

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
средняя общеобразовательная школа № 41
имени Михаила Шемякина**

Протокол № _____

Принята на заседании
педагогического совета
от «__» _____ 20__ г.

Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ №41
_____/И.А. Алютова/
«__» _____ 20__ г.

**Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная
общеразвивающая программа
«Фитнес»
Стартовый уровень**

Возраст учащихся: 12 – 17 лет

Срок реализации: 1 год

Направленность: физкультурно-спортивная

Автор-составитель:
Паладий Мария Юрьевна
педагог дополнительного образования

г. Краснодар, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Фитнес» является *модифицированной дополнительной общеобразовательной программой – дополнительной общеразвивающей программой* (далее Программа). Программа реализуется с 2022 г., имеет базовый уровень обучения и предназначена для работы с детьми от 13 до 16 лет.

Программа составлена с учетом методических рекомендаций по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Московской области (Приложение к письму Министерства образования Московской области № Исх-3597/21в от 24.03.2016), а также в соответствии с обновлением нормативно-правовой базы и тенденций развития дополнительного образования согласно Приказу Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Понимание воспитательной ценности физической культуры - важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности, формирует грамотное отношение к себе, к своему телу. Содействует воспитанию волевых и моральных качеств, необходимости укрепления здоровья и самосовершенствования. Одним из средств повышения интереса к физической культуре, видится применение современных фитнес –технологий, как один из результативных путей.

Дети средней группы основной школы более эмоциональные, поэтому для них подходит больше программа «Фитнес». Программа детского фитнеса включает в себя танцевальные упражнения, аэробику, гимнастику, игры и т.п.

Учитывая требования, предъявляемые к содержанию программ государственными стандартами, разработана программа спортивно-оздоровительной направленности «Фитнес» для обучающихся 13 -16 лет.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы.

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.

Проблема физического развития подрастающего поколения сегодня справедливо рассматривается в качестве одной из приоритетных социально -педагогических задач. Об ухудшении физического здоровья нации говорится в таких правительственных документах, как Постановление Правительства Российской Федерации от 29 декабря 2001 года № 916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков, молодежи», в Соглашении «Об информационном взаимодействии Министерства здравоохранения Российской Федерации, Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму, Министерства

образования РФ в области социально–гигиенического мониторинга» и в исследованиях ученых (Т.Е. Виленской, В.В. Шевцова, А.Н. Перова и др.).

Цель программы: разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни, увеличение функциональных резервов организма, и профилактика заболеваний.

Достижение цели возможно через решение следующих задач:

Личностные:

- воспитывать интерес к занятиям спортом;
- укреплять здоровье и содействовать разностороннему физическому развитию;
- воспитывать трудолюбие;
- воспитывать культуру общения и поведения в социуме;
- способствовать проявлению самостоятельности, активности, ответственности.

Метапредметные:

- развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, двигательную и другие системы;
- Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений;
- знание приёмов релаксации и самодиагностики;
- Воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Предметные:

- формировать навыки и умения в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
- осуществлять закаливание организма;
- формировать двигательные действия, нацеленные на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- Развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности.
- Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- Формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;

Новизна: заключается в дифференцированном подходе и индивидуализации обучения: учащиеся по желанию и в соответствии с индивидуальными особенностями могут осваивать несколько способов развития своего организма. На занятия приходят учащиеся в сложном подростковом возрасте, которые знают, что такое компьютерные игры. Привлечение их к здоровому образу жизни, работа в коллективе, гармоничное развитие, трудолюбие способствуют формированию здорового, гармонично развитого человека.

Педагогическая целесообразность:

Существует много факторов, которые в течение жизни ослабляют здоровье, и лишь немногие способны его укрепить. В первую очередь – это регулярные занятия физической культурой.

Систематические занятия фитнесом совершенствуют приспособительные механизмы организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности. Такие занятия применяются и как средство профилактики и лечения многих недугов.

Отличительные особенности программы:

Отличительной особенностью программы является то, что данная программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов высшего мастерства, а направлена на социальную адаптацию обучающихся в обществе, на развитие физических и моральных качеств ребенка.

Одним из действенных методов, применяемых на занятиях для развития выносливости, быстроты, силы является использование подвижных игр с бегом и прыжками, проведение различных эстафет.

