

Тавровская средняя общеобразовательная школа имени А.Г. Ачкасова  
Белгородского района Белгородской области  
*Муниципальное общеобразовательное учреждение*

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
От 28.08.2023

УТВЕРЖДАЮ:

Приказ № 348 от «30» 08.2023 г.  
Директор МОУ «Тавровская СОШ»  
Д.Р. Иткина



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА

**«ФИТНЕС В ШКОЛЕ»**

*(базовый уровень)*

Направленность – физкультурно-  
спортивная  
Объём – 144  
Срок реализации программы – 36 недель  
Возраст обучающихся – 8-13 лет

Разработчик – Орехова Наталья  
Александровна, педагог дополнительного  
образования МОУ «Тавровская СОШ»

С. Таврово, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.	Основные характеристики программы	3
	Пояснительная записка	3
	Учебный план	5
	Содержание	5
2.	Организационно-педагогические условия	7
	Формы аттестации	7
	Календарный учебный график	8
	Методические материалы	8
	Условия реализации программы	9
	Список литературы	9
	Приложение	

# 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес в школе» (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень программы - *базовый*, обеспечивает общую трансляцию содержательно-тематического направления программы.

Программа реализуется в соответствии с нормативно-правовой документацией, действующей в рамках «Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МОУ «Тавровская СОШ», утвержденного приказом № 154 от 30.03.2023 года.

**Актуальность программы** заключается в том, что программа является накопленный опыт работы, который опирается на достаточный уровень подготовленности обучающихся. Занятия фитнес-аэробикой позволяет бороться с малоподвижным образом жизни, что очень важно при современных условиях жизни.

**Отличительные особенности программы** в том, что она составлена для сельской школы, которая работает в стесненных условиях и временных рамках, причем в две смены. Основной задачей является всестороннее развитие личности, формирование основ здорового образа жизни.

**Педагогическая целесообразность** заключается в том, что она направлена на совершенствование умений и навыков, полученных на занятиях по обучению фитнесу.

## Адресат программы

### Объем программы и срок освоения программы

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 144 часа. Число занятий в неделю 2 раза по 2 часа. Срок реализации программы - 1 год.

### Формы, периодичность, продолжительность и режим занятий

Форма обучения – очная, групповая.

Количество обучающихся в группе: 9 –18 человек.

Продолжительность занятий в день 2 часа по 45 минут, предусмотрены перерывы –15 минут в конце каждого часа.

**Цель программы:** формирование здоровой, всесторонне - развитой личности посредством занятий детским фитнесом.

### Задачи:

#### Обучающие:

- Обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

- Обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;

- Обучать приемам релаксации и самодиагностики;

- Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений.

#### Воспитательные:

- Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

- Формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;

- Воспитывать личность обучающегося, с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

#### **Развивающие:**

- Развивать основные физические качества: координационные, ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности.

- Развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей.

- Повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

#### **Планируемые образовательные результаты**

**В конце реализации программы, обучающиеся будут знать:**

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;

- оценивать правильность выполнения действия;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;

- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;

- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;

- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

#### **обучающиеся будут уметь:**

ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;

- раскрывать понятия: синхронно, музыкально, ритмично;

- ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики;

- выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;

- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

#### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

<b>№</b>	<b>Наименование разделов</b>	<b>Всего</b>	<b>В том</b>	<b>В том</b>	<b>Формы</b>
----------	------------------------------	--------------	--------------	--------------	--------------

п/п		часов	числе теоретичес ких	числе практичес ких	аттеста ции /контро ля
1.	Введение. Техника безопасности.	1	1	-	Входной контроль
2.	История возникновения аэробики.	1	1	-	
3.	Гигиена спортсмена	4	2	2	
4.	Строевые упражнения	4	-	4	
5.	Осанка	6	3	3	
6.	Гибкость и подвижность суставов	10	1	9	
7.	Общая физическая подготовка	10	-	10	
8.	Специальная физическая подготовка	20	2	18	
9.	Музыкальная грамота	8	4	4	
10	Классическая аэробика	30	4	26	Рубежный контроль
11	Силовая аэробика	10	1	9	
12	Хореография	10	1	9	
13	Стрейчинг	10	1	9	
14	Психологическая и морально-волевая подготовка	4	2	2	
15	Индивидуальная работа	8	-	8	
16	Контрольные занятия	2	1	1	
17	Творческая деятельность	6	-	6	Итоговый контроль
	<b>Всего часов</b>	<b>144</b>	<b>24</b>	<b>120</b>	

### Содержание

#### 1. Введение. Техника безопасности на уроках по фитнесу

*Теория* Правила техники безопасности на уроках по фитнесу. Понятие «фитнес аэробика». Преимущества фитнес аэробики. Правила поведения перед занятием, во время занятий и после занятий. Запрещенные упражнения.

