

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №144
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ лицей №144
Протокол № 171
от «28» августа 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 118- о/д
от «31» августа 2020 г.
Директор лицея №144
Л. А. Федорова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно –спортивной направленности
«Детский Фитнес»**

Возраст учащихся: 7-10 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Бочихина Екатерина Николаевна
педагог дополнительного
образования

Санкт-Петербург

2020

Пояснительная записка

Слово fitness в переводе с английского означает «хорошая физическая форма». Сейчас оно имеет более широкое значение – система оздоровительных занятий. Фитнесом могут заниматься все. Даже дети с ослабленным здоровьем. В настоящее время в связи с интенсификацией учебного процесса проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни детей и подростков очень **актуальна**.

Для достижения цели, поставленной в рамках программы «Грация» по формированию активной личности, физически развитой, ведущей здоровый образ жизни посредством регулярных занятий фитнесом на этапе 1-го года обучения служат следующие **задачи**:

обучающие

- ✓ познакомить с правилами поведения в спортзале, причинами травматизма, самостраховкой при занятиях фитнесом;
- ✓ познакомить с содержанием понятия здорового образа жизни и его составляющих;
- ✓ познакомить со свойствами и функциями мяча (фитбола);
- ✓ сформировать представление о характере и темпе музыки;
- ✓ обучить позициям рук и ног, правильной посадке на фитболе;
- ✓ познакомить с техникой выполнения основных танцевальных шагов аэробики;
- ✓ обучить комплексам упражнений программы по фитбол-аэробике первого года обучения;

развивающие

- ✓ развивать двигательные способности: гибкость, координацию движений; укреплять мышечный корсет;
- ✓ развивать музыкальность, чувство ритма;
- ✓ расширять двигательный «арсенал» общеразвивающих и танцевальных упражнений;

воспитательные

- ✓ формировать потребность в культуре движений; здоровом образе жизни;
- ✓ воспитывать эстетические и волевые качества личности: целеустремленность, настойчивость, лидерство;
- ✓ воспитывать познавательную активность и интерес к занятиям в кружке, культуру общения и взаимодействия в группе.

Условия реализации программы

В соответствии с нормативами СанПиН 2.4.4. 1251-03 объем часов:

1 год – 72 часа (2ч – 1 раз в неделю).

Наполняемость в группах предполагает состав учащихся:

1 год – не менее 15 человек.

Форма организации занятий представляет собой групповые занятия.

По окончании первого года обучения должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

Умения:

- уважительно относиться к иному мнению;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия на уровне школы;
- демонстрировать показатели физической подготовленности на уровне не ниже среднего для данной возрастной группы по итогам 1-го года обучения.

Метапредметные результаты:

Овладение:

- способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- представлениями об основных компонентах здорового образа жизни, знаниями назначения спортивного зала и правила поведения в нем;
- определенным двигательным арсеналом из базовых видов спорта, общеразвивающих и танцевальных упражнений.

Умения:

- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, уважительно объяснять их;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- ритмично двигаться в различном музыкальном темпе; начать и закончить движение одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы;
- держать заданный пространственный рисунок (линия, шеренга, круг, квадрат) с соблюдением интервалов;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (технику безопасности на занятиях фитнесом, режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры.);

Предметные результаты:

Знания:

- свойств и функций мяча-фитбола; причин травматизма и правил безопасности на занятиях фитбол-аэробикой, самостраховки;
- терминов, определяющих характер музыки; терминов основных танцевальных шагов базовой аэробики; позиций рук, ног.

Умения:

- соблюдать правила техники безопасности на занятиях фитнесом,
- выполнять комплексы упражнений программы по фитбол-аэробике первого года обучения.

