

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МБОУ СОШ №2
г. Нижний Ломов
от 30 августа 2023 г.
протокол №1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом по
МБОУ СОШ №2
г. Нижний Ломов
от 31 августа 2023 г. №237-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Аэробика»
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы №2 г. Нижний Ломов

Срок реализации: 1 год

г. Нижний Ломов, 2023 г.

Информационная карта

1	Наименование образовательной организации, в которой реализуется дополнительная общеобразовательная программа	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 2 г. Нижний Ломов
2	Адрес учреждения	442150, г. Нижний Ломов, ул. Урицкого, д. 85 Тел./факс 8(84154)44875 e-mail: school2_80@mail.ru
3	Полное название программы	Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Аэробика»
4	Возраст детей, на которых рассчитана образовательная программа	14-17 лет
5	Срок реализации программы	1 год
6	Количество детских объединений, занимающихся по программе	1
7	Сведения об авторах (ФИО, год рождения, домашний адрес, телефон, уровень квалификации, должность автора образовательной программы)	Ерёмина Виктория Александровна 2002 г.р., г. Нижний Ломов, улица Островского д-2 кв.32, учитель физической культуры
8	Характеристика программы:	
	- по типовому признаку	Авторская
	- по основной направленности	Физкультурно-спортивная

	- по уровню освоения	Ознакомительный, базовый, углубленный
	по образовательным областям	волейбол
	по целевым установкам	Спортивно-оздоровительная
	по формам организации содержания	Однопрофильная
9	сведения об эффективности программы	<p>Эффективность программы оценивается автором с точки зрения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – развития устойчивой потребности у учащихся к систематическим занятиям волейболом; – изменения отношения учащихся к своему здоровью, формирование мотивации на здоровый образ жизни; <p>Реализация программы дает достойные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 место в Районных дружеских играх по волейболу среди девушек; - 2 место в Районных дружеских играх по волейболу среди юношей; - 3 место в Районных соревнованиях по волейболу среди женщин; - 1 и 2 место в Районных соревнованиях по волейболу приуроченных к празднованию Дня Физкультурника.

Пояснительная записка

Под физическим развитием человека понимают комплекс функционально-морфологических свойств организма, который определяет его физическую дееспособность. В это комплексное понятие входят такие факторы, как здоровье, физическое развитие, масса тела, уровень аэробной и анаэробной мощности, сила, мышечная выносливость, координация движений, мотивация и др.

На физическое развитие человека влияют наследственность, окружающая среда, социально-экономические факторы, условия труда и быта, питание, физическая активность, занятия спортом.

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Аэробика» направлена на формирование и поддерживание физического развития обучающихся. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься без специальной подготовки.

Актуальность программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье подростка представляет собой критерий качества современного образования.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Новизна программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Педагогическая целесообразность программы по общей физической подготовке заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений. Программа разработана для желающих заниматься в секции ОФП на основе современных научных данных и практического опыта педагога и является отображением единства теории и практики. Программа ориентирована на свободный выбор занимающихся в видах спорта и форм физической активности.

Адресат программы

Программа ориентирована на удовлетворение запросов родителей (законных представителей) и потребностей детей.

Целью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **задач**:

Образовательных:

- Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- Обучение игровой и соревновательной деятельности;
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

Развивающих:

- Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- Развитие инициативы и творчества учащихся;

- Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Воспитательных:

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Воспитать психологическую устойчивость;
- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Отличительной особенностью образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с педагогом в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Программа подходит для занимающихся различной степени физической подготовленности. Для того, чтобы заниматься по данной программе дети проходят медицинское обследование, где получают допуск о разрешение заниматься физическими нагрузками.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения.

Количество обучающихся в группах: 10-20 человек

Режим занятий: 34 учебных часа в год, 1 час в неделю.

Этапы реализации программы

Первый этап – начальной подготовки:

- познакомить с формами спортивно – оздоровительной деятельности;
- заложить основы формирования ЗОЖ;
- научить обучающихся подбирать инвентарь и оборудование для занятий.