#### 2. История возникновения аэробики

*Теория* История возникновения аэробики. Главные имена в истории фитнеса. Презентация.

#### 3. Гигиена спортсмена

*Теория* Гигиена физических упражнений, её значение и основные задачи. Режим дня. Гигиена тела, одежды и обуви.

#### 4. Строевые упражнения

*Практика* Построение в шеренгу, колонну, марш на месте, марш в строю, перемещение в колонне по одному, по два, по четыре.

## **5. Осанка**

*Теория*- основы анатомии, изучение и составление комплекса упражнений на правильную осанку.

*Практика* -изучение изолированных упражнений для правильной осанки и в комплексе.

## **6. Гибкость и подвижность суставов**

*Практика* Изучение и выполнение упражнений на развитие гибкости.

## **7. Общефизическая подготовка**

*Практика* Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперёд, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалки, набивные мячи, палки, обручи, гантели. Акробатика (стойки, кувырки, перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка.

## **8. Специальная физическая подготовка**

*Практика* Шпагат прямой и поперечный, выполнение шпагата в воздухе, амплитудные махи ногами, стойки на руках, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подскоки, уголок.

## **9. Музыкальная грамота**

*Теория* Такт, ритм, музыкальный размер, музыкальный квадрат.

*Практика* Находить сильную и слабую долю, начало музыкального квадрата.

## **10. Классическая аэробика**

*Теория* Разновидности фитнес-аэробики, музыкальная грамота, запрещенные упражнения фитнес аэробики.

*Практика* Ориентация в пространстве ( вправо- влево, вперед-назад, в круг, из круга, по кругу, диагональ).

Основные базовые шаги: марш, бэйсик степ, ви- степ, страдл, мамбо, степ тач, 2 степ тач, грейпвайн, кик, кёл, той тач, хил тач, пивот) Знать названия и правильно (технично) выполнять.

## **11. Силовая аэробика**

*Практика* Анатомия для детей.

*Теория* Разучить комплекс упражнений по силовой аэробике. Отработать технику выполнения силовых упражнений для мышц рук, ног и пресса.

## **12. Хореография**

*Практика* История развития хореографии.

*Теория* Разучить позиции ног и рук.

## **13. Стрейчинг**

*Теория* Узнать, что такое стрейчинг, знать основные упражнения.

*Практика* Шпагат продольный и поперечный.

## **14. Контрольные занятия**

Контрольные занятия проходят в конце года. Выглядят в виде зачета. В билете два вопроса 1ый - теория, 2-ой - практика.

## 2. ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

### Формы аттестации

Вид контроля	Время проведения	Цель проведения	Формы проведения
Стартовый контроль (входная диагностика)	сентябрь	Определение исходного уровня подготовки обучающихся	Тестирование, сдача нормативов
Текущий контроль	В течение всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности обучающихся к восприятию нового материала. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение.	Творческие отчеты-школьные мероприятия
Промежуточная аттестация в конце года	апрель-май	Определение уровня развития обучающихся, их творческих способностей.	Тестирование, итоговый концерт

### Оценочные материалы

Экзамен позволяет определить достижение обучающихся к планируемым результатам обучения по программе. Вопросы к экзамену разрабатываются педагогом самостоятельно и содержат вопросы по темам и разделам освоенного объема программы.

#### *Оценка освоения программного материала*

Степень усвоения программы оценивается по нескольким критериям:

- ❖ *теоретические знания* (система тестовых заданий, разработанных с учетом возрастных особенностей);
- ❖ *практические умения и навыки* (задания, позволяющие выявить уровень освоения программы, определение уровня умений и навыков, сформированных в период обучения по программе).

Форма оценки – баллы. Показатели усвоения образовательной программы:

8-10 баллов – высокий уровень обученности (80-100%);

5-7 баллов – средний уровень обученности (50-79%);

1-4 баллов – низкий уровень обученности (20-49%).

*Высокий уровень* – программный материал усвоен обучающимися полностью: точное знание терминологии, содержания разделов программы, практические навыки и умения сформированы.

*Средний уровень* – неполное владение теоретическими знаниями, терминами, практические навыки и умения сформированы не в полном объеме.

*Низкий уровень* – слабое усвоение теоретического и практического программного материала, низкая сформированность практических навыков и умений.

#### **Календарный учебный график**

**объединения «Фитнес в школе» ДООП «Фитнес в школе»**

**Начало учебного года: 01.09.2023 года;**

**Окончание учебного года: 31.05.2024 года;**

**Расчетная продолжительность учебного года: 36 недель.**

№ группы	Дни недели	Время проведения занятий
1.	Вторник	12.00-14.00
2	Четверг	12.00-14.00

## Методические материалы Формы

Форма образовательной деятельности – групповые учебные занятия, в процессе которых осуществляется индивидуализация обучения и применение дифференцированного подхода к обучающимся.