Адресат программы.

Программа предусматривает работу с детьми среднего и старшего школьного возраста и предполагает получение детьми дополнительного физического развития.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения, 36 учебных недель. 108 часов. Первый модуль 60 часов (январь -май), второй модуль 48 часов (сентябрь -декабрь)

Формы обучения.

Формы обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа «Фитнес» для школьников 12 -17 лет рассчитана на 1 год обучения (156 часов).

Программа предполагает проведение занятий со школьниками 3 час в неделю.

Продолжительность занятий 1 час 30 минут. Занятия по программе «Фитнес» включают в себя теоретическую и практическую часть. Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий фитнесом, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса, танцев.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям аэробики, танца, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

Режим занятий

Занятия проводятся два раза в неделю по полтора часа (1 час 30 мин) с паузами 10 минут.

Время и место проведения учебных занятий регулируются расписанием занятий МАОУ СОШ № 41.

Планируемые результаты.

Личностные:

- воспитывать интерес к занятиям спортом;
- укреплять здоровье и содействовать разностороннему физическому развитию;
- воспитывать трудолюбие;
- воспитывать культуру общения и поведения в социуме;
- способствовать проявлению самостоятельности, активности, ответственности.

Метапредметные:

- развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, двигательную и другие системы;
- Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений;
- знание приёмов релаксации и самодиагностики;
- Воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Предметные:

- формировать навыки и умения в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
- осуществлять закаливание организма;
- . формировать двигательные действия, нацеленные на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- Развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности.
- Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- Формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;

В процессе обучения применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль осуществляется педагогом в начале учебного года методом тестирования по общей физической подготовке;

- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом методом наблюдения;

- промежуточный контроль проводится один раз в полугодие методом определения уровня и объема освоенных навыков;

- итоговая аттестация проводится в конце каждого учебного года, методом тестирования по общей физической подготовке, позволяющим определить уровень освоенных навыков, а также методом устного опроса на владение теоретическими знаниями.

Формы аттестации.

Для определения результативности освоения программы используются следующие формы аттестации и контроля: конкурс, зачет, творческая работа, практическая работа, контрольная работа, самостоятельная работа, тестирование, опрос.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

аналитический материал входного, текущего и итогового контроля,

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитический материал по итогам проведения диагностики, защита творческих работ, концерт, конкурс, открытое занятие, отчет итоговый, праздник, фестиваль и др.

Материально-техническое обеспечение:

- гимнастические коврики - 15 шт.

- гимнастические обручи -5 шт.

- гимнастические маты - 8 шт.

- скакалки - 15 шт.

Учебно-тематический план

п/п	Название темы	Теория (час)	Практика (час)	Количество часов	Формы аттестации/контроля
<i>I. Введение в образовательную программу (4 часа)</i>					
1	ТБ, введение в	1		1	опрос

	образовательную программу.				
2	Гигиена спортивных занятий.	1	1	2	опрос
3	Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики.	1		1	опрос, практическая работа
II. Общая физическая подготовка (21 час)					
5	Элементы строевой подготовки		3	3	опрос, практическая работа
6	Силовые упражнения для рук		6	6	опрос, практическая работа
7	Силовые упражнения для ног		6	6	опрос, практическая работа
8	Силовые упражнения для шеи и спины.		6	6	опрос, практическая работа
III. Специальная физическая подготовка (10 часов)					
9	Базовые шаги и связки аэробики	2	4	6	опрос, практическая работа
10	Комплекс танцевальной аэробики	-	4	4	опрос, практическая работа
IV. Степ-аэробика (4 часов)					
11	Степ-аэробика	1	3	4	опрос, практическая работа
V. Футбол-аэробика (6 часов)					
12	Футбол-аэробика	1	5	6	опрос, практическая работа
VI. Оздоровление (18 часов)					
13	Коррекционные упражнения	2	4	6	опрос, практическая работа

14	Йога		2	2	опрос, практическая работа
15	Партнерная гимнастика.		2	2	опрос, практическая работа
16	Стретчинг	1	7	8	опрос, практическая работа
17	Правила дорожного движения	7		7	опрос
<i>VII. Закрепление и обобщение полученных знаний и умений (38 часов)</i>					
18	Закрепление и обобщение полученных знаний и умений		38	38	опрос
	<i>Итого</i>	10	98	108	

Содержание программы включает в себя разделы:

1. Введение в образовательную программу (4 часа)

ТБ, введение в образовательную программу – теория 1 час, опрос, контрольная работа.