Второй этап – учебно-развивающий:

- сформировать уровень физической подготовки занимающихся;
- развить способности самоконтроля;

Третий этап – усовершенствования:

- сформировать знания и умения для самостоятельного использования форм спортивно-оздоровительной деятельности;
- научить пользоваться новыми видами оборудования;

Форма и режим занятий

Формы организации занятий:

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по заданию педагога;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

Основные формы проведения занятий: учебная, учебно-тренировочная, соревнования.

Количество занятий - 1 занятие в неделю по 1 часу. Поскольку программа носит физкультурно-спортивную направленность, перерыв в течение занятий не предусмотрен.

Ожидаемые результаты

Будут знать	Будут уметь
<ul style="list-style-type: none"> • Санитарно-гигиенические требования к занятиям; • Основные способы и особенности движения и передвижений человека; • О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем; • Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки; • О причинах травматизма и правилах его предупреждения; • Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма. 	<ul style="list-style-type: none"> • Использовать самоконтроль за состоянием здоровья; • Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики; • Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости; • Взаимодействовать в команде в процессе занятий ОФП. • Владеть техникой перемещений во время игры; • Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом; • Использовать различные тактические действия.

Личностные результаты

- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- развитие самостоятельности, личной ответственности за свои поступки;
 - мотивация детей к познанию, творчеству, труду;
 - формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
 - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе разных видов деятельности.

Метапредметные результаты

- Формирование умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- овладение различными способами поиска информации в соответствии с поставленными задачами;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

Компетентностная модель

Будут сформированы следующие компетенции:

- ценностно-смысловая компетенция (умение принимать решения, ставить цель и определять направление своих действий и поступков);
- общекультурная компетенция (принимать и понимать точку зрения другого человека);
- учебно-познавательная компетенция (самостоятельно находить материал, необходимый для работы, составлять план, оценивать и анализировать, делать выводы);
- информационная компетенция (осваивать современные средства информации и информационные технологии);
- коммуникативная компетенция (умение представлять себя и свою работу, отстаивать личную точку зрения, вести дискуссию, убеждать, задавать вопросы);
- выполнять работу над исследованием, учиться быть личностью, осознавать необходимость и значимость труда, который выполняешь - это и социально-трудовая компетенция, и компетенция личностного самосовершенствования.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения занимающихся

Занятия в секции ОФП проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической культуре, приобретения навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств, активной общественной деятельности.

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень

развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

На основе контрольных упражнений педагог делает выводы и при необходимости вносит коррективы в тренировочный процесс. Например, если уровень физической подготовленности занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки.

В процессе обучения проводятся три вида диагностики: входной контроль, промежуточный и итоговый. Диагностика проводится в процессе работы и общения с обучающимися.

Методы контроля и управления образовательным процессом - это наблюдение педагога в ходе занятий, анализ подготовки и участия обучающихся в различных мероприятиях колледжа, конкурсах. При составлении программы я опиралась на такую методическую литературу, как:

Теория и методика физической культуры и спорта (Агеева Г.Ф., Карпенкова Е.Н.- 2023)

Психодиагностика в системе подготовки спортсменов (Бабушкин Г.Д., Яковлев Б.П.-2023)

Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой (Рубанович В.Б.- 2019)

Подвижные игры в физическом воспитании (Мельников Ю.А.- 2021)

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов	Формы аттестации/ контроля
		Всего	
1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. Техника работы со спортивным инвентарем и оборудованием.	1	Опрос по материалу
2.	Силовые упражнения с собственным весом	1	Выполнение упражнений
3.	Базовые упражнения для легкоатлета.	1	Выполнение упражнений
4.	Виды прыжков. Прыжковые упражнения.	1	Выполнение прыжков
5.	Развитие физической культуры в современном обществе. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1	Выполнение комплекса упражнений
6.	Построение легкоатлетических комплексов.	1	Выполнения заданий
7.	Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки).	1	Сдача норматива по бегу
8.	Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.	1	Выполнение упражнений
9.	Скоростные упражнения.	1	Бег
10.	Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1	Выполнение упражнений
11.	Кардиоупражнения. Построение комплексов с учетом	1	Подготовка кардиоупражнений