Занятия имеют интегрированный характер: проектирование, беседы, лекции, репетиции, творческая мастерская, практическая работа, тесты.

### Методы обучения

- словесные методы (беседа, рассказ, анализ деятельности и творческого продукта и др.). Словесные методы обучения становятся ведущими на занятиях, где происходит «открытие» новых знаний, изучение нового материала;

- метод анализа деятельности и творческого продукта применяется при оценке и рефлексии процесса и результата;

- наглядные методы (показ видеоматериалов, иллюстраций, показ педагогом приемов исполнения упражнений, наблюдение, работа по образцу, просмотр презентаций и др.);

- практические методы (выступления перед зрителями)

### Средства, приёмы

1. *видео фонотека* - сборник видео материалов, музыкальные сборники для занятий.

2. *Дидактические разработки* – теоретический материал, специальная литература.

3. *Выразительные средства*:

- наглядно-демонстрационные материалы на цифровых носителях.

### Педагогические образовательные технологии

В соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучения, на занятиях используются современные педагогические образовательные технологии:

- игровые технологии.

### Условия реализации программы

#### *Материально - техническое обеспечение программы*

<i>Перечень технических средств обучения</i>	Сетевой фильтр, удлинитель, ноутбук, музыкальная колонка.
<i>Перечень материалов, необходимых для занятий</i>	Коврики 15 штук Прыгалки 15 штук Мячики 15 штук Обручи 8 штук

### Информационное обеспечение программы

1. <http://www.fizkulturavshkole.ru/>



## Список литературы

1. Лисицкая Т.С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе: лекции курсов повышения квалификации <http://bmsi.ru/>
2. Ресурсы интернета: [www.missfit.ru](http://www.missfit.ru)<http://fitfan.ru>
3. Сиднева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания: Учеб.пособие. М.: 2000. 74 с.
4. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
5. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.
6. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.:
7. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.

## Приложение 1

### Контрольно-измерительный материал по программе «Фитнес в школе».

#### Промежуточная аттестация (входной контроль)

#### Теоретические вопросы

1. Что такое фитнес?
2. Что такое быть гибким?
3. Перечисли, какие силовые упражнения ты знаешь?

#### Контрольные нормативы (тестирование)

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	Высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Прыжок в длину с места	145	135	125	135	125	115
Наклон туловища из	+8	+7	+5	+10	+8	+6

положения сидя ноги вместе						
Бег на 30 м	5,5	6,0	6,5	5,7	6,2	6,7
Бег на 1000 м	5,5	6,1	6,3	6,0	6,2	6,4
Отжимание	20	15	10	15	10	5

## Приложение 2

### Промежуточная аттестация (рубежный контроль)

#### Теоретические вопросы

1. Какие виды фитнеса вы знаете?
2. Назовите маршевые шаги.
3. Назовите приставные шаги.

#### Практическое задание

Составить и показать связку на 32 счета по оздоровительной аэробике.

**Промежуточная аттестация (итоговый контроль)**

**1**

1. Что такое фитнес?
2. Показать следующие упражнения: Марш, V-step, 2 steptouch, Kik, Нуар.
3. Самостоятельно составить и показать комплекс силовой гимнастики.

**2**

1. Какие виды аэробики ты знаешь?
2. Показать следующие упражнения: Steptouch , 2 steptouch, той тач, хил тач, curl.
3. Самостоятельно составить и показать комплекс оздоровительной аэробики.

**3**

1. Как занятия фитнесом влияют на организм?
2. Показать следующие упражнения: Steptouch , 2 steptouch, той тач, curl, Нуар.
3. Самостоятельно составить и показать комплекс стрейчинга.

**4**

1. Что такое музыкальный квадрат?

2.Показать следующие упражнения: Марш, V-step, 2 steptouch, Kik, Нуар, Мамбо, грейпвайн.

3. Самостоятельно составить и показать комплекс силовой гимнастики.

### 5

1.Какие стили танцевальной аэробики ты знаешь?

2.Показать следующие упражнения: Steptouch , 2 steptouch, той тач, хил тач, curl, Мамбо, гейпвайн.

3.Самостоятельно составить и показать комплекс оздоровительной аэробики.

### 6

1.Что такое пульс, ЧСС? Как рассчитать ЧСС?

2.Показать следующие упражнения: Steptouch , 2 steptouch, той тач, curl, Нуар, мамбо, грейпвайн.

3. Самостоятельно составить и показать комплекс стрейчинга.