

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей № 179 Калининского района
Санкт – Петербурга

Принято
Педагогическим советом
ГБОУ лицей №179 Калининского района
Санкт-Петербурга
протокол № 12 от «01» июня 2022 г.



Утверждаю
директор ГБОУ лицей №179
Калининского района Санкт-
Петербурга
Л.А.Батова

приказ № 150 от «15» июня 2022 г.

Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«Детский фитнес»
физкультурно-спортивной направленности
Возраст учащихся: 7-11 лет
Срок реализации -1 год

Составитель:
Бутусова Наталья Анатольевна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Особенность организации образовательного процесса.

На занятиях детским фитнесом используется групповая форма организации деятельности (в группе не более 10-15 человек). Определенной физической и практической подготовки не требуется. Упражнения адаптированы к возрастным особенностям ребенка, благодаря чему исключены травмы и перегрузки. Программой предусмотрены теоретические и практические занятия. Занятия проводятся под музыку, которая используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений; как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений.

Цель программы: разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи:

Обучающие:

- обучение двигательным навыкам и умениям;
- научить воспринимать на слух команды и инструкции педагога ДО, использовать речь для регуляции своих действий
- обучение правилам техники безопасности при выполнении спортивных упражнений
- обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

Развивающие:

- развитие двигательных умений и навыков;
- развитие физической подготовленности;
- развитие быстроты мышления;
- развитие уверенности в себе;
- развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности

Воспитательные:

- воспитание нравственных и волевых качеств у обучаемых;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- воспитание культуры общения в коллективе.

Планируемые результаты:

Метапредметные:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- анализировать полученные результаты и делать выводы
- планировать
- умение самостоятельно планировать деятельность, следовать составленному плану.
- умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.
- умение замечать проблему, формулировать её в самостоятельной деятельности, намечать способы решения проблем поискового и творческого характера

Личностные

- иметь коммуникативные навыки общения, доброжелательность по отношению друг к другу;
- разовьют внимание, память, воображение, фантазию;
- освоение личностного смысла занятий спортом; желания продолжать поддерживать свой организм в спортивной форме, вести здоровый образ жизни
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микро группам, парам;
- проведение рефлексивного анализа собственной учебной деятельности.
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Предметные:

По окончании обучения учащийся будет знать:

- правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей вовремя, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;

будут уметь:

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми в сотрудничестве с учителем;

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес? Имитационные игры: «Легкоатлеты»	1		
2	Упражнения на гимнастических матах в движении: «котятка», «обезьянки». Беговые игры: «Зоопарк»	1		
3	Упражнения на гимнастических матах в движении:	1		

	«котятa», «обезьянки», «партизаны», «каракатица». Беговые игры: «Зоопарк»			
4	Комплекс упражнений развивающих координацию движений. Скиппинг. Беговые игры: «Горелки»	1		
5	Комплекс упражнений на развитие координации в движении. Парный скиппинг. Беговые игры: «Горелки»	1		
6	Акробатика. Имитационные игры: «Гимнасты»	1		
7	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса. Акробатика. Разучивание техники группировки, перекатов в группировке. Имитационные игры: «Гимнасты»			
8	Общая физическая подготовка; упражнения для развития силы, гибкости, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, упражнения с гантелями, эспандерами. Беговые игры: «Третий лишний»	1		
9	Разучивание техники кувырка вперед, закрепление техники группировки и перекатов в группировке. Развитие гибкости.	1		
10	Обобщающее занятие по разделу акробатика.	1		
11	Комплекс упражнений развивающие координацию движений. Правила и судейство в спортивная игра: Флорбол	1		
12	Комплекс упражнений развивающие координацию движений. Спортивная игра: Флорбол	1		
13	Физ.подготовка. Учебная игра Флорбол.	1		
14	Упражнения на гимнастических матах в движении: «котятa», «обезьянки» Беговые игры: «Знамя»	1		
15	Упражнения на гимнастических матах в движении: «котятa», «обезьянки», «партизаны», «каракатица». Беговые игры: «Знамя»	1		
16	Правила и судейство в спортивная игра: ТЕГ-Регби. Физ.подготовка. Разновидности бега. Эстафеты с бегом..	1		
17	Комплекс упражнений с мячом в парах, тройках. Спортивная игра: ТЕГ-Регби	1		
18	Комплекс упражнений с мячом в парах, тройках. Эстафеты Беговые игры: «Гуси-гуси»,	1		
19	Упражнения с мячом в парах, тройках. Подвижные игры с мячом.	1		
20	Разучивание прыжков через скакалку, хвата скакалки.	1		
21	Закрепление прыжков через скакалку, хвата скакалки. Развитие гибкости.	1		
22	Прыжки через скакалку на одной ноге, с крестно (на месте и в движении), в парах, тройках. Скиппинг.	1		
23	Закрепление техники прыжки через скакалку на одной ноге, с крестно (на месте и в движении), в	1		