	физиологических особенностей		
12.	Упражнения для развития силы.	1	Выполнение упражнений
13.	Упражнения для гибкости и подвижности суставов.	1	Гимнастика
14.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	1	Выполнение ОФП
15.	Двигательный режим дня. Гигиенические требования. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1	Выполнение ОФП
16.	Кардиоупражнения.	1	Выполнение кардиоупражнений
17.	Упражнения с применением движений аэробики	1	Выполнение танцевальных упражнений
18.	Упражнения с собственным весом. Правила построения комплексов.	1	Выполнение упражнений
19.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	1	Выполнение комплекса ОФП
20.	Дыхательная гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.	1	Выполнение дыхательных упражнений
21.	Кардиоупражнения.	1	Выполнение силовых упражнений
22.	Стрейтчинг	1	Выполнение малоактивных упражнений
23.	Силовая тренировка	1	Выполнение комплекса упражнений
24.	Кардиоупражнения.	1	Выполнение силовых упражнений
25.	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	1	Выполнение комплекса ОФП
26.	Суставная гимнастика	1	Выполнение малоактивных упражнений
27.	Кардиоупражнения.	1	Выполнение силовых упражнений
28.	Кардиоупражнения.	1	Выполнение силовых упражнений

29.	Кардиоупражнения.	1	Выполнение силовых упражнений
30.	Силовые упражнения	1	Выполнение упражнений
31.	Круговая тренировка	1	Выполнение комплекса ОФП
32.	Кардиоупражнения.	1	Выполнения силовых упражнений
33.	Круговая тренировка	1	Выполнения комплекса ОФП
34.	Здоровая спина	1	Выполнение растяжки
	ИТОГО	34	

Содержание программы

Тема №1

Введение. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. Техника работы со спортивным инвентарем и оборудованием.

Теория: Инструктаж по технике безопасности с записью в журнале.

Практика: Демонстрация техники работы со спортивными снарядами и тренажерами.

Тема №2

Силовые упражнения с собственным весом

Практика: Выполнения упражнений с собственным весом

Тема №3

Базовые упражнения с собственным весом

Практика: Выполнение базовых упражнений

Тема №4

Виды прыжков. Прыжковые упражнения.

Практика: Беговые и прыжковые упражнения

Тема №5

Развитие физической культуре в современном обществе. Спортивные игры по выбору учащихся.

Практика: Выбор игр и выполнение комплекса ОФП

Тема №6

Построение легкоатлетических комплексов

Практика: Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.

Тема №7

Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки)

Практика: Беговые и прыжковые упражнения.

Тема №8

Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.

Практика: Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.

Тема №9

Скоростные упражнения.

Практика: Низкий старт. Ускорения и финишный рывок. Дыхание во время выполнения упражнений.

Тема №10

Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №11

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №12

Упражнения для развития силы.

Практика: Работа на тренажерах для развития основных групп мышц: плечевой пояс, спина, ноги. Дозировка силовых упражнений.

Тема №13

Упражнения для гибкости и подвижности суставов.

Практика: Упражнения для гибкости спины. Упражнения для внутренней поверхности бедра. Махи ногами из различных положений.

Тема №14

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №15

Двигательный режим дня. Гигиенические требования. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №16

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №17

Упражнение с применением движений аэробики

Практика: Выполнение танцевальных и силовых упражнений

Тема №18

Упражнения с собственным весом.

Практика: Подтягивания, отжимания, висы на перекладине. Приседания.

Тема №19

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №20

Дыхательная гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №21

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №22

Стрейтчинг

Практика: Выполнение упражнений малой активности

Тема №23

Силовая тренировка

Практика: Выполнение комплекса силовых упражнений

Тема №24

Кардиоупражнения

Практика: Выполнение силовых упражнений

Тема №25

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка

Тема №26

Суставная гимнастика

Практика: Выполнение упражнений для растяжки

Тема №27

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №28

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №29

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №30

Аэробика

Практика: Выполнение танцевальных упражнений

Тема №31

Йога

Практика: Выполнение упражнений малой активности

Тема №32

Силовые упражнения

Практика: Выполнение силовых упражнений

Тема №33

Круговая тренировка

Практика: Выполнение комплекса ОФП

Тема №34

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №35

Круговая тренировка

Практика: Выполнение комплекса ОФП

Тема №36

Здоровая спина

Практика: Выполнение упражнений для растяжки

Способы диагностики и контроля результатов
Диагностика: первичная (на первом занятии), промежуточная (декабрь), итоговая (май).

