

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 128 Г. ЕКАТЕРИНБУРГ**

ПРИНЯТО:
решением Педагогического совета
МАОУ Лицей №128
протокол № 1
от «27» августа 2024г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ Лицей №128
Л.П.Поляков
Приказ № 48/2-О
«27» августа 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа

«SMART - фитнес»

Срок реализации программы – 1 год
Возраст обучающихся 11-17 лет
Автор – составитель:
Е. В. Гребенкина
Учитель физической культуры
МАОУ Лицей №128

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Физическая культура, спорт и фитнес» создана в целях подготовки обучающихся для участия в чемпионатах «АРНП», как программа ранней профориентации и основа профессиональной подготовки и состязаний школьников в профессиональном мастерстве по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес».

Компетенция «Физическая культура, спорт и фитнес» включает в себя совокупность квалификаций: учитель / педагог по «Физической культуре» и «Адаптивной физической культуре», тренер по «Физической культуре и спорту», организатор спортивных программ, инструктор / тренер индивидуальных и групповых фитнес программ, тренажерного зала, спортивных зон отдыха, (далее «Специалист в области физической культуры, спорта и фитнеса»).

Специалист в области физической культуры, спорта и фитнеса:

- организует и проводит занятия учебной, оздоровительной и тренировочной направленности для разных возрастных групп населения;

- на основе производимых антропометрических замеров (вес, рост, давление и т.д.), опросов, тестирования физических качеств (сила, гибкость, ловкость, выносливость) занимающихся, осуществляет подбор оптимальных форм, средств, методов, спортивного оборудования и инвентаря, типов нагрузок для организации индивидуальной и групповой работы разной направленности (спортивно-тренировочной, оздоровительной), соответствующих содержанию и заявленной цели программы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;

- разъясняет в простой и доступной форме правила проведения спортивной, подвижной игры;

- объясняет суть упражнений, освоения техник видов спорта, правила техники безопасности при выполнении упражнений, использования спортивного инвентаря;

- мотивирует занимающихся и население различных возрастных групп на ведение здорового образа жизни, через консультирование по вопросам самостоятельной организации индивидуальной физкультурно-оздоровительной деятельности;

- демонстрирует и разъясняет преимущества ведения здорового образа жизни и пользу занятий спортом, физической культурой и фитнесом

Новизна данной программы состоит в одновременном изучении как основных теоретических, так и практических аспектов физической культуры и фитнеса. Во время прохождения программы, обучающиеся получают знания,

умения и навыки, которые в дальнейшем позволят им самим планировать и осуществлять трудовую деятельность.

Программа направлена на воспитание современных детей как творчески активных и технически грамотных начинающих фитнес-тренеров, способствует возрождению интереса молодежи в воспитании культуры жизненного и профессионального самоопределения.

Актуальность программы

Данная программа направлена на укрепление здоровья, физического и психического развития, используя средства фитнес - аэробики. Физическое упражнение, как сущность физического воспитания – это главное средство, воздействия на физическое развитие.

Практическая значимость

Данная программа уникальна по своим возможностям и направлена на знакомство с современными технологиями и стимулированию интереса учащихся к технологиям конструирования и моделирования.

Педагогическая целесообразность данной программы:

- взаимодействие педагога с ребенком на равных;
- использование на занятиях доступных для детей понятий и терминов, следование принципу «от простого к сложному»;
- учет разного уровня подготовки детей, опора на имеющийся у обучающихся опыт;
- системность, последовательность и доступность излагаемого материала, изучение нового материала опирается на ранее приобретенные знания;
- приоритет практической деятельности;

Цель реализации программы:

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни через занятия «фитнесом»;
- развитие творческой самостоятельности посредством освоения современных форм двигательной деятельности.
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

Задачи реализации программы:

Образовательные

- обучение основным «базовым» шагам и прыжкам;
- разучивание комбинаций из освоенных элементов фитнес-аэробики;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования эмоционального и физического состояния;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством физических упражнений.
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значение в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности

Воспитательные

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Развивающие

- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей;
- повышение работоспособности и двигательной активности;
- воспитание правильной осанки;

- развитие музыкальности, чувства ритма;
- нормализации массы тела;
- улучшение психического состояния, снятие стрессов;
- повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

Особенности возрастной группы

Программа «Smart фитнес» рассчитана на детей среднего и старшего школьного возраста - 10 – 17 лет.

Срок реализации программы – 1 год.

Форма обучения: очная, групповая

Направление: физкультурно-спортивное

Режим занятий: количество учебных часов за учебный год – 162 часа; 1 занятие в неделю по 4,5 часа.

