

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
КАЛИНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа «Школа будущего»

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического
совета МБОУ СОШ «Школа будущего»

«29» августа 2018 г.

Протокол № 1



Голубицкий А.В.

Приказ № 601 от «29» августа 2018 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

Физкультурно-спортивный кружок «Фитнес будущего»

(наименование программы)

оздоровительная

(направленность)

11-18 лет

(возраст детей)

1 год

(срок реализации)

Программу составил (а):

Городкова Анна Анатольевна

(ФИО)

Педагог-организатор

(должность)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

Гиппократ

Общеразвивающий физкультурно-спортивный кружок «Фитнес будущего» имеет оздоровительную направленность.

Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность.

Фитнес во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма. Укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Авторская дополнительная общеразвивающая программа направлена на овладение занимающимися основами танцевальной техники, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки учащихся.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам трех годичной подготовки.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Концептуальный подход к реализации программы - оздоровление учащихся, пропаганда здорового образа жизни.

Воспитательно-оздоровительная работа включает в себя четыре направления:

- мировоззренческое – мотивированное воспитание духовно-нравственного физического здоровья;
- социальное – адаптация в коллективе;
- биологический - физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях;
- психологические - общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.

Цели и задачи программы

Цель программы:

формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

Задачи программы:

1. Воспитательные - развитие позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни.
2. Оздоровительные - укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие; формирование ценностного отношения к своему здоровью;
3. Образовательные - формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей.

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы: 11 - 18 лет.

Срок реализации дополнительной образовательной программы - 1 год.

Учебная программа и учебный план рассчитаны на 35 недель в год, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать: на этапе начальной подготовки, двух академических часов в неделю.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- инструкторская практика учащихся.

Режим занятий:

Этапы подготовки	Кол-во учебных часов (час\нед.)	Максимальная наполняемость групп (чел)	Возраст для зачисления
			Кол-во лет
Общая подготовка	2	15	11-18

Контроль результатов

Результативность полученных знаний определяется при выполнении практических упражнений.

Текущие результаты обучения отслеживаются по следующим направлениям:

- Нарботка практических навыков и умений;
- Выполнение требования инструктажей техники безопасности;
- Обеспечение сохранности и здоровьесбережения.

Отслеживание ведётся формами: наблюдение, индивидуальная и групповая работа.

Режим занятий

Образовательная деятельность проводится в течение всего учебного года, с 1 сентября по 31 мая, который делится на учебный период по общеразвивающей программе и летний период.

Учебный период

Начало учебного периода – 1 сентября;

Окончание учебного периода – 31 мая.

Прогнозируемые результаты и способы их проверки:

Программа предусматривает формирование у учащихся знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.

1. Учащиеся должны знать и помнить:

- правила безопасного поведения;
- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
- смысл спортивной терминологии;
- основные понятия музыкальной грамоты;
- цели, задачи, особенности содержания современных направлений фитнеса.

2. Учащиеся должны уметь:

- контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;
- составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;

3. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укреплении здоровья;
- для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств;
- для включения занятий фитнесом в активный отдых и досуг.

Итогами реализации дополнительной образовательной программы являются: активное участие в показательных выступлениях, открытых уроках, мастер-классах школы, творческих отчётах с ранее изученными комплексами упражнений, а также собственными комплексами.

Учебно–тематический план

№	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе	
			теоретических	практических
I. Теоретическая подготовка (10 ч.)				
1.	Организационное собрание. Инструктаж по Технике безопасности в зале. Профилактика травматизма.	2	2	-
2.	Влияние физкультурно-оздоровительных занятий на организм человека.	3	3	-
3.	Профилактика заболеваний. Иммунитет.	4	4	-
4.	Соблюдение режима дня. Биоритмы. Режим питания.	1	1	-
II. Специальная физическая подготовка (60 ч.)				
4.	Классическая тренировка	15	6	9
5.	Стретчинг	14	2	12
6.	Силовая подготовка	12	3	9
7.	Танцевальная подготовка	15	5	10
8.	Общая физическая подготовка	4	2	2
Итого часов:		70	28	42

Содержание программы

№	Темы занятий	Основное содержание	Основные формы работы		Средство обучения и воспитания	Ожидаемые результаты	Формы контроля
			Характеристика деятельности педагога	Характеристика деятельности ученика			
I. Теоретическая подготовка (10 ч.)							
1.	Организационное собрание. Инструктаж по Технике безопасности в зале. Профилактика травматизма.	Инструктаж по технике безопасности. Беседа о правилах поведения при проведении	Подготовка и проведение инструктажа. Организация работы обучающихся	Беседа с детьми по данной теме, просмотр тематических видеороликов	Учебный видеоматериал	Соблюдение ТБ	Устный зачёт
2.	Влияние физкультурно-оздоровительных занятий на организм человека.	Лекция по данной тематике. Ознакомление с планом деятельности на год.	Организация работы обучающихся. Активизация подростков.	Беседа, самостоятельная и групповая практическая работа	Видеоматериалы	Усвоение лекции.	Устный зачет
3.	Профилактика заболеваний. Иммунитет.	Ознакомительная лекция по данной тематике.	Организация работы учащихся.	Беседа. Работа по группам	Презентация	Лекции.	Устный зачет
4.	Соблюдение режима дня. Биоритмы. Режим питания.	Ознакомительная лекция по данной тематике.	Организация работы учащихся	Беседа. Работа по группам	Видеоматериалы . Разработка мини-проектов.	Составление индивидуально го проекта по теме «Мои биоритмы» для каждого	Защита проекта.