**Поурочное тематическое планирование
к рабочей программе «Детский Фитнес» 1 год обучения на
2020-2021 учебный год**

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
1.	Вводное занятие. <i>Теория.</i> Фитнес-аэробика, основные этапы ее развития. Техника безопасности на занятиях. <i>Практика.</i> Игра «Придумай упражнение».	2		
2.	Здоровье – основа полноценной жизни человека. <i>Теория.</i> Понятие здоровья. <i>Практика.</i> «Входная» диагностика уровня подготовленности занимающихся.	2		
3.	Здоровье – основа полноценной жизни человека. <i>Теория.</i> Составляющие здоровья. Развитие гибкости и координации движений. <i>Практика.</i> Подвижные игры «Бездомный заяц», «Мяч в тоннеле».	2		
4.	Укрепление мышечного корсета, развитие силы мышц. <i>Теория.</i> Определение силы мышц. <i>Практика.</i> Подвижные игры "Выше ноги от земли", "Тараканьи бега".	2		
5.	Классическая и фитбол-аэробика. <i>Практика.</i> Разучивание базовых шагов классической аэробики. Развитие координации движений. <i>Практика.</i> Игра "Белка на дереве".	2		
6.	Укрепление мышечного корсета, развитие силы мышц. <i>Практика.</i> Разучивание техники упражнений на силу мышц брюшного пресса. Классическая и фитбол-аэробика. <i>Практика.</i> Закрепление техники базовых шагов аэробики	2		
7.	Классическая и фитбол-аэробика. <i>Практика.</i> Закрепление базовых шагов классической аэробики. Развитие гибкости. <i>Теория.</i> Определение и виды гибкости. <i>Практика.</i> Разучивание упражнений для увеличения подвижности в тазобедренных суставах.	2		
8.	Классическая и фитбол-аэробика. <i>Теория.</i> Правильная посадка на фитболе <i>Практика.</i> Техника правильной посадки на фитболе. Разучивание комбинаций из освоенных базовых шагов.	2		
9.	Развитие координации движений. <i>Практика.</i> Упражнения «типа задания» в ходьбе и беге, по звуковому, зрительному сигналу. Классическая и фитбол-аэробика. <i>Практика.</i> Разучивание комбинаций из освоенных основных шагов классической аэробики.	2		

10.	Подготовка программы для показательных выступлений. Практика. Разучивание I части спортивно-танцевальной комбинации. Укрепление мышечного корсета, развитие силы мышц. Практика. Упражнения без предмета на силу мышц плечевого пояса и ног.	2		
11.	Подготовка программы для показательных выступлений. Практика. Разучивание II части спортивно-танцевальной комбинации. Развитие гибкости в суставах позвоночника. Практика. Упражнения для увеличения подвижности в суставах позвоночника	2		
12.	Развитие координации движений. Практика. Игровые задания без предметов: «Режем – рубим», «Качалочка» (стоя на одной ноге). Подготовка программы для показательных выступлений. Практика. Разучивание III части спортивно-танцевальной комбинации.	2		
13.	Подготовка программы для показательных выступлений. Практика. Закрепление спортивно-танцевальной комбинации в целом. Практика. Классическая и фитбол-аэробика. Практика. Основа техники ОРУ сидя на мяче	2		
14.	Показательные выступления и соревнования. Практика. Внутригрупповые соревнования	2		
15.	Подготовка программы для показательных выступлений. Практика. Совершенствование исполнения спортивно-танцевальной комбинации. Развитие координации движений. Практика. Игра со скакалкой "Рыбак и рыбки"	2		
16.	Показательные выступления. Практика. Участие в спортивном празднике, исполнение спортивно-танцевальной комбинации.	2		
17.	Развитие гибкости и координации движений. Укрепление мышечного корсета. Практика. Промежуточная диагностика.	2		
18.	Классическая и фитбол-аэробика. Практика - освоение "школы мяча". Подготовка программы показательных выступлений. Практика. Танец "Веселая зарядка")	2		
19.	Развитие гибкости. Теория. Гибкость, виды гибкости. Классическая и фитбол-аэробика. Практика. Броски, ловля, перекаты мяча в комбинации: комплекс с мячом "Ку-ку"(1 часть)	2		
20.	Подготовка программы показательных выступлений. Практика. Закрепление спортивно-танцевальной комбинации (танец "Веселая зарядка").	2		