Планируемые результаты

В результате занятий группа будет *знать*:

- правила техники безопасности во время занятий фитнес - аэробикой.
 - гигиену спортсмена и закаливание.
 - влияние оздоровительных систем физического воспитания на крепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
 - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
 - правила и способы планирования занятий физическими упражнениями различной направленности с учетом индивидуальных особенностей своего организма;
 - самоконтроль при физической нагрузке
 - технику выполнения упражнений.
 - основные правила построения фитнес - тренировки.
- уметь*:
- выполнять базовые шаги классической аэробики без музыкального сопровождения и с ним

- организовать самостоятельную тренировку с учетом требований ее безопасности

- контролировать физическую нагрузку по ЧСС

- технически правильно выполнять двигательные действия «фитнес - аэробики»

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения

Личностные и мета предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни через занятия «фитнесом»;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения посредством, избранных ребенком, дополнительных занятий физической культурой;
- развитие доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей посредством совместных подвижных игр;
- способствовать навыкам сотрудничества со сверстниками, умению не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в разных игровых заданиях;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах через тренировочные задания *Мета предметные результаты:*
- Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления
- Организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организация места занятий
- Анализ и объективная оценка результатов, поиск возможностей и способов их улучшения
- Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека
- Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми
- Технически правильное выполнение двигательных действий фитнеса
-

Содержание предмета внеурочной деятельности

Теоретические знания

История развития аэробики, краткие сведения о строении и функциях организма, терминология фитнеса, гигиенические нормы

Практические умения и навыки

Классическая аэробика: комбинации шагов, содержащих базовые элементы без смены лидирующей ноги, базовые со сменой лидирующей ноги; сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых элементов; движение руками; выполнение комплексов под музыку и без музыкального сопровождения.

Функциональная тренировка: общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднятие и опускание рук (вперед, вверх, в стороны), круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание рук из различных исходных положений; для туловища: повороты наклоны из различных исходных положений; для нижних конечностей: сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, маховые движения и вращения в тазобедренных суставах, круговое вращение стопой, выпады и полу шпагаты на месте, махи поочередно и попеременно правой и левой ногой. «Гибкая сила»: индивидуальные комплексы упражнений на формирование мышечного корсета и развитие гибкости, основные элементы йоги.

Хореографическая подготовка: Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него.

Требования к уровню подготовки учащихся

Уметь выполнять базовые шаги классической аэробики без музыкального сопровождения и с ним (качественное исполнение базовой контрольной «комбинации шагов фитнес - аэробики»), иметь теоретическое и практическое представление об изучаемых видах фитнес аэробики.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов		Форма аттестации
			Теоретические	Практические	
I	Техника безопасности во время занятий Гигиена спортсмена и закаливание. Самоконтроль	6	6	-	Опрос
II	Классическая аэробика	74	63	11	Устный опрос, контрольные уроки
1	Комплекс с базовыми шагами без смены лидирующей ноги	4	3	1	
2	Комплекс с базовыми шагами со сменой лидирующей ноги	70	60	10	
III	Функциональная тренировка	30	23	7	Устный опрос, контрольные уроки
1	Комплекс упражнений с отягощениями	5	3	2	
2	Комплекс упражнений в тренажерном зале	19	16	3	
3	Комплекс упражнений на гимнастической лестнице	3	2	1	
4	Комплекс упражнений, сочетающий силовые и танцевальные движения	3	2	1	
IV	«Гибкая сила»	22	20	2	Устный опрос, контрольные уроки

1	Упражнения для развития силы и гибкости	22	20	2	
V	Хореографическая подготовка	33	29	4	Устный опрос, контрольные уроки
	Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений.	9	7	2	
	Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение	14	12	2	
VI	Тестовые задания	2	2	-	Тестирование.
	ИТОГО	162	138	24	

**Календарный тематический план SMART-
фитнес**

162 часа на 2024-2025 учебный год.

№	Название темы занятия	Содержание урока	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата
1	Инструктаж по технике безопасности. Классическая аэробика.	Инструктаж по технике безопасности. Разобрать базовые шаги без смены лидирующей ноги.	6		
2	Классическая аэробика.	Классическая аэробика. Комплекс с базовыми шагами без смены лидирующей ноги	2		
3	Классическая аэробика.	Разобрать базовые шаги без смены лидирующей ноги.	2		
4	«Гибкая сила»	Упражнения для развития силы и гибкости	2		
5	Функциональная тренировка	Комплекс упражнений с отягощениями.	2		
6	Хореографическая подготовка	Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений.	3		
7	Классическая аэробика.	Классическая аэробика. Комплекс с базовыми шагами со сменой лидирующей ноги	2		