Гигиена спортивных занятий – теория 1 час, практика 1 час, опрос, контрольная работа.

Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики – теория 1 час, опрос, практическая работа.

2. Общая физическая подготовка (21 час)

Элементы строевой подготовки, практика 3 часа, опрос, практическая работа.

Силовые упражнения для рук, практика 6 часов, опрос, практическая работа.

Силовые упражнения для ног, практика 6 часов, опрос, практическая работа.

Силовые упражнения для ног, практика 6 часов, опрос, практическая работа.

Силовые упражнения для шеи и спины, практика 6 часов, опрос, практическая работа.

3. Специальная физическая подготовка (10 часов)

Базовые шаги и связки аэробики, теория 2 часа, практика 4 часа, опрос, практическая работа.

Комплекс танцевальной аэробики, практика 4 часа, опрос, практическая работа.

4.Степ - аэробика (4 часа)

Степ-аэробика, теория 1 час, практика 3 часа, опрос, практическая работа.

5.Фитбол-аэробика (6 часов)

Фитбол-аэробика, теория 1 час, практика 5 часов, опрос, практическая работа.

6. Оздоровление (18 часов)

Коррекционные упражнения, теория 2 часа, практика 4 часа, опрос, практическая работа.

Йога, практика 2 часа, опрос, практическая работа.

Партнерная гимнастика, практика 2 часа, опрос, практическая работа.

Стретчинг, теория 1 час, практика 7 часов, опрос, практическая работа.

7. Изучаем Правила дорожного движения (7 часов)

Теория (6) Знакомство с основными улицами в микрорайоне школы. Для чего надо знать и выполнять Правила дорожного движения. Значение терминов «тротуар», «пешеходная дорожка», «обочина». Правила дисциплинированного поведения на дороге, умение предвидеть опасность.

Практика. Работа с перфокартами, тестирование.

8.Закрепление и обобщение полученных знаний и умений (38 часов)

Закрепление и обобщение полученных знаний и умений практика 38 часов, опрос.

Результатом освоения программы «Фитнес для всех» будет являться формирование таких качеств личности, как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к эмпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

Формы подведения итогов:

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

Таблица

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

Планируемые результаты освоения программы.

Программа «Фитнес» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- раскрывать понятия: синхронно, музыкально, ритмично;

- ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики;
- выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с народными танцами, играми;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, мини группам, парам;

- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя:

- соревнования по аэробике;
- зачётное проведение динамических пауз в классах с одноклассниками ;
- защиту игровых программ и проведение их на переменах;
- представление самостоятельно и в группах составленных комплексов аэробики, партерной гимнастики, ритмической гимнастики с предметами в зачётной форме;
- заполнение в портфолио тестирования показателей физического здоровья и физической подготовленности.

Требования по техники безопасности во время занятий видами фитнеса.

Во время выполнения комплексов и упражнений классической аэробики существуют запрещенные движения:

- быстрые круговые движения головой и излишние наклоны головы вперед и назад;
- упражнения (махи ногами) в стойке на коленях с опорой на кисти;
- прогиб туловища в положении лёжа на животе с упором на кисти;
- подъём двух прямых ног из положения лёжа на спине;
- переход из положения лёжа в положение сидя с прямыми ногами;
- «глубокие приседания», где угол в коленном суставе менее 90 градусов;
- наклоны вперёд, стоя на прямых ногах;
- прогиб туловища назад в положении стоя;
- вращательные движения коленями;
- работа с отягощениями на выпрямленных руках;
- резкие скручивания туловища («мельница»);
- движения с чрезмерной амплитудой;
- максимальные нагрузки и продолжительное изометрическое напряжение;
- шаг на платформу спиной вперёд;
- спуск с платформы прыжком.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

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

Выбор методов обучения определяется с учетом возможностей обучающихся, возрастных психофизиологических особенностей детей и подростков, возможностей материально-технической базы, типа и вида занятий.

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. В противном случае у занимающихся снижается интерес к занятиям, при этом необходимо приучать учеников к преодолению трудностей. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей учеников, их возможностей в освоении конкретных элементов.

