

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Пойловская средняя общеобразовательная школа №21


РАССМОТРЕНО
На педагогическом
совете

Протокол №1 от 27.08.
2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР


Макарова В.В.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы


Дьяченко Н.С.
Приказ №15 от 30.08.2024



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ФИТНЕС»

с. Пойлово, 2024 г

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и подрастающего поколения.

Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия. На развитие и состояние здоровья населения оказывают влияние ряд факторов. Одни из них укрепляют здоровье, другие его ухудшают (факторы риска). Последние составляют четыре группы:

1. образ жизни (50 % воздействия на здоровье в общей доле влияния факторов риска);
2. наследственность (20 %);
3. внешняя среда (20 %);
4. качество медицинского обслуживания (10 %).

Основным фактором, формирующим здоровье человека, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения в течении всей жизни. Нарушение здоровья приводит к трудностям в жизни. В связи с этим перед современным человеком стоят сразу две задачи:

- сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья который он обрел в течении жизни;
- воспитать ценностное отношение к собственному здоровью.

программы и ее новизна определяются ее направленностью на создание условий для гармоничного психического, духовного и физического развития, укрепление здоровья, раскрытие двигательных способностей.

Фитнес- это комплексная система, объединяющая в качестве неотъемлемых средств для решения своих задач не только физические упражнения и принципы питания, но и искусство ,моду, концепцию фитнес- ухоженности внешности.

Цель:

Содействовать всестороннему развитию личности ребёнка, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи:

1. Укреплять здоровье, приобщаться к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию.

2. Обучиться жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
3. Воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, формировать коммуникативные компетенции.

Программа по фитнесу основывается на общедидактических и специфических обучения определенным элементам:

1. *Принцип сознательности* нацеливает на формирование глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.
2. *Принцип систематичности и последовательности* проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучат постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.
3. *Принцип повторения знаний, умений и навыков* является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.
4. *Принцип постепенности*. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования.
5. *Принцип индивидуализации* осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает каждого занимающегося, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.
6. *Принцип непрерывности* выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.
7. *Принцип цикличности* способствует упорядочению процесса оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность к каждому последующему этапу обучения.
8. *Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся* является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.
9. *Принцип наглядности* обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного

восприятия с мышлением.

10. *Принцип активности* предполагает в занимающихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

11. *Принцип всестороннего и гармонического развития личности* содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности занимающегося.

12. *Принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья занимающегося.

Реализация данной программы позволит, не только приобщить занимающихся к миру прекрасного, но и укрепить физически. Развитие природных задатков и творческого потенциала, является созданием условий для их деятельности по освоению ритмической и аэробной гимнастики.

Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья, так как здоровый человек способен успешно реализовать себя в современном обществе. Степень успешности этой деятельности является устранение вредных воздействий и повышение устойчивости организма и определяет направления усилий по сохранению и укреплению здоровья.

Данная образовательная программа предполагает обучение на возраст 13-17 лет и рассчитана на один года обучения. Наполняемость группы 10 человек, так при реализации программы используются как групповые, так и индивидуальные приемы работы. Программа кружка «Фитнес» рассчитана на 1год обучения по 2 часа в неделю – 68 часов.

При подборе средств и методов используется комплексный подход, в содержание занятий включаются: дыхательная гимнастика, психофизическая тренировка, упражнения для развития мышц, обеспечивающих позу правильной осанки, упражнения для развития пластики движений рук и тела, упражнения на укрепление различных групп мышц, упражнения ритмической гимнастики. Для достижения поставленной цели использовались следующие средства и методы:

- Организация развивающей среды на основе проведения различных форм занятий: групповые, подгрупповые.

- Создание ситуаций переживания успеха.

К концу прохождения программы занимающиеся должны иметь представление:

- об основных терминах, связанных с фитнесом;
- о значении фитнеса для их здоровья;

знать:

- правила проведения разминки
- определенный теоретический материал, изучаемый в ходе проведения занятий

уметь:

1. самостоятельно проводить занятия
2. владеть спортивным инвентарем: фитобол мячами, обручем, гимнастической скакалкой, ковриками.

. Вводное занятие (правила техники безопасности) (1ч).

Правила техники безопасности.

. Теоретические сведения (основы знаний) (4ч).

2.1 Здоровье человека и влияние на него физических упражнений (2ч). Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли.

2.2 Влияние питания на здоровье (2ч). Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Психогигиена питания.

