

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №19»

ПРИНЯТО
ШМО учителей
физической культуры,
искусства и технологии
Протокол № 1
от «30» августа 2021г.
Руководитель ШМО:
А.В. Терентьев /Терентьев А.В.

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по УВР
МБОУ СОШ №19
Матюшечкина О.В.
от «30» августа 2021г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №19
Агеева О.Е.
Приказ №91
от «30» августа 2021г.



Рабочая программа
«Детский фитнес»

Срок реализации: 2021- 2022 учебный год

Составитель: Яковлева М.Н.
Учитель: Физической культуры

Яровое 2021

Пояснительная записка

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373, зарегистрирован в Минюсте России 22 декабря 2009 г., регистрационный номер 1785;

2. Приказа Министерства образования и науки РФ от 28.12.2018 №345 (редакция 22.11.2019г) «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

3. Основной образовательной программы начального общего образования (в новой редакции) муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №19» г.Яровое Алтайского края принятая Управляющим советом 23.12.2019 г. протокол № 3 и утвержденная приказом №185 от 25.12.2019 г.;

4. Приказа МБОУ СОШ №19 от 30.08.2020 № 91 «Об утверждении Учебного плана на 2021-2022 учебный год».

5. Положения о рабочей программе педагога МБОУ СОШ №19 г.Яровое Алтайского края принятое Управляющим советом 19.05.2016 г. протокол № 5 и утвержденное приказом №29 от 20.05.2016 г.

Содержание программы способствует укреплению здоровья воспитанников, активизации и развитию двигательной деятельности школьников, их познавательной и мыслительной сферы различными средствами.

Актуальность курса обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей школьного возраста при создании здоровьесберегающей среды.

В настоящее время в связи с тревожной тенденцией ухудшения здоровья детей существует потребность в успешной интеграции профилактических и оздоровительных технологий в образовательный процесс.

Современная система оздоровительных тренировок «Фитнес» (fitness) известна во всем мире как одна из наиболее эффективных и востребованных технологий физкультуры и спорта. Уникальность фитнеса заключается в том, что базируясь на огромном арсенале движений, он вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и эффективно развивает их.

Применение физкультурно-оздоровительных методик фитнеса гарантирует детям школьного возраста правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку. Занятия фитнесом являются отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививают детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.

Целью занятий по фитнесу является развитие физических и творческих способностей, здоровье и работоспособность обучающихся. Особенно важно это в подростковом возрасте, т. к. именно в этом возрасте закладывается базовая школа движений, развиваются и формируются функции и системы организма. Отсюда **задачи** занятий по фитнесу

- укрепление здоровья;
- формирование правильной осанки;
- улучшение телосложения;
- развитие физических качеств (гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, сила, координация);
- развитие чувства ритма и темпа;

- повышение умственной работоспособности, сопротивляемости организма;
- привлечение обучающихся к регулярным занятиям фитнесом;
- умение обучающихся самостоятельно составлять комплексы упражнений по фитнесу.

Режим занятий: Занятия 1 раз в неделю (1 ЧАС)

Форма обучения – очная

Программа рассчитана на коллектив с группами детей в количестве 10 – 15 человек, группы разновозрастные, состав постоянный. Дети зачисляются в группу на основе письменного заявления родителей, при предъявлении медицинской справки о состоянии здоровья ребенка.

Обучение идет по спирали, с постепенным усложнением материала. В подходе к каждой конкретной группе детей проявляется определенная гибкость, учитывается при этом состав группы, физические данные и возможности детей.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач:

Оздоровительные задачи: Укрепление здоровья; гармоничное развитие мышечных групп и всей мышечной системы; выработка правильной осанки, походки; профилактика заболеваний, общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно - сосудистой системы, улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.

Образовательные задачи: Всестороннее гармоничное развитие и совершенствование основных физических качеств: силы, гибкости, выносливости, так и координации движений, ловкости, выразительности движений, чувства динамического равновесия, вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в жизни.

Повышение умственной и физической работоспособности. Развитие музыкальности, чувства ритма. Улучшение психического состояния, снятие стрессов.

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

Воспитательные задачи: Воспитание дисциплинированности, морально-волевых, эстетических качеств, смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, выдержки, ориентировки, инициативности.