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.

Особенностями данной программы являются:

- предоставление воспитанникам свободы выбора ряда элементов учебного процесса;
- Применение принципа вариативности – содержание учебного занятия, планируется с учетом индивидуальных возрастно-половых психофизиологических особенностей обучающихся, их личных желаний.

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 музыкальной интерпретации – связанный с характером движений и музыку. Для того чтобы его использовать, необходимо ознакомиться с элементарными понятиями музыкальной грамоты.

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.

Фристайл – свободное повторение и выполнение движений под музыку.

Работа на занятиях может быть организованной фронтальным, групповым или индивидуальным методом.

Преимущественно **фронтального метода** заключается в том, что учитель имеет возможность следить за действиями всех занимающихся. Фронтальный метод используют в ходе разучивания простых движений, когда занимающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями. Он обеспечивает большую плотность занятия.

При **групповом методе** класс делится на несколько групп, которые самостоятельно или под руководством прорабатывают учебное задание.

Индивидуальный метод заключается в том, что каждый занимающийся получает определенное задание и самостоятельно работает.

Формы организации образовательного процесса: фронтальная (со всей группой детей),

Формы организации учебного занятия зависят от поставленных задач. Программой предусматриваются следующие виды занятий:

- вводное занятие – занятие, которое проводится в начале образовательного периода с целью ознакомления с предстоящими видами работы и тематикой обучения;
- практико-теоретическое занятие, на котором излагаются теоретические сведения и отрабатываются приемы вокально-инструментального мастерства; дети осваивают музыкальную грамоту, разучивают музыкальный репертуар, овладевают искусством сценического поведения.
- занятие-постановка, репетиция, на котором отрабатываются концертные номера, приобретает навык свободного и артистичного выражения себя на сцене;
- итоговое занятие – занятие, которое проводится в конце образовательного периода (раздела) с целью проверки знаний учащихся и демонстрации образовательных результатов.

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.

Формы подведения итогов:

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

Таблица

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

Нормативно-правовая база.

Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ,

Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р),

Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”,

Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41),

Общие требования к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодежной политики, применяемых при расчете объема субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным (муниципальным) учреждением (утверждены приказом Министерства образования и науки РФ от 22.09.2015 № 1040),

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242),

О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 № 09-3564),

Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки РФ от 11.12. 2006 №06-1844),

Информационное обеспечение: интернет-ресурсы, содержащие обучающие аудио-видео-фото источники:

- <https://www.youtube.com/watch?v=4GyKfkSReLo>
- <https://www.youtube.com/watch?v=QlydLXve2Is>
- https://www.youtube.com/watch?v=E5i4rDc_GA8
- <https://www.youtube.com/watch?v=7TvReZrFTF8>
- <http://sportwiki.to/Фитбол>
- <https://tigerclub.moscow/chto-takoe-stretching/>

Список литературы

для педагогов:

1. Лисицкая Т.С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе: лекции курсов повышения квалификации <http://bmsi.ru/>

2. Программа для обучающихся 5-11 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики /авт.- сост. О.С. Слуцкер, Т.Г. Полухина, В.С. Козырев
3. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
4. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.
5. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.:

для учащихся:

6. Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
7. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г

Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес»

(стартовый уровень)

год обучения: 1

Расписание занятий: _____

Первый модуль 60 часов

№ п/п	Месяц	Число	Форма организации занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	январь		фронтальное	2	Контрольные занятия. Входной контроль.		тестирование, контрольная работа
2			фронтальное	1	Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.		опрос, практическая работа
3			фронтальное	1	Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям. Диагностика уровня воспитанности		опрос, практическая работа
4			фронтальное	1	Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к прическе, правила поведения после занятий)		опрос, практическая работа
5			фронтальное	1	Виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика и их характеристика. Разновидности танцевальной аэробики: Фанк-аэробика, хип-хоп, латино, сити-		опрос, практическая работа

					джэм, афро-аэробика и др. Краткая характеристика		
6			фронтальное	1	Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.)		практическая работа
7			фронтальное	1	Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета		опрос
8			фронтальное	1	Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом		опрос
9			фронтальное	1	Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины		опрос
10			фронтальное	1	Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики		опрос
11			фронтальное	1	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма		опрос
12			фронтальное	1	Техника выполнения базовых шагов аэробики		практическая работа
13			фронтальное	1	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики		практическая работа
14			фронтальное	1	Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции		контрольная работа
15			фронтальное	1	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики.		опрос
16			фронтальное	1	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки		опрос