Формы подведения итогов

реализации

образовательной программы

1. Итоговые занятия.
2. Зачетные занятия и сдача контрольных нормативов.
5. Отчетные (*участие в соревнованиях, судейство соревнований*).

Критерии замера прогнозируемых результатов

1. Педагогическое наблюдение.
2. Проведение итоговых занятий, обобщения, обсуждение результатов через:
 - обсуждение результатов дневников самоконтроля.
 - участие в спортивных мероприятиях.

Формы подведения итогов (механизмы оценивания результатов)

- Педагогические наблюдения.
- Проведение комплексов упражнений обучающимися.
- Итоговые занятия.
- Участия в спортивных мероприятиях.

Методическое обеспечение программы

Основополагающие принципы программы направлены на всестороннее гармоническое развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

- Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность обучающихся.
- Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях.
- Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.
- Принцип доступности. При подборе упражнения необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола и состояния здоровья.
- Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.
- Принцип прочности. На занятиях обучающиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны стать основой общей работоспособности.
- Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения.
- Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Формы занятий:

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по заданию педагога;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

Основные формы проведения занятий: учебная, учебно-тренировочная, соревнования.

Структура практического занятия:

Вводная часть: сообщение цели и задач занятия. Вопросы обучающихся (5 мин);

Основная часть: выполнение практической части учебного плана – 60 – 75 мин.

Заключительная часть: оценивание занимающихся (5 мин).

Структура теоретического занятия:

Вводная часть: сообщение цели и задач занятия (5 мин).

Основная часть: изучение специальной терминологии. Изучение правил проведения соревнований. Изучение судейских жестов. Дозировка нагрузок (40 мин).

Заключительная часть: контрольные вопросы для обучающихся (10 мин).

Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий по общей физической подготовке требуется наличие спортивного зала (для проведения спортивных игр, беговых упражнений), наличие тренажерного зала (для выполнения упражнений с утяжелителями и упражнений с собственным весом), наличие кабинета для теоретических занятий. Для демонстрации презентаций – наличие компьютера и интерактивной доски.

Перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования:

- Сигнальные флажки и фишки
- Секундомер
- Свисток
- Скакалки
- Рулетка
- Гимнастические маты
- Фитболы
- Гимнастические коврики

Список литературы

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М.,2006
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
5. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
6. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
7. Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: Физкультура и спорт,2010 г.

Для обучающихся:

8. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
9. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2012.
10. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.

Интернет – ресурсы:

11. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosport.ru>
12. Сайт министерства спорта, молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

Кадровое обеспечение программы

Программа «Fitness Club» реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
 общеразвивающей программы «Fitness Club»
 (базовый уровень, 36 часов)

Педагог: Ерёмина В.А.

Сроки проведения: 01.09.2023 – 26.05.2024г

Дни занятий: пятница

Время: 13.30-15.00

	Дата	Кол-во часов	Форма проведения занятий	Тема занятия	Форма контроля
1	08.09	1	Практическое занятие	Введение. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. Техника работы со спортивным инвентарем и оборудованием.	Опрос по материалу
2	15.09	1	Практическое занятие	Силовые упражнения с собственным весом	Выполнение упражнений
3	22.09	1	Практическое занятие	Базовые упражнения для легкоатлета.	Выполнение упражнений
4	29.09	1	Практическое занятие	Виды прыжков. Прыжковые упражнения.	Выполнение прыжков
5	06.10	1	Практическое занятие	Развитие физической культуры в современном обществе. Спортивные игры по выбору обучающихся.	Выполнение комплекса упражнений
6	13.10	1	Практическое занятие	Построение легкоатлетических комплексов.	Выполнения заданий
7	20.10	1	Практическое занятие	Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки).	Сдача норматива по бегу
8	27.10	1	Практическое занятие	Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.	Выполнение упражнений
9	10.11	1	Практическое занятие	Скоростные упражнения.	Бег
10	17.11	1	Практическое занятие	Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Спортивные игры по выбору обучающихся.	Выполнение упражнений
11	24.11	1	Практическое занятие	Кардиоупражнения. Построение комплексов с учетом физиологических особенностей	Подготовка кардиоупражнений
12	01.12	1	Практическое занятие	Упражнения для развития силы.	Выполнение упражнений
13	08.12	1	Практическое занятие	Упражнения для гибкости и подвижности суставов.	Гимнастика

