф.И. обучающегося	Результат аттестации(уровень освоения*)
1	Богачёва Александра	
2	Василкова Алина	
3	Василкова Ольга	
4	Искова Ксения	

Уровень освоения\*программы (высокий, средний, низкий).

**Методы организации занятий:**

- фронтальный;
- групповой;
- поточный.

**Сроки освоения дополнительной программы**

Периодичность занятия в неделю - 1 раз.

Кол-во часов в неделю – 1 часа.

Кол-во часов в год – 34 часа.

Работа внеклассного занятия организовывается с учетом опыта детей и их возрастных особенностей. В реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе возраст детей 10 -14 лет.

**Режим занятия:** Пятница с 16:00-17:00 ч.



## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности (1 ч.).**

### **Раздел 2. Теоретические знания (9 ч.).**

Теория: Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни». Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие о гигиене отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. «Дыхательная гимнастика». Понятие о гигиене дыхания. Правильное дыхание во время фитнес занятия. Значение правильного дыхания для органов и систем организма. «Самоконтроль». Сущность самоконтроля и его роль в занятиях фитнесом. Дневник самоконтроля. Его форма, содержание. Начальные понятия собственного уровня здоровья.

### **Раздел 3. Общая физическая подготовка (8 ч.).**

Теория: Понятие об общей физической подготовке. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. Мониторинг физической подготовленности. Терминология команд: Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

Практика: «Строевые упражнения и перестроения». «Упражнения в ходьбе и беге», «ОРУ без предметов с музыкальным сопровождением», «Упражнения для мышц плечевого пояса и рук» (с набивными мячами, с гантелями, с эластичной лентой), «Упражнения для мышц туловища», «Упражнения для мышц ног».

### **Раздел 4. Специальная физическая подготовка (8 ч.).**

Теория: Понятие о специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Терминология.

Практика: Диагностика. «Формирование правильной осанки, равновесия и ориентации в пространстве», «Упражнения на развитие координационных способностей», «упражнения на развитие гибкости и амплитуды движения», «упражнения развитие скоростно-силовых качеств».

### **Раздел 5. Специальная техническая подготовка (6 ч.).**

Теория: Понятие о специальной технической подготовке. Знакомство со степ – платформой, мячом, гантелями...

Практика: Методика развития двигательных качеств. Мониторинг. «Изучение базовых шагов степ-аэробики», «Базовые шаги на степ-платформе», «Силовая гимнастика».

### **Раздел 6. Итоговые занятия (2 ч.).**

Теория: Знание техники «Step» шагов на степ-платформе.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП.

## Учебный план

№ п/п	Содержание	Всего часов		Форма контроля
		Теория	Практика	
<b>1</b>	Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности	1		
<b>2</b>	Раздел 2. Теоретические знания	9		
<b>3</b>	Раздел 3. Общая физическая подготовка		8	
<b>4</b>	Раздел 4. Специальная физическая подготовка	3	5	
<b>5</b>	Раздел 5. Специальная техническая подготовка	1	5	
<b>6</b>	Раздел 6. Итоговые занятия		2	
	<b>ИТОГО:</b>	14	20	
		<b>34</b>		

### **Условия реализации программы**

#### **Использование дистанционных образовательных технологий при реализации программы:**

При реализации программы «Фитнес для начинающих», используются дистанционные образовательные технологии.

Мессенджеры: вацап, вайбер.

#### **Программа реализуется в сетевой форме:**

Данная программа «Фитнес для начинающих» не реализуется в сетевой форме.

#### **Материально-техническое обеспечение программы:**

*- спортивный инвентарь и оборудование:*

1. Гимнастическая стенка- 1 шт.
2. Гимнастические скамейки-4шт.
3. Гимнастические маты- 4шт.
4. Скакалки- 15 шт.
5. Мячи набивные (масса 1кг)- 4шт.
6. Рулетка- 1шт.
7. Степ-платформы – 10 шт.
8. Обручи – 10 шт.
9. Гантели – 10 шт.
10. Гимнастические коврики – 10 шт.
11. Музыкальное сопровождение.
- 12.Музыка для занятий степ-аэробикой.