Тематическое планирование

№п/п	Тема занятия
1	Правила техники безопасности при проведении занятий по фитнесу
2	Режим занятий и система тренировок, норм и увеличение физической нагрузки
3	Вводная диагностика физического развития
4	Диагностика уровня физического развития: выносливости
5	Базовые и альтернативные шаги аэробики в среднем темпе. Обучение музыкальной грамоте.
6	Комплекс упражнений с резиновой лентой для мышц ног.
7	Комплекс упражнений в партере.
8	Силовые упражнения. Стретчинг
9	Отработка базовых шагов аэробики
10	Комплекс упражнений в партере. Варианты отжимания.
11	Комплекс упражнений в партере. Варианты отжимания
12	Силовые упражнения. Стретчинг
13	Комплекс упражнений с резиновой лентой для мышц ног.
14	Базовые элементы аэробики, соединенные в блоки и комбинации
15	Силовые упражнения. Стретчинг
16	Круговая тренировка, упражнения для мышц рук с гантелями, мышц брюшного пресса.
17	Базовые элементы аэробики, соединенные в блоки и комбинации
18	Круговая тренировка, упражнения для мышц рук с гантелями, мышц брюшного пресса.
19	Силовые упражнения. Стретчинг
20	Развитие координационных способностей
21	Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление, стретчинг.
22	Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление, стретчинг.
23	Силовые упражнения. Стретчинг
24	Круговая тренировка: упражнения для мышц рук с гантелями
25	Базовые элементы аэробики, соединенные в блоки и комбинации
26	Круговая тренировка: упражнения для мышц рук с гантелями
27	Комплекс упражнений на фитболе
28	Комплекс упражнений на фитболе
29	Базовые элементы аэробики, соединенные в блоки и комбинации. Стретчинг
30	Комплекс упражнений на фитболе
31	Силовые упражнения
32	Комплекс упражнений системы пилатеса
33	Комплекс упражнений системы пилатеса

34	Комплекс фитбол-аэробики, направленный на развитие мышц рук и плечевого пояса.
35	Комплекс фитбол-аэробики, направленный на развитие мышц рук и плечевого пояса.
36	Базовые элементы аэробики, соединенные в блоки и комбинации
37	Комплекс фитбол-аэробики, направленный на развитие мышц спины брюшного пресса.
38	Стретчинг. Комплекс упражнений на растяжку и
39	Базовые элементы аэробики, соединенные в блоки и комбинации
40	Комплекс фитбол-аэробики, направленный на развитие мышц спины брюшного пресса.
41	Комплекс фитбол-аэробики, направленный на развитие мышц ног и тазовой области.
42	Базовые элементы аэробики, соединенные в блоки и комбинации
43	Комплекс фитбол-аэробики, направленный на развитие мышц ног и тазовой области.
44	Самостоятельное проведение учащимися структурных частей занятия аэробикой (разминка и заминка).
45	Базовые элементы аэробики, соединенные в блоки и комбинации
46	Комплекс упражнений.
47	Самостоятельное проведение учащимися структурных частей занятия аэробикой (разминка и заминка).
48	Комплекс упражнений бодифлекс.
49	Базовые элементы аэробики, соединенные в блоки и комбинации
50	Стретчинг. Комплекс упражнений на растяжку и гибкость.
51	Комплекс упражнений бодифлекс.
52	Комплекс упражнений.
53	Самостоятельное проведение учащимися структурных частей занятия аэробикой (растягивание и заключительная часть).
54	Базовые элементы аэробики, соединенные в блоки и комбинации
55	Комплекс упражнений бодифлекс.
56	Базовые элементы аэробики, соединенные в блоки и комбинации
57	Базовые элементы аэробики, соединенные в блоки и комбинации
58	Самостоятельное проведение учащимися структурных частей занятия аэробикой (растягивание и заключительная часть).
59	Пилатес. Комплекс упражнений на плавность и гибкость.
60	Комплекс упражнений
61	Базовые элементы аэробики, соединенные в блоки и комбинации
62	Круговая тренировка
63	Базовые элементы аэробики, соединенные в блоки и комбинации
64	Комплекс упражнений.
65-66	Базовые элементы аэробики, соединенные в блоки и комбинации
67-68	Пилатес. Комплекс упражнений на плавность и гибкость.
	Итого 68 часов

Список литературы для педагога

1. Шипилина И. А. Хореография. – Т. I. – Лань., 1998
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Танцевальная аэробика:. – Т. II. – М.: ФАР, 2002.
4. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. - М., 1986
5. Сулим Е. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 14-17 лет. Серия «Растим детей здоровыми»/Под редакцией Пучкова И.В./- М.:Сфера, 2014.