14	15.12	1	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	Выполнение ОФП
15	22.12	1	Практическое занятие	Двигательный режим дня. Гигиенические требования. Спортивные игры по выбору обучающихся.	Выполнение ОФП
16	29.12	1	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	Выполнение кардиоупражнений
17	12.01	1	Практическое занятие	Упражнения с применением движений аэробики	Выполнение танцевальных упражнений
18	19.01	1	Практическое занятие	Упражнения с собственным весом. Правила построения комплексов.	Выполнение упражнений
19	26.01	1	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	Выполнение комплекса ОФП
20	02.02	1	Теоретическое занятие	Дыхательная гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.	Выполнение дыхательных упражнений
21	09.02	1	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	Выполнение силовых упражнений
22	16.02	1	Практическое занятие	Стрейтчинг	Выполнение малоактивных упражнений
23	01.03	1	Практическое занятие	Силовая тренировка	Выполнение комплекса упражнений
24	15.03	1	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	Выполнение силовых упражнений
25	22.03	1	Практическое занятие	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	Выполнение комплекса ОФП
26	29.03	1	Практическое занятие	Суставная гимнастика	Выполнение малоактивных упражнений
27	29.03	1	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	Выполнение силовых упражнений
28	05.04	1	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	Выполнение силовых упражнений
29	12.04	1	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	Выполнение силовых упражнений
30	19.04	1	Практическое занятие	Аэробика	Выполнение танцевальных упражнений
31	26.04	1	Практическое занятие	Йога	Выполнение растяжки

32	03.05	1	Практическое занятие	Силовые упражнения	Выполнение упражнений
33	10.05	1	Практическое занятие	Круговая тренировка	Выполнение комплекса ОФП
34	17.05	1	Практическое занятие	Кардиоупражнения.	Выполнения силовых упражнений
35	24.05	1	Практическое занятие	Круговая тренировка	Выполнения комплекса ОФП
36	31.05	1	Практическое занятие	Здоровая спина	Выполнение растяжки

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1–4,8 5,0–4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9–5,3 5,9–5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7 7,9–7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190 170–190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300–1400 1300–1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050–1200 1050–1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14 12–14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6

Протокол
результатов итоговой аттестации обучающихся
_____ учебного года

Название объединения _____

ФИО педагога _____

№ группы _____ Дата проведения _____

Результаты промежуточной аттестации

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Теоретическая подготовка			Практическая подготовка			Форма аттестации	Итоговая оценка
		В	С	Н	В	Н	С		
1.									
...									

Условные обозначения

В – высокий уровень. Успешное освоение обучающимися более 70% содержания программы.

С – низкий уровень освоения программы обучающимися от 50% до 70% содержания программы.

Н – низкий уровень, успешное освоение программы менее 50% содержания программы.

В теоретической подготовке

_____ обучающиеся (в %) имеют высокий уровень освоения программы,

_____ обучающиеся (в %) имеют средний уровень освоения программы,

_____ обучающиеся (в %) имеют низкий уровень освоения программы.

В практической подготовке

_____ обучающиеся (в %) имеют высокий уровень освоения программы,

_____ обучающиеся (в %) имеют средний уровень освоения программы,

_____ обучающиеся (в %) имеют низкий уровень освоения программы.

Методические материалы

Методы обучения в педагогике предназначены для передачи знаний от педагога к воспитаннику, процесс взаимодействия педагога с воспитанником, результатом чего является передача и усвоение знаний, умений и навыков, которые были предусмотрены содержанием обучения.