17			фронтальное	1	Разучивание базовых шагов на степе		опрос
18			фронтальное	1	Разучивание базовых шагов на степе		практическая работа
19			фронтальное	1	Разучивание аэробных связок на степе		практическая работа
20			фронтальное	1	Упражнения на растяжку мышц ног		практическая работа
21			фронтальное	10	Составление и совершенствование итоговой музыкальной композиции из изученных упражнений		зачет
22			фронтальное	2	Техника безопасности при проведении занятий на фитболах. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся		опрос
23			фронтальное	1	Влияние фитбол-аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики Знакомство с мячом. Обучение седу на мяче, прыжки на мяче		опрос
24			фронтальное	1	Ознакомление с основными исходными положениями фитбол-аэробики и дыхательной гимнастики		опрос
25			фронтальное	1	Разучивание основных исходных положений фитбол-аэробики и дыхательной гимнастики		опрос
26			фронтальное	1	Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний.		опрос
27			фронтальное	2	Закрепление связок и базовых шагов аэробики, используемых в фитбол-аэробике		практическая работа

28			фронтальное	2	Дыхательная гимнастика		практическая работа
29			фронтальное	2	Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой		практическая работа
30			фронтальное	1	Релаксация Джекобсона		практическая работа
31			фронтальное	4	Комплекс детской йоги		опрос
32			фронтальное	2	Упражнения на развитие осанки, гибкости		опрос
33			фронтальное	1	Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.)		опрос
34			фронтальное	2	Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета.		опрос
35			фронтальное	2	Упражнения на развитие осанки, гибкости		практическая работа
36			фронтальное	1	Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом		практическая работа
37	май		фронтальное	1	Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины	60 часов	тестирование, контрольная работа
					<u>МОДУЛЬ 2 48 часов</u>		
38	сентябрь		фронтальное	1	Подробное ознакомление со стилями танцевальной аэробики; их сходство и различия; история		опрос

					возникновения, техника выполнения.		
39			фронтальное	1	«Мамбо», профилактика плоскостопия, дыхательная гимнастика		опрос
40			фронтальное	1	«Латино», релаксация		опрос
41			фронтальное	2	Составление и совершенствование итоговой музыкальной композиции из изученных упражнений		опрос
42			фронтальное	2	Упражнения на развитие осанки, гибкости		практическая работа
43			фронтальное, фронтальное	4	Профилактика плоскостопия		практическая работа
44			фронтальное	1	Коррекция осанки		опрос
45			фронтальное	2	Обучение седу на мяче, прыжки на мяче		практическая работа
46			фронтальное	2	Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.)		практическая работа
47			фронтальное	2	Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета		опрос
48			фронтальное	2	Подробное ознакомление со стилями танцевальной аэробики; их сходство и различия; история возникновения, техника выполнения.		зачет
49			фронтальное	4	Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета.		практическая работа
50			фронтальное	2	Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.)		практическая работа
51			фронтальное	3	Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета.		практическая работа
52			фронтальное	3	Упражнения на развитие осанки, гибкости		практическая работа

53			фронтальное	1	Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета.		опрос
54			фронтальное	1	Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины		опрос
55			фронтальное	1	Упражнения на развитие осанки, гибкости		опрос
56			фронтальное	2	Подробное ознакомление со стилями танцевальной аэробики; их сходство и различия; история возникновения, техника выполнения.		опрос
57			фронтальное	1	Подробное ознакомление со стилями танцевальной аэробики; их сходство и различия; история возникновения, техника выполнения.		опрос
58			фронтальное	1	Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета.		опрос, тестирование
59	декабрь		фронтальное	2	Коррекция осанки	48 часов	тестирование, контрольная работа
60.				7	Правила дорожного движения Теория (6) Знакомство с основными улицами в микрорайоне школы. Для чего надо знать и выполнять Правила дорожного движения. Значение терминов «тротуар», «пешеходная дорожка», «обочина». Правила дисциплинированного поведения на дороге, умение предвидеть опасность. <i>Практика.</i> Работа с перфокартами, тестирование.		тестирование.