8	Классическая аэробика.	Классическая аэробика. Комплекс с базовыми шагами со сменой лидирующей ноги	2		
9	«Гибкая сила»	Комплекс упражнений на развитие силы и гибкости	2		
10	Классическая аэробика.	Классическая аэробика. Комплекс с базовыми шагами со сменой лидирующей ноги	2		
11	Классическая аэробика.	Классическая аэробика. Комплекс с базовыми шагами со сменой лидирующей ноги	2		
12	Хореографическая подготовка	Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений	3		
13	Классическая аэробика.	Классическая аэробика. Комплекс с базовыми шагами со сменой лидирующей ноги	2		
14	Классическая аэробика	Классическая аэробика. Комплекс с базовыми шагами со сменой лидирующей ноги	2		
15	Классическая аэробика.	Классическая аэробика. Комплекс с базовыми шагами	2		

		со сменой лидирующей ноги			
16	«Гибкая сила»	Комплекс упражнений на развитие силы и гибкости	2		
17	Функциональная тренировка	Комплекс упражнений в тренажерном зале.	3		
18	Классическая аэробика.	Классическая аэробика. Комплекс с базовыми шагами со сменой лидирующей ноги	2		
19	Классическая аэробика.	Классическая аэробика. Комплекс с базовыми шагами со сменой лидирующей ноги	2		
20	Классическая аэробика.	Классическая аэробика. Комплекс с базовыми шагами со сменой лидирующей ноги	2		
21	Классическая аэробика	Классическая аэробика. Комплекс с базовыми шагами со сменой лидирующей ноги	2		
22	Хореографическая подготовка	Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений	3		
23	Функциональная тренировка	Комплекс упражнений с отягощениями.	3		

24	Хореографическая подготовка	Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение	3		
25	Классическая аэробика.	Классическая аэробика. Комплекс с базовыми шагами со сменой лидирующей ноги	2		
26	Классическая аэробика.	Классическая аэробика. Комплекс с базовыми шагами со сменой лидирующей ноги	2		
27	Классическая аэробика.	Классическая аэробика. Комплекс с базовыми шагами со сменой лидирующей ноги	2		
28	Классическая аэробика.	Классическая аэробика. Комплекс с базовыми шагами со сменой лидирующей ноги	2		
29	«Гибкая сила»	Комплекс упражнений на развитие силы и гибкости	2		
30	Функциональная тренировка	Комплекс упражнений на гимнастической лестнице	3		
31	Классическая аэробика.	Классическая аэробика.	2		

		Комплекс с базовыми шагами со сменой лидирующей ноги			
32	Классическая аэробика.	Классическая аэробика. Комплекс с базовыми шагами со сменой лидирующей ноги	2		
33	Классическая аэробика.	Классическая аэробика. Комплекс с базовыми шагами со сменой лидирующей ноги	2		
34	Функциональная тренировка	Комплекс упражнений, сочетающий силовые и танцевальные движения	3		
35	«Гибкая сила»	Комплекс упражнений на развитие силы и гибкости	2		
36	Классическая аэробика.	Классическая аэробика. Комплекс с базовыми шагами со сменой лидирующей ноги	2		
37	Классическая аэробика.	Классическая аэробика. Комплекс с базовыми шагами со сменой лидирующей ноги	2		
38	«Гибкая сила»	Комплекс упражнений на развитие силы и гибкости	2		

39	Функциональная тренировка	Комплекс упражнений в тренажерном зале.	2		
40	Классическая аэробика.	Классическая аэробика. Комплекс с базовыми шагами со сменой лидирующей ноги	2		
41	Классическая аэробика.	Классическая аэробика. Комплекс с базовыми шагами со сменой лидирующей ноги	2		
42	Хореографическая подготовка	Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение	3		
43	Классическая аэробика.	Классическая аэробика. Комплекс с базовыми шагами со сменой лидирующей ноги	2		
44	Классическая аэробика.	Классическая аэробика. Комплекс с базовыми шагами со сменой лидирующей ноги	2		
45	Функциональная тренировка	Комплекс упражнений в тренажерном зале.	2		
46	Классическая аэробика.	Классическая аэробика.	2		

		Комплекс с базовыми шагами со сменой лидирующей ноги			
47	Классическая аэробика.	Классическая аэробика. Комплекс с базовыми шагами со сменой лидирующей ноги	2		
48	Хореографическая подготовка	Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение	3		
49	Классическая аэробика.	Классическая аэробика. Комплекс с базовыми шагами со сменой лидирующей ноги	2		
50	Хореографическая подготовка	Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение	3		
51	Классическая аэробика.	Классическая аэробика. Комплекс с базовыми шагами со сменой лидирующей ноги	2		
52	Классическая аэробика.	Классическая аэробика.	2		