Для достижения наилучших результатов в процессе физического воспитания и обучения школьников и обучающихся учреждений дополнительного образования (ДЮСШ) необходимым условием является сочетание основных методов с нетрадиционными.

Традиционно основными методами являются:

- словесный;
- практический;
- наглядный.

Словесный метод

Основой этого метода является слово, а задача учителя(преподавателя) – преподнести информацию воспитанникам посредством слов. Словесный метод является ведущим в системе обучения, поскольку позволяет передать большой объем информации в минимальный промежуток времени.

Словесный метод обучения включает: рассказ, лекцию, объяснение, беседу, дискуссию, а также самостоятельную работу со специальной литературой. В отличие от рассказа и лекции (монологические методы), беседа и дискуссия (активные методы) подразумевают включение учащихся в обсуждение материала, что развивает их интерес к познавательному процессу. Кроме того, дискуссия учит прислушиваться к чужому мнению и объективно оценивать значение различных точек зрения. Работа со специальной литературой, с печатными материалами нацелена на развитие у воспитанников внимания, памяти и логического мышления, помогает лучше запомнить пройденный материал.

Практический метод

Данный метод предполагает активную практическую деятельность учащихся. Практические методы обучения могут быть представлены в виде упражнений (выполнения учащимися ряда практических действий, целью которых является овладение определенным навыком в совершенстве); В процессе организации физического воспитания обучающихся в общеобразовательной школе, и главным образом в учреждении дополнительного образования детей **практический метод упражнений является главным.**

Наглядный метод

Этот метод подразумевает применение в процессе обучения наглядных пособий или других средств, которые отражают суть изучаемых объектов,

процессов или явлений. Наглядные средства тесно связаны с чувственным восприятием материала, благодаря чему усвоение информации происходит в более доступной для понимания форме и надежно закрепляется в памяти обучающихся.

Наглядные методы можно разделить на две группы:

Метод иллюстраций (рисунков, таблиц, схем);

Метод демонстраций (к нему относится непосредственный показ преподавателем или тренером тех или иных упражнений, элементов, приемов, просмотр видеоматериалов с их последующим анализом и разбором). Последний считается наиболее эффективным, т. к. имеет более широкие возможности воздействия на сознание человека.

В процессе физического воспитания обучающихся применяются как общепедагогические методы, применяемые во всех видах образовательной деятельности, (словесный, наглядный) так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности:

- метод регламентированного упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- словесный и сенсорный методы.

Метод регламентированного упражнения предусматривает обеспечение оптимальных условий для усвоения новых двигательных умений, навыков или направленное воздействие на развитие определенных физических качеств.

Игровой метод может быть применен на основе любых физических упражнений и не обязательно связан с какими-либо спортивными играми. Игровой метод используется для комплексного совершенствования двигательной деятельности и позволяет развивать такие качества, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность и инициативность.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах, для активизации занимающихся при выполнении отдельных упражнений на занятиях, так и в самостоятельном виде в качестве контрольных или официальных спортивных соревнований.

Словесный и сенсорный методы предполагают широкое использование слова и чувственной информации. Благодаря словесному методу можно сообщать необходимые знания, активизировать и углублять восприятие, анализировать и оценивать результаты, корректировать поведение занимающихся.

Посредством сенсорных методов обеспечивается наглядность (визуальное восприятие, слуховые и мышечные ощущения).

Одними из основных специфических методов физического воспитания являются **нагрузка и отдых**. Способ регулирования и соотношения физической нагрузки и порядок сочетания ее с отдыхом имеют огромное значение во всей системе физического воспитания обучающихся.

"Нагрузкой" в физическом упражнении называют величину воздействия на организм. Этим термином обозначают, прежде всего, количественную меру воздействия физических упражнений.

Нагрузка в различных методах физического воспитания бывает стандартной - практически одинаковой по своим внешним параметрам в каждый момент выполнения упражнения и переменной - меняющейся по ходу упражнения.

При определении нагрузок в работе по физическому воспитанию обучающихся задача педагога состоит в том, чтобы правильно рассчитать время, интенсивность нагрузки, длительность нагрузки, соотношение нагрузки с изменениями в организме, вызываемыми этой нагрузкой.

