

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 529 Петродворцового района Санкт-Петербурга имени
Героя Российской Федерации Д.А.Опарина**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

ГБОУ СОШ №529 Петродворцового
района Санкт-Петербурга

Протокол № 1
от 30 августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом от «30 » августа 2024г. № 195-О

Директор ГБОУ СОШ №529 Петродворцового
района Санкт-Петербурга

 И.А.Назаренко



Дополнительная общеразвивающая программа

«Фитнес»

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 12-17 лет.

Разработчик:

Герина Ольга Олеговна
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования разработана на основе:

-Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
-Приказа Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 (ред. от 29.06.2017)"Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" В ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645, от 31.12.2015 N 1578, от 29.06.2017 N 613

-- Основной образовательной программы ГБ ОУ средняя школа №529 Санкт-Петербурга
--СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993)
--Письма МОиН РФ от 14 декабря 2015 года №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;

Необходимость внедрения программы в образовательный процесс учреждения заключается в потребности повышения показателей результативности, выраженных в успешной сдаче учащимися нормативов ГТО, положительных оценках, полученных на уроках ФК, и завоевании призовых мест на районных и городских соревнованиях.

Актуальность Приоритет оздоровительно-профилактической направленности программ детского фитнеса определяются наличием проблем с состоянием здоровья у детей и подростков.

Эмоциональность занятий объясняется не только музыкальным сопровождением, создающим положительный психологический настрой, танцевальной и игровой направленностью фитнеса, но и стремлением согласовывать свои движения с движениями партнёров в группе, возможностью демонстрировать хорошо отработанные движения, получением удовлетворённости от занятий, что также эмоционально вдохновляет занимающихся и повышает интерес к ним.

Практическая значимость

Занятия фитнесом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Основу детского фитнеса составляет использование физических нагрузок с целью оздоровления, физического развития, повышения физической подготовленности и раскрытия

внутреннего потенциала ребёнка как личности, как сторонника здорового образа жизни. Эмоциональность занятий объясняется не только музыкальным сопровождением, создающим положительный психологический настрой, танцевальной и игровой направленностью фитнеса, но и стремлением согласовывать свои движения с движениями партнёров в группе, возможностью демонстрировать хорошо отработанные движения, получением удовлетворённости от занятий, что также эмоционально вдохновляет занимающихся и повышает интерес к ним.

Широкому распространению фитнеса содействует несложное оборудование: небольшая площадка, музыкальное оборудование, наличие гимнастических ковриков.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие развитию координации, гибкости, силового развития.

Цель программы обучения - формирование у учащихся старшей школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи

воспитательные:

- содействие гармоническому развитию личности,
- выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование общественной активной личности, поведения в социуме.

развивающие:

- развитие двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- развитие умения самостоятельно заниматься в домашних условиях.

обучающие:

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- формирование умения слушать музыку и музыкальный размер.

- формирование углубленного представления об основных видах спорта;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Особое внимание обратить на создание условий для развития ,формирования умений ,которые находятся в ЗБР учащихся (по результатам диагностики метапредметных умений-данные КИС «Развитие», а также внешнего и внутреннего мониторинга предметных умений и УУД предыдущего учебного периода)

Данная программа направлена для достижения первого уровня воспитательных результатов.

Занятия по фитнесу будут проходить 3 раза в неделю для каждой группы. из которых одно занятие будет совместным.

Программа рассчитана на 136 часов.

Для более качественного освоения предметного содержания и привлечения учащихся занятия проводятся преимущественно в форме практических занятий.

Преобладающей формой контроля знаний, умений, навыков является сдача нормативов по окончании изучения каждого раздела учебной программы. Также проведение тестов на силу, выносливость, ритмичность, двигательную память.

Требования

к уровню подготовки учащихся

Личностные результаты :

- выполнение комплексов упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма
- выполнение комплексов общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществление наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдение безопасности при выполнении физических упражнений;
- Возможность самостоятельно выполнять и составлять комплекс упражнений без преподавателя.

- использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- соответствие как минимум среднему уровню показателей физических способностей возраста

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

- формирование собственного алгоритма решения познавательных задач;
- способность формулировать проблему и цели своей работы;
- определение адекватных способов и методов решения задачи;
- прогнозирование ожидаемых результатов и сопоставлении их с собственными знаниями по физической культуре;
- сформированность навыка контроля и самоконтроля, оценивания своих действий в соответствии с эталоном.

Познавательные универсальные учебные действия

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям
- устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами, анализировать технику движений.