#### **Информационно-методическое обеспечение**

**В данной программе используются презентации, видеоролики, известные виды наглядности, показ различных ОРУ.**

## Календарный учебный график на 2023-2024 год

«Фитнес для начинающих»

**Начало учебного года – 15.09.2023 г. - окончание 31.05.2024 г.**

**Продолжительность учебного года: 34 недели**

**Продолжительность рабочей недели: 5-дневная рабочая неделя в 5-9 классах.**

**Занятия проводятся в каникулярное время, осенние и весенние.**

### 1. Регламентирование образовательного процесса на учебный год

3.1. Учебный год делится на четыре четверти

3.4. На уровне основного общего образования в 5-8 классах:

Четверть	Дата начала четверти	Дата окончания четверти	Продолжительность (количество учебных недель, дней)
1	01.09.2023	27.10.2023	8 нед. 1 день
2	06.11.2023	30.12.2023	8 нед. 1 день
3	09.01.2024	22.03.2024	10 нед. 2 дня
4	01.04.2024	24.05.2024	7 нед. 1 день

3.5. На уровне основного общего образования в 9 классе:

Четверть	Дата начала четверти	Дата окончания четверти	Продолжительность (количество учебных недель)
1	01.09.2023	27.10.2023	8 нед. 1 день
2	06.11.2023	30.12.2023	8 нед. 1 день
3	09.01.2024	22.03.2024	10 нед. 2 дня
4	01.04.2024	24.05.2024	7 нед. 1 день

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата</b>
<b>1</b>	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях	1	
<b>2</b>	Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни». Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека.	1	
<b>3</b>	Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие о гигиене отдыха и занятий спортом.	1	
<b>4</b>	Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви.	1	
<b>5</b>	«Дыхательная гимнастика». Понятие о гигиене дыхания.	1	
<b>6</b>	Правильное дыхание во время фитнес занятия. Значение правильного дыхания для органов и систем организма.	1	
<b>7</b>	«Самоконтроль». Сущность самоконтроля и его роль в занятиях фитнесом.	1	
<b>8</b>	Понятие об общей физической подготовке.	1	
<b>9</b>	Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. Мониторинг физической подготовленности.	1	
<b>10</b>	Терминология команд: Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Строевые упражнения и перестроения.	1	
<b>11</b>	Упражнения в ходьбе и беге	1	
<b>12</b>	ОРУ без предметов с музыкальным сопровождением	1	
<b>13</b>	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук (с набивными мячами, с гантелями, с эластичной лентой).	1	
<b>14</b>	Упражнения для мышц туловища.	1	
<b>15</b>	Упражнения для мышц ног.	1	
<b>16</b>	Упражнения на развитие ОФП. Подвижные игры на развитие ОФП.	1	
<b>17</b>	Упражнения на развитие ОФП. Подвижные игры на развитие ОФП.	1	
<b>18</b>	Понятие о специальной физической подготовке.	1	
<b>19</b>	Терминология. Гибкости, быстроты, ловкости.	1	

<b>20</b>	Терминология. Прыгучести, силы, выносливости и равновесия.	1	
<b>21</b>	Диагностика. Подвижные игры с элементами степ-аэробики.	1	
<b>22</b>	Формирование правильной осанки, равновесия и ориентации в пространстве.	1	
<b>23</b>	Упражнения на развитие координационных способностей.	1	
<b>24</b>	Упражнения на развитие гибкости и амплитуды движения.	1	
<b>25</b>	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	1	
<b>26</b>	Понятие о специальной технической подготовке.	1	
<b>27</b>	Знакомство со степ – платформой, с мячом, гантелями и др.	1	
<b>28</b>	Изучение базовых шагов степ-аэробики.	1	
<b>29</b>	Силовая гимнастика.	1	
<b>30</b>	Базовые шаги на степ-платформе.	1	
<b>31</b>	Силовая гимнастика.	1	
<b>32</b>	Упражнения на развитие ОФП. Подвижные игры на развитие ОФП.	1	
<b>33</b>	Знание техники «Step» шагов на степ-платформе.	1	
<b>34</b>	Сдача контрольных нормативов по ОФП.	1	

### Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Дата проведения занятия	Тема занятия	Характеристика видов деятельности Обучающихся
<b>1. Вводное занятие. Техника безопасности( 1 ч.)</b>			
<b>1</b>		Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях	Введение в тематику работы кружка. Знакомство с программой. Правил поведения. Техника безопасности.
<b>2. Теоретические знания( 9 ч.)</b>			
<b>2</b>		Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни». Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека.	Беседа о здоровом образе жизни и его основных составляющих.Теория: Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни». Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие о гигиене отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. «Дыхательная гимнастика». Понятие о гигиене дыхания. Правильное дыхание вовремя фитнес занятия. Значение правильного дыхания для органов и систем организма. «Самоконтроль». Сущность самоконтроля и его роль в занятиях фитнесом. Дневник самоконтроля. Его форма, содержание. Начальные понятия собственного уровня здоровья.
<b>3</b>		Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие о гигиене отдыха и занятий спортом.	
<b>4</b>		Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви.	
<b>5</b>		«Дыхательная гимнастика». Понятие о гигиене дыхания.	
<b>6</b>		Правильное дыхание во время фитнес занятия. Значение правильного дыхания для органов и систем организма.	
<b>7</b>		«Самоконтроль». Сущность самоконтроля и его роль в занятиях фитнесом.	
<b>8</b>		Понятие об общей физической подготовке.	
<b>9</b>		Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. Мониторинг физической подготовленности.	