Все эти моменты позволяют формировать значительные сдвиги в организме, повышать функциональные возможности организма и в конечном итоге достигать необходимых конечных результатов

Структура методов физического воспитания определяется в значительной мере и тем, имеет ли нагрузка в процессе занятия непрерывный либо

интервальный (прерывистый) характер. Отдых, как составной элемент методов физического воспитания, может быть **пассивным** (относительный покой, отсутствие активной двигательной деятельности) и **активным** (переключение на какую либо деятельность, отличную от той, которая вызвала утомление).

Активный отдых, при определенных условиях, дает лучший эффект, чем пассивный. Часто обе эти формы отдыха сочетаются, причем в начале интервала между нагрузками дается активный отдых (ходьба или упражнения на расслабление между выполнением комплекса тех или иных упражнений), а затем - пассивный.

При правильно реализованном методе нагрузки и отдыха более правильным и результативным считается переход в чередовании нагрузок и отдыха от активного отдыха к пассивному, а не наоборот.

Таким образом, задаваемая нагрузка (параметры ее объема и интенсивности, порядок повторения, изменения и сочетания с отдыхом), а также особенности интервалов отдыха имеют существенное значение для характеристики методов физического воспитания. Конкретные особенности того или иного метода во многом определяются именно особенностями и избираемого способа регулирования нагрузки и отдыха.

Особенности регламентации нагрузки и отдыха.

По признаку варьирования внешних параметров нагрузки методы подразделяются на две большие группы:

- **методы стандартно-повторного упражнения;**

- **методы переменного (интервального) упражнения.**

В процессе стандартизированного упражнения движения повторяются без существенных изменений их структуры и внешних параметров нагрузки (повторное пробегание стандартной дистанции с постоянной скоростью, многократное поднимание штанги одного и того же веса одним и тем же способом). Такая стандартизация - одно из необходимых условий формирования и закрепления двигательных навыков и в то же время - одно

из решающих условий морфо-функциональной адаптации организма к определенной деятельности, сохранения достигнутого уровня работоспособности.

Методы стандартного упражнения используются при воспитании всех физических качеств. Они применяются как в рамках одного занятия, так и на протяжении серии занятий. В последнем случае "стандарт" нагрузки сохраняется до тех пор, пока не произойдет адаптация к ней не только по внешним параметрам, но и по ответным реакциям организма.

Тогда устанавливается новый "стандарт", соответствующий повышенным функциональным возможностям организма.

Методы стандартного непрерывного упражнения рассчитаны, прежде всего, на воспитание выносливости. Один из наиболее распространенных методов этого типа - метод длительного равномерного упражнения. Он применяется чаще всего для воспитания общей выносливости на основе движений, имеющих естественную циклическую структуру (ходьба, бег, езда на велосипеде и т.д.), и представляет собой продолжительное передвижение в равномерном темпе. Аналогичным образом можно использовать и некоторые ациклические движения, которым придается искусственно-циклический характер путем слитных повторений. Так используются, например, приседания, наклоны, отжимания в упоре лежа и другие элементарные движения в общеподготовительной гимнастике, повторяя каждое многократно и слитно

Методы стандартного интервального упражнения характеризуются повторным воспроизведением действий через относительно постоянные интервалы отдыха. Длительность интервалов устанавливается в зависимости от основной направленности упражнения с таким расчетом, чтобы гарантировать к очередному повторению нагрузки определенную степень восстановления работоспособности или усиление эффекта предыдущей нагрузки.

Отличительная черта всех методов интервального упражнения - направленное изменение воздействующих факторов по ходу упражнения. Это достигается в различных случаях по разному: прямым изменением параметров движения (скорости, темпа, длительности и т.д.), сменой способа выполнения действий, а также варьированием интервалов отдыха и внешних условий действия, дополнительных отягощенной и т.д.

Методы переменного непрерывного упражнения применяются большей частью на основе естественно-циклических движений ("фартлек" - длительный бег с многократным изменением скорости бега). К этой же группе методов можно отнести слитное выполнение комбинаций некоторых ациклических движений - гимнастические и акробатические комбинации и т.п. (основным переменным фактором здесь является структура движений).

