ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 236
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
Имени Героя Советского Союза Ивана Морозова

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА

решением Педагогического Совета
протокол № 1
от «31 » августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
К.Ю.Самойлович
Приказ № 140 от « 31 » 08 . 2022г.

Рабочая программа

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«детский фитнес»

Возраст учащихся от 8 до 10 лет. Срок реализации 1 год

Учебная нагрузка: 2 часа в неделю

Цель программы: создание условий для развития физических, творческих, художественно-эстетических качеств ребенка посредством уроков танцевальной аэробики и фитнеса.

Задачи:

Обучающие

- Обогащение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранных фитнес-уроках, использования их в качестве средств укрепления здоровья.
- Совершенствование функциональных возможностей организма.
- Повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств.
- формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей.
- развитие позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни
- укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие; формирование ценностного отношения к своему здоровью;

Развивающие

- развитие мышечно-двигательных ощущений;
- совершенствование зрительного и кинестетического контроля выполнения движений;
- совершенствование взаимосвязи между зрительными ощущениями и выполнением движений;

- развитие физических качеств: гибкости, быстроты, силовой выносливости, силы, ловкости;
- оздоровление организма;
- улучшение психоэмоционального состояния учащихся.

Воспитательные

- Воспитать положительные качества личности: трудолюбие, упорство, целеустремлённость;
- Воспитать дисциплинированность;
- Воспитать доброжелательное отношение к людям;
- Воспитать честность, отзывчивость, смелость;
- Профилактика правонарушений и асоциального поведения; подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по ОФП для коллектива физической культуры общеобразовательной школы.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры и фитнеса для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, простые связки, комплексы по фитнесу, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- выполнять технические действия из базовых элементов фитнеса, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- умения оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- Программа предусматривает формирование у учащихся знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.

1. Учащиеся должны научиться:

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

2. Учащиеся должны уметь:

- контролировать в процессе урока свою 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;
- составлять графики личных достижений;
- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование

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

- для повышения работоспособности, укреплении здоровья;
- для включения урока фитнесом в активный отдых и досуг.

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни:
- для повышения работоспособности, укреплении здоровья;
- для включения урока фитнесом в активный отдых и досуг.

Метапредметные результаты

- характеризовать явления, действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную физкультурную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

Основной ожидаемый результат - активное участие учащихся в показательных выступлениях, открытых уроках, мастер-классах школы, творческих отчётах с ранее изученными комплексами упражнений, а также собственными комплексами. В ходе всей

программы учащиеся умеют давать оценку своим достижениям, а также создают Портфолио своих достижений.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 236 ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА

решением Педагогического Совета
протокол №
от «31 » августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
_____К.Ю.Самойлович
Приказ № 1 от «31 » 08. 2022г.

Календарно-тематический план

К дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«детский фитнес»

Возраст учащихся от 8 до 10 лет. Срок реализации 1 год

Учебная нагрузка: 2 часа в неделю

	Название темы	Количество часов				**Дада плпн**	**Дата факт.**
		очно		дистанционно			
		план	факт	план	факт		
1	ТБ, на занятиях. Гигиена спортивных занятий.	2					
2	Из истории аэробики. ОРУ на месте и в движении.	2					
3	ОРУ на месте и в движении. ОРУ под музыку. Растяжка.	2					
4	Элементы строевой подготовки. Упражнения в шаге. Растяжка.	2					

5	Общеразвивающие упражнения в парах и в круге под музыку. Растяжка.	2					
6	Общеразвивающие упражнения для рук (упражнения с предметами и без) под музыку. Растяжка.	2					
7	Общеразвивающие упражнения для ног. Растяжка.	2					
8	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	2					
9	Силовые упражнения для ног. Растяжка.	2					
10	Силовые упражнения для рук. Растяжка.	2					
11	Силовые упражнения для шеи и спины. Растяжка.						
12	Понятия Кросфит. Выполнение тренировки низкой интенсивности.	2					
13	ОРУ в парах. Тренировка кросфит низкой интенсивности.	2					
14	ОРУ в круге. Тренировка кросфит средней интенсивности.	2					
15	ОРУ в тройках. Тренировка кросфит высокой интенсивности.	2					
16	ОРУ под музыку. Тренировка интервальная средней интенсивности.	2					
17	ОРУ под музыку. Тренировка интервальная высокой интенсивности.	2					
18	ОРУ под музыку. Повторная тренировка.	2					
19	Изучение базовых шагов аэробики. ОРУ на месте и в движении	2					
20	Базовые шаги и связки аэробики.	2					
21	Изучение шагов Степ-тач (step touch) .	2					
22	Шаги – ноги вместе, ноги врозь. Изучение шагов Basic step (бэйсик степ).	2					
23	Изучение шагов Шаг-кик (Step kick) , Шаг-бэк (step-back). Шаг через платформу.	2					