2.3 Гигиенические и этические нормы (2ч). Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятий, в повседневной жизни; уход за спортивной формой за повседневной одеждой, за инвентарём)

Общая физическая подготовка(21ч)

3.1 Упражнения в ходьбе и беге (4ч)

3.2 Упражнения для плечевого пояса и рук (4ч)

3.3 Упражнения для ног (4ч)

3.4 Упражнения для туловища (5ч)

3.5 Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) (4ч)

. Специальная физическая подготовка (23ч)

4.1 Формирование навыка правильной осанки (5ч)

4.2 Укрепление мышечного корсета (6ч)

4.3 Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени (5ч)

4.4 Упражнения на равновесие (2ч)

4.5 Упражнения на гибкость (2ч)

4.6 акробатические упражнения (2)

Дыхательные упражнения (2ч)

Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание). Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание – акт единения с природой.

№	Наименование тем Разделы программы	Всего	количество часов	Дата проведен ия
		о часо в		
1.		4		
	-Правила поведения и требования безопасности на занятия		1ч	03.09
	-Сведения о типах дыхания, особенностях		1ч	04.09
	- Самоконтроль за самочувствием, изменение пульса		1ч	10.09
	- Здоровый образ жизни: режим дня, питания, двигательный		1ч	11.09
2.				

	- Грудное дыхание		2ч	17.09 18.09
	- Глубокое дыхание		2ч	24.09 25.09
	- Ритмичное дыхание		2ч	01.10 02.10
	-Акцентированное дыхание		2ч	08.10 09.10
	- Облегчённое дыхание		2ч	15.10 16.10
	-Успокаивающее дыхание		2ч	22.10 23.10
3.				
	-Упражнения на расслабление		В процессе занятий	
	- Ощущение тепла		1ч	05.11
	- Упорядочение дыхания		1ч	06.11
	- Нормализация работы сердца		2ч	12.11 13.11
	- Упражнение цели		2ч	19.11 20.11
4.				
	- Корректирующие упражнения на осанку из различных положений: лёжа на спине, животе, сидя на пятках, стоя на четвереньках		В процессе занятий	
	- Упражнения у вертикальной плоскости		4ч.	26.11 27.11
	- Упражнения с предметом (обруч, скакалка, лента)		4ч.	03.12 04.12 10.12 11.12
	- Упражнения с предметами на голове		4ч.	17.12 18.12 24.12 25.12
5.				
	- Формирование правильной и красивой походки с предметами и, по отметкам, изменяя скорость ходьбы, под музыку, танцевальные шаги.		4ч	14.01.202 5 15.01 21.01 22.01
	- Пластика движений рук		4ч	28.01

				29.01 04.02 05.02
	- Пластика движений ног		4ч	11.02 12.02 18.02 19.02
	- Пластика движений туловища		4ч	25.02 26.02 04.03 05.03
6.				
	-Акробатические элементы (перекаты, стойки на лопатках, полушпагаты)		4ч	11.03 12.03 18.03 19.03
	-Элементы художественной гимнастики (разновидности ходьбы, бега, прыжки, скачки, подскоки, беговые движения)		4ч	25.03 26.03 08.04 09.04
	-Упражнения на растяжку мышц ног, плечевого пояса, спины		3 ч, В процессе занятий	15.04 16.04 22.04
	-Упражнения на развитие гибкости шеи, плечевых суставов, позвоночника, голеностопного и коленного суставов		3 ч, В процессе занятий	23.04 29.04 30.04
	-Танцевальные движения – выпады, махи, подскоки, повороты.		4ч	06.05 07.05 13.05 14.05

- индивидуально- групповая;
- групповая (или в парах);

– практический.

- объяснительно – иллюстративный;
 - проблемный;
 - частично поисковый или эвристический;
 - исследовательский.
-
- организация деятельности (приучение, упражнение, показ, подражание, требование);
 - стимулирование (поощрение, похвала, самооценка);
 - сотрудничество (партнерские отношения);
 - свобода выбора.

словесные, наглядные, практические, чаще всего их сочетание. Каждое занятие по темам программы, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания.

- 1.Т.Ю. Амосова «Дыхательная гимнастика по Стрелковой» Москва «Рипол классик» 2005г.
- 2.Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов «Ритмические упражнения, хореография и игры»Москва «Дрофа» 2003г.
3. Энциклопедия физических упражнений, ЕЖИ ТАЛАГА Москва «Физкультура и спорт»,2005г.
4. Развитие координационных способностей . Спорт в школе №21 Москва «Чистые пруды» 2008г.
5. Гимнастическая аэробика. Спорт в школе №24 Москва «Чистые пруды» 2008г.