Методы переменного интервального упражнения характеризуются системным чередованием нагрузки и отдыха.

Метод прогрессирующего упражнения с интервалами, позволяющими неуклонно увеличивать нагрузку. Причем нагрузка изменяется однонаправленно в сторону увеличения, в том числе и по внешним параметрам (например, при поднимании штанги вес увеличивается с каждой попыткой). Это требует экстремальных либо, по меньшей мере, ординарных интервалов отдыха.

Метод вариативного интервального упражнения, нагрузка в котором постоянно меняется то в сторону повышения, то в сторону уменьшения. Варьируемой величиной при выполнении движений циклического типа чаще всего является скорость передвижения, а при выполнении ациклических движений с внешними отягощениями - вес снаряда. Такой метод имеет особое значение для совершенствования центральных механизмов нервно-моторной координации, подвижности регуляторных функций, увеличения диапазона целесообразных вариаций.

Метод редуцирующего упражнения, в котором действенность одних факторов нагрузки (например, интенсивность бега) поддерживается за счет

регрессирующего изменения других (например, длины преодолеваемых дистанций, бег 800+600+400+200 м). Положительная сторона этого метода состоит в том, что он позволяет сочетать достаточно большие объемы нагрузки, с относительно высокой ее интенсивностью.

Рассмотренные методы в практике зачастую комбинируют, образуя как бы производные от них методы. Это объясняется, с одной стороны, тем, что далеко не все средства физического воспитания позволяют применять тот или иной метод в "чистом виде". А с другой - тем, что соединение особенностей различных методов во многих случаях дает возможность обеспечить более полное соответствие методов содержанию занятия, более гибко регулировать нагрузку и отдых и таким образом более целесообразно управлять развитием необходимых качеств и навыков.

В процессе физического воспитания нередко, в рамках одного и того же занятия, используется ряд различных физических упражнений (например, из общеподготовительной и спортивной гимнастики, тяжелой атлетики и других видов спорта). При этом возникает необходимость методически упорядочить их воздействие в целом.

Метод «круговой тренировки»

В 60-е годы были детально разработаны специальные методические формы, предназначенные для комплексного использования различных физических упражнений. Особенно широкое распространение получила так называемая "круговая тренировка".

В комплексы круговой тренировки включают в большинстве случаев технически несложные и предварительно хорошо разученные движения главным образом из числа средств общеподготовительной и спортивной гимнастики, а также из тяжелой атлетики и некоторых других видов спорта. Хотя преобладающая часть этих движений имеет ациклическую структуру, в ряде вариантов круговой тренировки им придают искусственно-циклический характер путем слитных повторений и таким образом дозируют по принципу циклической работы. Весь "круг" проходят в отдельном занятии от 1 до 3 раз

слитно или интервально (в зависимости от избираемого метода), дозируя общее время прохождения, интервалы отдыха (если они есть) и число повторений. Круговая тренировка имеет ряд методических вариантов, рассчитанных на комплексное воспитание различных физических качеств. К основным вариантам относятся:

1. круговая тренировка по методу длительного непрерывного упражнения (преимущественная направленность на воспитание общей выносливости);
2. круговая тренировка по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (преимущественная направленность на воспитание силовой и скоростно-силовой выносливости);
3. круговая тренировка по методу интервального упражнения с ординарными интервалами отдыха (преимущественная направленность на воспитание силовых и скоростно-силовых способностей в сочетании с другими компонентами физической работоспособности).

В круговой тренировке хорошо сочетаются достоинства избирательного, направленного и общего, комплексного воздействия. В частности, наряду с четкой повторяемостью тренирующих факторов широко используется эффект "переключения" (смены деятельности), что создает благоприятные условия для проявления высокой работоспособности и положительных эмоций.

Рабочая программа воспитания

В соответствии с Законом «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ №304 от 31.07.2020 г. «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании» по вопросам воспитания обучающихся», программа «Fitness Club» является составляющей частью основной образовательной программы.