		Комплекс с базовыми шагами со сменой лидирующей ноги			
53	«Гибкая сила»	Комплекс упражнений на развитие силы и гибкости	2		
54	Функциональная тренировка	Комплекс упражнений в тренажерном зале.	2		
55	Классическая аэробика.	Классическая аэробика. Комплекс с базовыми шагами со сменой лидирующей ноги	2		
56	Классическая аэробика.	Классическая аэробика. Комплекс с базовыми шагами со сменой лидирующей ноги	2		
57	Хореографическая подготовка	Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение	3		
58	Классическая аэробика.	Классическая аэробика. Комплекс с базовыми шагами со сменой лидирующей ноги	2		
59	Классическая аэробика.	Классическая аэробика. Комплекс с базовыми шагами	2		

		со сменой лидирующей ноги			
60	«Гибкая сила»	Комплекс упражнений на развитие силы и гибкости	2		
61	Функциональная тренировка	Комплекс упражнений в тренажерном зале.	2		
62	Классическая аэробика.	Классическая аэробика. Комплекс с базовыми шагами со сменой лидирующей ноги	2		
63	Классическая аэробика.	Классическая аэробика. Комплекс с базовыми шагами со сменой лидирующей ноги	2		
64	Хореографическая подготовка	Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение	3		
65	«Гибкая сила»	Комплекс упражнений на развитие силы и гибкости	2		
66	Функциональная тренировка	Комплекс упражнений в тренажерном зале.	2		
67	Классическая аэробика.	Классическая аэробика. Комплекс с базовыми шагами со сменой	2		

		лидирующей ноги			
68	Классическая аэробика.	Классическая аэробика. Комплекс с базовыми шагами со сменой лидирующей ноги	2		
69	Хореографическая подготовка	Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение	3		
70	«Гибкая сила»	Комплекс упражнений на развитие силы и гибкости	2		
71	Функциональная тренировка	Комплекс упражнений в тренажерном зале.	2		
72	Классическая аэробика.	Классическая аэробика. Комплекс с базовыми шагами со сменой лидирующей ноги	2		
73	Хореографическая подготовка	Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение	3		
	Итого		162		

Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы

Регулятивные УУД

Обучающийся сможет:

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные УУД

Обучающийся сможет:

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы.
- создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.
- осмысленно осуществлять чтение эскизов, чертежей, моделей.

Коммуникативные УУД

Обучающийся сможет:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
- формировать и развивать компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий и прототипирования.

Познавательные УУД

Обучающийся сможет:

- формировать и развивать техническое мышление, уметь применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Условия реализации программы

Для полноценной реализации внеурочной программы «Фитнес детям» необходима организация социального партнёрства образовательного учреждения, семьи, управляющих и общественных структур, спортивно - оздоровительной направленности (спортивных обществ, клубов, профессиональных сообществ, спортивно - оздоровительных центров), а также должны быть привлечены материально - технические ресурсы:

Спортивный инвентарь:

Материально-техническое обеспечение

Спортивное оборудование

Скакалки, обручи, гантели, коврики. Спортивный инвентарь необходим для проведения и демонстрации заданий на занятиях курса программы SMART фитнес.

Техническое оборудование:

- ноутбук
- колонки

Оценочный материал

Упражнения по ОФП оцениваются по бальной системе 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются в 2 балла.

Обучающемуся сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП в зачет идут результаты 5 тестов, итоговая сумма очков определяется тремя уровнями подготовленности:

Отлично: от 25-24 баллов

Хорошо: от 23-20 баллов

Удовлетворительно: от 19-15 баллов

Неудовлетворительно: от 14 и ниже

Список литературы

1. Матвеев А.П., Физическая культура 1-4 классы [Текст] / А.П. Матвеев - М: Просвещение, 2009. - 32 с.
2. Турлова Л.В., Программа по дисциплине «Ритмика» [Текст] / Л.В. Турлова - Троицкое, 2008. - 12 с. Ковалёва Г.С., Логинова О.Б., Планируемые результаты начального общего образования [Текст]
3. Г.С.Ковалёва, О.Б. Логинова.-2-е изд., - М. Просвещение, 2010.- 120 с.
4. Асмолова А.Г., Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе [Текст] / А.Г. Асмолова - М: Просвещение, 2010.-221 с.
5. Т. С. Лисицкая «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 64 с.
6. С. В. Колесникова Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 157 с.
7. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС_ДАНС». Учебное пособие – Спб.:ДЕТСТВО_ПРЕСС, 2007. – 384 с.
8. В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания 1 – 4 классы Москва, «Просвещение», 2009
9. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2011

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464291

Владелец Поляков Леонид Павлович

Действителен с 02.11.2023 по 01.11.2024