10		Терминология команд: Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Строевые упражнения и перестроения.	
3. Общая физическая подготовка ( 9 ч.)			
11		Упражнения в ходьбе и беге	Теория: Понятие об общей физической подготовке. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. Мониторинг физической подготовленности. Терминология команд: Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Практика: «Строевые упражнения и перестроения». «Упражнения в ходьбе и беге», «ОРУ без предметов с музыкальным сопровождением», «Упражнения для мышц плечевого пояса и рук» (с набивными мячами, с гантелями, с эластичной лентой)), «Упражнения для мышц туловища», «Упражнения для мышц ног».
12		ОРУ без предметов с музыкальным сопровождением	
13		Упражнения для мышц плечевого пояса и рук (с набивными мячами, с гантелями, с эластичной лентой).	
14		Упражнения для мышц туловища.	
15		Упражнения для мышц ног.	
16		Упражнения на развитие ОФП. Подвижные игры на развитие ОФП.	
17		Упражнения на развитие ОФП. Подвижные игры на развитие ОФП.	
18		Понятие о специальной физической подготовке.	
4. Специальная физическая подготовка (8 ч.).			
19		Терминология. Гибкости, быстроты, ловкости.	Теория: Понятие о специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Терминология. Практика: Диагностика. «Формирование правильной осанки, равновесия и ориентации в пространстве», «Упражнения на развитие координационных способностей», «упражнения на развитие гибкости и амплитуды движения», «упражнения развитие
20		Терминология. Прыгучести, силы, выносливости и равновесия.	
21		Диагностика. Подвижные игры с элементами степ-аэробики.	
22		Формирование правильной осанки,	



		равновесия и ориентации в пространстве.	скоростно-силовых качеств».
23		Упражнения на развитие координационных способностей.	
24		Упражнения на развитие гибкости и амплитуды движения.	
25		Упражнения развитие скоростно-силовых качеств.	
26		Понятие о специальной технической подготовке.	
5. Специальная техническая подготовка (6 ч.).			
27		Знакомство со степ – платформой, с мячом, гантелями и др.	Теория: Понятие о специальной технической подготовке. Знакомство со степ – платформой, мячом, гантелями... Практика: Методика развития двигательных качеств. Мониторинг. «Изучение базовых шагов степ-аэробики», «Базовые шаги на степ-платформе», «Силовая гимнастика».
28		Изучение базовых шагов степ-аэробики.	
29		Силовая гимнастика.	
30		Базовые шаги на степ-платформе.	
31		Силовая гимнастика.	
32		Упражнения на развитие ОФП. Подвижные игры на развитие ОФП.	
6. Итоговые занятия (2 ч.).			
33		Знание техники «Step» шагов на степ-платформе.	Теория: Знание техники «Step» шагов на степ-платформе. Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП.
34		Сдача контрольных нормативов по ОФП.	

## **Список литературы**

### **Для родителей:**

1. Твой олимпийский учебник. В.С. Родиченко. Москва, 2009г.
2. Здоровьесберегающие технологии 1-4 классы. Ковалько В.И., Москва: «ВАКО», 2006 г.
3. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы. Дереклеева Н.И., Москва: «ВАКО», 2006г.
4. Железняк М.Н., Спортивные игры.

### **Для обучающихся:**

1. Твой олимпийский учебник. В.С. Родиченко. Москва, 2009г.
2. Здоровьесберегающие технологии 1-4 классы. Ковалько В.И., Москва: «ВАКО», 2006 г.
3. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр.
4. Железняк М.Н., Спортивные игры.

### **Для педагога:**

1. Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселева.- Волгоград: Учитель, 2011.-251 с.
2. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы. Дереклеева Н.И., Москва: «ВАКО», 2006г.
3. Здоровьесберегающие технологии 1-4 классы. Ковалько В.И., Москва: «ВАКО», 2006 г.