Коммуникативные универсальные учебные действия

- развитие навыков планирования учебного сотрудничества с учителем и сверстниками: постановка общей цели, планирование её достижения, определение способов взаимодействия;
- освоение способов управления поведением: собственным и партнера; развитие умений конструктивно разрешать конфликты;
- владение монологической и диалогической формами речи, развитие умений точно и полно выражать свои мысли.

Сформированность западающих предметных, метапредметных, личностных умений, выявленных в процессе диагностики предыдущего учебного периода

Требования к воспитательным результатам

- приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки;
- получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания.
- формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще.

Содержание курса:

- 1.Разучивание танцевальных шагов аэробики. Тема включает разучивание шагов, из которых состоят практически любые танцевальные связки.
- 2.Разучивание танцевальных и аэробных связок. На базе разученных шагов составляются танцевальные связки.
- 3.Разучивание силовых упражнений. Разучивание правильного выполнения основных силовых упражнений, например сгибание и разгибание рук в локтевых суставах (отжимание), приседание

4.Применение силовых упражнений на занятиях. Включение силовых упражнений в структуру занятия.

5.Проведение тестов на силовую выносливость. Также силовые тесты могут чередоваться с тестами на координационные способности, ритмичность и двигательную память.

Особенностью данной программы является круговое повторение данных тем, то есть после прохождения тестов продолжается разучивания танцевальных шагов аэробики.

Занятия проводятся под музыкальное сопровождение, что способствует повышению мотивации и интереса к занятиям по фитнесу.

Учебно-тематический план

	Наименование разделов	Количество часов			
		Всего	Теоретические занятия	Практика	Контрольные занятия
1.	Разучивание базовых шагов аэробики.	30ч.	Теоретические разъяснения в течении урока	30ч.	5
2.	Применение аэробных шагов в танцевальных связках.	20ч.	-	20ч.	3
3.	Разучивание силовых упражнений.	30ч	-	22ч.	2
4.	Применения силовых упражнений на занятиях.	20ч.	-	20ч.	Силовые тесты
5.	Проведение тестов на силовую выносливость.	8ч.	Ответы на вопросы - Режим. Питание.	8ч.	Тесты на выносливость
Всего		108		108	
Итого		108			

Календарно-тематическое планирование

№	Тема раздела	Тема урока	Дата проведения	
			План	Факт
	Фитнес аэробика	Разучивание базовых шагов аэробики.	02.09	
1		Применение аэробных шагов в танцевальных связках.	04.09	
2		Разучивание силовых упражнений.	05.09	
3		Проведение тестов на силовую выносливость.	07.09	
4		Проведение тестов на силовую выносливость.	07.09	
5		Разучивание базовых шагов аэробики.	11.09	
6		Применение аэробных шагов в танцевальных связках.	14.09	
7		Разучивание силовых упражнений.	16.09	
8		Применения силовых упражнений на занятиях.	18.09	
9		Проведение тестов на силовую выносливость.	19.09	
10		Разучивание базовых шагов аэробики.	21.09	
11		Применение аэробных шагов в танцевальных связках.	29.09	
12		Разучивание силовых упражнений.	25.09	
13		Применения силовых упражнений на занятиях.	26.09	
14		Проведение тестов на силовую выносливость.	28.09	
15		Разучивание базовых шагов аэробики.	30.09	
16		Применение аэробных шагов в танцевальных связках.	02.10	
17		Разучивание силовых упражнений.	03.10	
18		Применения силовых упражнений на занятиях.	05.10	
19		Проведение тестов на силовую выносливость.	07.10	
20	Фитнес аэробика	Разучивание базовых шагов аэробики.	09.10	
21		Применение аэробных шагов в танцевальных связках.	10.10	
22		Разучивание силовых упражнений.	12.10	
23		Проведение тестов на силовую выносливость.	14.10	
24		Применения силовых упражнений на занятиях.	16.10	
25		Разучивание базовых шагов аэробики.	17.10	
26		Применение аэробных шагов в танцевальных связках.	19.10	
27		Разучивание силовых упражнений.	21.10	
28		Применения силовых упражнений на занятиях.	23.10	
29		Проведение тестов на силовую выносливость.	24.10	
30		Разучивание базовых шагов аэробики.	26.10	
31		Применение аэробных шагов в танцевальных связках.	28.10	
32		Разучивание силовых упражнений.	30.10	
33		Применения силовых упражнений на занятиях.	09.11	
34		Проведение тестов на силовую выносливость.	11.11	
35				