						обучающегося.	
II. Специальная физическая подготовка (60 ч.)							
4.	Классическая тренировка	Разминочные упражнения. Кардиоупражнения. Упражнения на степ-платформах. Разучивание танцевальных связок на четыре квадрата.	Организация рабочего места. Подготовка инвентаря.	Практическое выполнение заданий.	Степ-платформы. Маты.	Повышение выносливости обучающихся. Освоение техничности и музыкальности	Практический зачет
5.	Классическая тренировка	Разминочные упражнения. Кардиоупражнения. Упражнения со скакалками. Разучивание танцевальных связок на восемь квадратов.	Организация рабочего места. Подготовка инвентаря.	Практическое выполнение заданий.	Маты. Скакалки.	Повышение выносливости обучающихся. Освоение техничности и музыкальности	Практический зачет
6.	Стретчинг	Разминочные упражнения. Упражнения на гибкость. Растяжка. Упражнения в парах.	Организация рабочего места. Подготовка инвентаря.	Практическое выполнение заданий.	Маты. Гимнастические коврики.	Повышение гибкости обучающихся	Практический зачет
7.	Силовая подготовка	Разминочные упражнения. Упражнения с собственным весом. Упражнения с	Организация рабочего места. Подготовка инвентаря.	Практическое выполнение заданий.	Маты. Гимнастические коврики. Гантели.	Повышение силы и выносливости обучающихся.	Практический зачет

		гантелями 1 кг и 2 кг.					
8.	Силовая подготовка	Разминочные упражнения. Упражнения с собственным весом. Упражнения со жгутами.	Организация рабочего места. Подготовка инвентаря.	Практическое выполнение заданий.	Маты. Гимнастические коврики. Жгуты	Повышение силы и выносливости обучающихся.	Практический зачет
9.	Танцевальная подготовка	Разминочные упражнения. Упражнения на координацию. Разучивание танцевальных движений разных стилей на 4 и 8 квадратов. Отработка синхронности.	Организация рабочего места. Подготовка инвентаря.	Практическое выполнение заданий.	Музыкальный проигрыватель, видеоуроки.	Выработка чувства ритма и такта, развитие слуха и координации.	Показательное выступление танцевального постановочного номера
10.	Общая физическая подготовка	Разминочные упражнения. Выполнение и сдача нормативов общей физической подготовки.	Организация рабочего места. Подготовка инвентаря.	Практическое выполнение заданий.	Спортивный зал	Повышение силы, выносливости, ловкости и скорости обучающихся	Практическая сдача нормативов

Методическое обеспечение

Основные формы занятий

Основной формой обучения является практическая работа, которая выполняется индивидуально и группами.

Приёмы и методы организации занятий

С точки зрения подачи учебного материала на занятиях используются следующие методы:

- словесные методы (рассказ, беседа, инструктаж);
- наглядные методы (демонстрация мультимедийных презентаций, фильмов);
- практические методы (упражнения);

С точки зрения творческой активности учащихся используются следующие методы:

- репродуктивные методы (выполнения заданий по образцу);
- исследовательские методы (учащиеся сами открывают необходимую информацию);

Материально-техническое обеспечение

Для организации занятий необходимо:

- ноутбук;
- магнитофон;
- маты;
- скакалки;
- жгуты;
- гантели;
- гимнастические коврики
- степ-платформы.

Занятия проводятся в спортзале МБОУ СОШ «Школа будущего».

Список литературы

Нормативно-правовые документы:

1. Письмо управления образования от 19.10.2007 №16-15-6790 «О создании школьных спортивных клубов»
2. Положение «Об образовательном учреждении дополнительного образования детей» (Постановление Правительства РФ от 07.03.1995г. № 233 с изменениями от 22.02.1997 г. № 212, от 07.12.2006г. № 752).

Литература:

1. Т.С. Лисицкая. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе, М, Педагогический университет «Первое сентября», 2009 .
2. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры/Под ред. Е.Б. Мякиченко и М.П. Шестакова. - М. – СпортАкадемПресс, 2002. – 304с.
3. Гимнастика и методика преподавания/Учебник для институтов физической культуры (Под ред. Смолевского В.М.). – Физкультура и спорт. – 1987. – 336с.
4. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры/Учебник. – М. – «Физическая культура», 2005, 533с.
5. Мониторинг физической подготовленности учащихся и обеспечения физической культуры в учреждениях образования Москвы. Методические рекомендации/Под общ. ред. Тяпина А.Н. – М., 2002. – 19с.
6. Полиевский С.А., Глейberman А.Н., Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 120с.
7. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования//Информационно-методический сборник №4. – М. – ГОМЦ «Школьная книга», 2003, 208с.