21.	Подготовка программы показательных выступлений. Практика. Танец "Веселая зарядка". Классическая и фитбол-аэробика. Практика. Комплекс с мячом "Ку-ку"(2 часть).	2		
22.	Укрепление мышечного корсета. Практика. Комплекс упражнений «Мама-квочка». Развитие гибкости. Практика. Комплекс "Фея моря"	2		
23.	Укрепление мышечного корсета. Практика. Комплекс упражнений «Мама-квочка» (3 часть). Подготовка программы для показательных выступлений. Практика. Совершенствование исполнения комбинации "Веселая зарядка"	2		
24.	Укрепление мышечного корсета. Практика. Комплекс «Мама-квочка" (в целом). Развитие гибкости. Практика. Комплекс «Воробьиная дискотека».	2		
25.	Подготовка программы показательных выступлений. Практика. Показательные выступления и соревнования Практика. Участие в школьном концерте, посвященном 8 Марта.	2		
26.	Укрепление мышечного корсета. Практика. Эстафеты. Развитие гибкости. Практика. Комплекс «Фея моря».	2		
27.	Подготовка программы для показательных выступлений. Теория. Требования к технике исполнения показательного, соревновательного номера. Развитие координации движений. Практика. Упражнения со скакалкой.	2		
28.	Развитие координации движений. Практика. Музыкально-подвижные игры «Совушка», «Сбей кегли», «Кружилиха» (в наклоне согнувшись). Классическая и фитбол-аэробика. Практика. Комплекс «Ку-ку».	2		
29.	Классическая и фитбол-аэробика. Практика. Техника пружинных покачиваний на мяче. Укрепление мышечного корсета, развитие силы мышц. Практика. Комплекс ОРУ с мячом "Бегемот"(1часть).	2		
30	Подготовка программы для показательных выступлений. Практика. Классическая и фитбол-аэробика. Практика. Разучивание комплекса "Веселый мячик"	2		

31.	Развитие координации движений. Практика. Упражнения со скакалкой, упражнения в равновесии с мячом. Классическая и фитбол-аэробика. Практика. Техника пружинных покачиваний на мяче в комплексе ОРУ "Веселый мячик"	2		
32.	Подготовка программы для показательных выступлений. Практика. Закрепление техники спортивно-танцевальной комбинации. Укрепление мышечного корсета, развитие силы мышц. Практика. Комплекс ОРУ с мячом "Бегемот" -2 часть.	2		
33.	Классическая и фитбол-аэробика. Практика. Комплекс "На болоте". Подготовка программы для показательных выступлений. Практика. Работа над выразительностью исполнения танца.	2		
34.	Итоговые занятия. Практика. Диагностика уровня физической подготовленности занимающихся.	2		
35.	Показательные выступления. Практика. Участие в отчетном концерте ОДОД лица	2		
36.	Итоговые занятия. Практика. Индивидуальное исполнение произвольной спортивно-танцевальной программы.	2		
Итого за год:		72ч		

Содержание обучения

1. «Введение».

Теория. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях. Требования к внешнему виду учащихся. История фитнес-аэробики. Основные составляющие фитнес-аэробики.

Практика. Игра «Придумай упражнение».

2. «Здоровье – основа полноценной жизни человека»

Теория. Составляющие здоровья. Опрос детей о здоровье.

Понятие «Здоровье». Гигиена правильного питания и личная гигиена.

Практика. «Входная» диагностика уровня подготовленности учащихся.

3. «Укрепление мышечного корсета»

Теория. Виды упражнений. Основные мышцы, создающие мышечный корсет. Определение силы мышц.

Практика.

- Выполнение комплексов упражнений без предметов: на укрепление мышц рук и плечевого пояса, спины, брюшного пресса, косых мышц живота, ног (Прил. 10).
- Разучивание и выполнение комплекса упражнений фитбол-гимнастики, включающего следующие упражнения с фитболами для укрепления различных мышечных групп: ОРУ сидя на мяче, ОРУ с мячом (комплекс «Мама-квочка», «Бегемот»).
- Подвижные игры «Выше ноги от земли» (позы сед углом, «лодочка» лежа на животе), «Море волнуется раз». Эстафеты «Тараканы бега» (в упорах сидя сзади), «Крокодилы» (передвижение боком в упоре лежа).
- Тестирование физической подготовленности учащихся по показателям силы мышц (промежуточная диагностика).

4. «Классическая и фитбол-аэробика».

Теория. Понятие классической аэробики. Отличительные особенности фитбол-аэробики. Форма и физические свойства фитбола. Правила техники безопасности выполнения упражнений на фитболе.

Практика.