24	Шаги – ноги вместе, ноги врозь. Ви-степ (V-step) - шаг, Бейсик-овер (basic-over).	2					
25	Упражнения танцевальной направленности. Мамбо - танцевальное движение.	2					
26	Упражнения танцевальной направленности. Cha-cha-cha (ча-ча-ча) - шаги с переступанием	2					
27	Упражнения на развитие осанки	2					
28	Упражнения на развитие гибкости	2					
29	Коррекционные упражнения (плоскостопие, дыхательные упражнения, релаксация)	2					
30	Развивающий танец с фитболом.	2					
31	Развивающий танец с фитболом силовой направленности.	2					
32	Развивающий танец с фитболом координационной направленности.	2					
33	Развивающий танец софиденс.	2					
34	Разминка на степах. Растяжка на степах.	2					
35	Основы спортивного танца. Латиноамериканская программа.	2					
36	Основы спортивного танца. Вальс и его разновидности.	2					
	Всего часов	72					

Формы подведения итогов.

Оценка умений проводится через контрольные посещения фитнес-занятий, в ходе которых выявляется уровень освоения курса детьми данного возраста. Контрольные занятия проводятся два раза в году. К этому моменту дети должны уметь показать связки танцев и упражнений на степах. Самостоятельно проводить разминку. Степень освоения детьми тех или иных упражнений, его силы, гибкости и т.д. отмечаются педагогом индивидуально с учетом индивидуальных особенностей.

Материально-техническое обеспечение программы

- Музыкальный центр
- Аудионоситель
- Султанчики
- Мячи средние резиновые
- Гимнастические палки
- Дорожки здоровья
- Гантели
- Кубики
- Доски узкие
- Доски ребристые
- Обручи
- Степовые доски
- Коврики
- Маты гимнастические

Основная литература:

1. Боттомер П. Урок танца.- Москва: Эксмо-Пресс, 2003.
2. Гальперин С.И. Анатомия и физиология человека: возрастные особенности с основами школьной гигиены. – М.: Просвещение, 1976.
3. Гальперин Я. Учимся танцевать легко: увлекательный самоучитель по горячим латиноамериканским танцам. Центрополиграф, 2009г.
4. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
5. Кудрявцева В. Приглашаем танцевать.- Москва: Советский композитор, 1989.
6. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2-х томах: Теория и методика аэробики. Частные методики. М.: Федерация аэробики России, 2002.
7. Монахов В.М. Как управлять вероятностью успешного достижения учащимися образовательного стандарта? // Школьные технологии. – 2002. - №1
8. Пигарева Я. Базовый курс инструктора детского фитнеса. Учебно – методическое пособие. Директ – Медиа, 2017.
9. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М., 1997.
10. Сорокина И. Сальса. ЭКСМО, 2018.
11. Степаненкова О.И. Значение физических упражнений и некоторых оздоровительных методик для укрепления здоровья: методическое письмо. Петрозаводск, 1990.
12. Танцы и ритмика в начальной школе/ методическое пособие.- Москва, 1995.
13. Фитнес-Аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей. М., 2009.
14. Хасанова Ю. Я тренирую детей. Настольная книга детского тренера, Ridero, 2019.
15. Шуляк А.А. Детский фитнес – это просто! https://pda.litres.ru
16. Эча Б. Сальса. Теория и практика. Планета музыки, 2014.

Интернет-ресурсы:

1. Лисицкая Т.С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе: лекции курсов повышения квалификации http://bmsi.ru/
2. www.missfit.ru
3. http://fitfan.ru
4. https://refitness.ru
5. https://dlia-sporta.ru