36		Разучивание базовых шагов аэробики.	13.11	
37		Применение аэробных шагов в танцевальных связках.	14.11	
38		Разучивание силовых упражнений.	16.11	
39		Применения силовых упражнений на занятиях.	18.11	
40		Проведение тестов на силовую выносливость.	20.11	
41		Разучивание базовых шагов аэробики.	21.11	
42		Разучивание силовых упражнений	23.11	
43		Разучивание силовых упражнений.	25.11	
44		Применения силовых упражнений на занятиях.	27.11	
45		. Проведение тестов на силовую выносливость.	28.11	
46		Разучивание базовых шагов аэробики.	30.11	
47		Применение аэробных шагов в танцевальных связках.	02.11	
48		Разучивание силовых упражнений.	04.11	
49		Применения силовых упражнений на занятиях	05.11	
50		Проведение тестов на силовую выносливость.	07.11	
51		Разучивание базовых шагов аэробики.	09.11	
52		Разучивание силовых упражнений	11.11	
53		Разучивание силовых упражнений.	12.11	
54		Применения силовых упражнений на занятиях.	14.11	
55		Проведение тестов на силовую выносливость.	16.11	
56		Разучивание базовых шагов аэробики.	17.11	
57		Разучивание силовых упражнений	19.11	
58		Разучивание силовых упражнений.	21.11	
59		Применения силовых упражнений на занятиях.	23.11	
60		Проведение тестов на силовую выносливость.	25.11	
61		Разучивание базовых шагов аэробики.	26.11	
62		Применение аэробных шагов в танцевальных связках	28.11	
63		Разучивание силовых упражнений.	30.11	
64		Применения силовых упражнений на занятиях.	02.12	
65		Разучивание базовых шагов аэробики.	04.12	
66		Разучивание базовых шагов аэробики.	05.12	
67		Применение аэробных шагов в танцевальных связках	07.12	
68		Разучивание силовых упражнений.	09.12	
69		Применения силовых упражнений на занятиях.	11.12	
70		Повторение пройденного материала	12.12	
71		Разучивание базовых шагов аэробики.	14.12	
72		Применение аэробных шагов в танцевальных связках.	16.12	
73		Разучивание силовых упражнений.	18.12	
74		Применения силовых упражнений на занятиях.	19.12	
75		Повторение пройденного материала	21..12	
76		Разучивание базовых шагов аэробики.	23.12	

77		Применение аэробных шагов в танцевальных связках.	25.12	
78		Разучивание силовых упражнений.	26.12	
79		Применения силовых упражнений на занятиях.	28.12	
80		Проведение тестов на силовую выносливость.	30.12	
81	Фитнес аэробика	Разучивание базовых шагов аэробики.	11.01	
82		Применение аэробных шагов в танцевальных связках.	13.01	
83		Разучивание силовых упражнений.	15.01	
84		Применения силовых упражнений на занятиях.	16.01	
85		Разучивание базовых шагов аэробики.	18.01	
86		Разучивание базовых шагов аэробики.	20.01	
87		Применение аэробных шагов в танцевальных связках.	22.01	
88		Разучивание силовых упражнений.	23.01	
89		Применения силовых упражнений на занятиях.	25.01	
90		Разучивание базовых шагов аэробики.	27.01	
91		Разучивание базовых шагов аэробики.	29.01	
92		Применение аэробных шагов в танцевальных связках.	30.01	
93		Разучивание силовых упражнений.	01.02	
94		Применения силовых упражнений на занятиях.	03.02	
95		Разучивание базовых шагов аэробики.	05.02	
96		Разучивание базовых шагов аэробики.	06.02	
97		Применение аэробных шагов в танцевальных связках.	08.02	
98		Разучивание силовых упражнений.	10.02	
99		Применения силовых упражнений на занятиях.	12.02	
100		Проведение тестов на силовую выносливость.	13.02	
101	Фитнес аэробика	Разучивание базовых шагов аэробики.	15.02	
102		Применение аэробных шагов в танцевальных связках.	17.02	
103		Разучивание силовых упражнений.	19.02	
104		Применения силовых упражнений на занятиях.	20.02	
105		Проведение тестов на силовую выносливость.	22.02	
106		Разучивание базовых шагов аэробики.	24.02	
107		Применение аэробных шагов в танцевальных связках.	26.02	
108		Разучивание силовых упражнений.	27.02	
109		Применения силовых упражнений на занятиях.	01.03	
110		Повторение пройденного материала	03.03	
111		Разучивание базовых шагов аэробики.	05.03	
112		Применение аэробных шагов в танцевальных связках.	06.03	
113		Разучивание силовых упражнений.	08.03	
114		Применения силовых упражнений на занятиях.	10.03	