- Правильная посадка на фитболе. Исходные положения на фитболе (сидя на мяче с различным положением ног, рук, туловища) и с ним (в руках, ногах, на полу). Комплекс «Ладонка». Приемы самостраховки при выполнении упражнений на мяче.
- «Школа мяча»: техника ОРУ сидя на мяче («как на стуле»); ОРУ с мячом, броски, ловля, удары об пол, перекаты мяча (индивидуально, в парах, в кругах). Комплекс «Ку-ку», «Ням-ням». Пружинные покачивания на мяче в положении сидя и перекаты с пяток на носки. ОРУ в сочетании с пружинными покачиваниями на фитболе. Комплекс «Веселый мячик». Исходные положения лежа на мяче (на спине, животе, на боку, и т.д.). Прокаты на мяче (через мяч вперед и назад – комплекс «На болоте»).
- Базовые шаги аэробики (march, jog, Step-touch, Knee-up, lunge, Kick, Jack, V-step), базовые шаги в фитбол-аэробике (сидя на мяче). Их связки.
- Танцевальный комплекс «Кап-кап-кап», «Спляшем, Ваня».
- Прыжки.
- Амплитуда движений.

5. «Развитие гибкости»

Теория. Определение гибкости. Виды гибкости: активная и пассивная. Способы развития гибкости.

Практика.

- Разучивание и выполнение комплекса упражнений «Партерная гимнастика», включающего упражнения без предмета (Прил 11).
- Разучивание и выполнение комплекса упражнений фитбол-гимнастики, включающего следующие упражнения с фитболами: ОРУ сидя на мяче для увеличения

подвижности в суставах рук и плечевого пояса, позвоночного столба, тазобедренных суставах, суставах ног («Воробьиная дискотека», «Фея моря»).

- Эстафеты «Мяч в тоннеле», «Горячий хлеб».
- Тестирование физической подготовленности учащихся по показателям гибкости (промежуточная диагностика).

6. «Развитие координации движений»

- Выполнение комплексов базовой и фитбол-аэробики с внесением элементов новизны: изменения положений (или движений) одного или нескольких звеньев тела.
- Игровые задания без предметов: «Режем – рубим», «Качалочка» (стоя на одной ноге), «Кружилиха» (в наклоне согнувшись). Игра «Бездомный заяц», «Белка на дереве».
- Упражнения в равновесии фитбол-гимнастики: в стойке на одной, другая согнута вперед, мяч на голове; в положении сидя на мяче с захватом его ногами, руки в стороны. Стойка на одной с опорой коленом другой о мяч, руки в стороны.
- Упражнения со скакалкой: прыжки через сложенную вдвое скакалку, прыжки и бег через развернутую скакалку (в петлю, в парах, с вращением вперед и назад, со сменой положения ног), через длинную скакалку (пробегание, однократные, серия прыжков, с поворотом, парами). Игра со скакалкой «Рыбак и рыбки».
- Музыкально-подвижные игры «Совушка», «Сбей кегли». Упражнения «типа задания» в ходьбе и беге, по звуковому, зрительному сигналу. Эстафеты с передачей и бросками мяча в шеренгах, колоннах, в беге с мячом в руках.
- Тестирование физической подготовленности учащихся по показателям координации движений (промежуточная диагностика).

7. «Подготовка программы для показательных выступлений»

Теория. Требования к технике исполнения показательного, соревновательного номера. Обучение составлению комплексов, программ для показательных, соревновательных выступлений.

Практика. Совершенствование техники исполнения спортивно-танцевальных программ по правилам соответственно уровню подготовки учащихся.

8. «Показательные выступления и соревнования»

Практика.

- Участие с показательными номерами в концертах образовательного учреждения.
- Участие во внутригрупповых соревнованиях. В программу соревнований включены упражнения ОФП и базовые технические элементы фитбол-гимнастики. (Прил. 4).

9. «Итоговые занятия».

Практика.

- Исполнение в конце учебного года индивидуальной композиции с использованием движений, изученных за прошедший период.
- Тестирование уровня физической и технической подготовленности (итоговая диагностика).

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Детский Фитнес»
на 2020-2021 учебный год

Год обуче ния	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	7 сентября	25 мая	36 недель	72 часа	<i>1 раз в неделю по 2ч</i>