	парах, тройках. Скиппинг.			
24	Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани шеи и головы и подвижности в шейном отделе ' позвоночника Имитационные игры: «Гимнасты»	1		
25	Упражнение на гибкость позвоночного столба, плечевых суставов. Имитационные игры: «Гимнасты»	1		
26	Разучивание хватов, вращений гимнастического обруча. Имитационные игры: «Гимнасты»			
27	Вращение двух и более обручей, прыжки через обруч и в обруч, подбрасывание и ловля обруча.	1		
28	Круговая тренировка. Развитие скоростных качеств	1		
29	Элементы акробатики: мост, кувырок, упражнения в лазании на гимнастической стенке. Игры на внимание: «Тише едешь - дальше будешь»	1		
30	. Игры на внимание: «Тише едешь - дальше будешь», развитие координационных способностей.	1		
31	Упражнения в равновесии_ преодоление полосы препятствий, развитие координационных способностей. Имитационные игры: «Чехарда»,	1		
32	Преодоление полосы препятствий. Беговые игры: «Третий лишний»	1		
33	Упражнений для туловища, шеи и спины. Акробатика. Беговые игры: «Морозко»,	1		
34	Круговая тренировка . Беговые игры: «Морозко»,			
35	Формирование навыка правильной осанки- Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства», «Великан и другие» Имитационные игры: «Лыжники»,	1		
36	Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства», («Ходим в шляпах», «Черепяхи»,	1		
37	Развитие силы мышц брюшного пресса. ; Беговые игры: «Белые медведи»	1		
38	Упражнения на гимнастических матах в движении: «котят», «обезьянки», «партизаны», «каракатица».	1		
39	Развитие силы мышц брюшного пресса. Дыхательная гимнастика, упражнения для тренировки дыхательных мышц: глубоко и медленно дышать, перемежая грудное и брюшное дыхание; Беговые игры: «Белые медведи»	1		
40	Дыхательная гимнастика, упражнения для тренировки дыхательных мышц: глубоко и медленно дышать, перемежая грудное и брюшное дыхание. «Великан и другие»	1		
41	Развитие физических качеств:(выносливость). Упражнения в беге, метания в цель .	1		
42	Развитие физических качеств:(выносливость). Упражнения в беге, эстафеты с элементами бега.	1		

43	Развитие физических качеств: (ловкость). Волейбол(используя мячи разного размера)Имитационные игры: «Мы не скажем, а покажем»	1		
44	Волейбол(используя мячи разного размера)Имитационные игры: «Мы не скажем, а покажем»	1		
45	Упражнения на гимнастических матах в движении: «котят», «обезьянки», «партизаны», «каракатица».	1		
46	Упражнения на гимнастических матах в движении: «котят», «обезьянки», «партизаны», «каракатица». Игровой стретчинг.	1		
47	Физическая рекреация. Игровой стретчинг. Упражнения для расслабления мышц. Имитационные игры: «Мы не скажем, а покажем»	1		
48	Развитие физических качеств:(быстрота). Упражнения в беге и прыжках. п/и с элементами бега.	1		
49	Общая физическая подготовка; упражнения для развития силы, гибкости, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, упражнения с гантелями, Подвижные игры: «Быстрый мяч», «Лапта», », «Пятнашки с мячом» Беговые игры: «Салки парами»	1		
50	Общая физическая подготовка; упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых качеств .КРОСС ФИТ	1		
51	Развитие физических качеств: (ловкость, координация). Пионербол.	1		
52	Развитие физических качеств: (ловкость, координация). Пионербол.	1		
53	«Школа мячей» Стойки, перемещение. Комплексы упражнений (баскетбольными) мячами, Подвижные игры: «Мяч в город», «Бой мячом»,	1		
54	«Школа мячей» Стойки, перемещение. Комплексы упражнений (баскетбольными) мячами.			
55	Комплексы упражнений мячами «Школа мячей»: Подвижные игры: «Быстрый мяч», «Лапта», «Пятнашки с мячом»	1		
56	Контрольные испытания. сгибание и разгибание рук в упоре на полу, на скамейке; челночный бег 3x10; подъем туловища из положения «лежа на спине», наклон вперед из положения «Сидя с прямыми ногами» .Беговые игры: «Салки»	1		
57	Обучение седу на мяче фитбол .Ознакомление с основными исходными положениями фитбол - аэробики и дыхательной гимнастики. Разучивание основных исходных положений фитбол-аэробики и дыхательной гимнастики.	1		

58	ФИТБОЛ-прыжки на мяче. аэробики и дыхательной гимнастики. Эстафеты с фитболом	1		
59	<u>Фитбол</u> , произвольные движения всем телом под ритмичную музыку с одновременным поворотом тела вокруг своей оси и др. Эстафеты с фитболом	1		
60	<u>Развитие физических качеств:(быстрота).</u> Упражнения в беге и прыжках. п/и с элементами бега.	1		
61	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики. Беговые игры: «Угадай-ка».	1		
62	Фитнес-тренировка. Упражнения с мячом, упражнения с мячом в ловле, упражнения в перепрыгивании мяча	1		
63	<u>Ритмическая гимнастика с предметами</u> Упражнения со скакалкой в парах, на двух ногах, поочередно.	1		
64	Фитнес-тренировка Комплексные упражнения с мячом: в бросках, ловле, перепрыгивании	1		

Содержание образовательной программы.

Тема 1. Вводное занятие

Теория.

Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Ознакомление учащихся с планом занятий, пояснение основных понятий. Инструкция для занимающихся (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий).

Тема 2. Общая физическая подготовка

Теория.

Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем?

Релаксация – восстановление.

Влияние специальной физической подготовки на организм человека. Комплекс упражнений на развитие мышц, туловища, плечевого пояса. Правила по технике безопасности.

Практические занятия:

Выполнение упражнений

- Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз- вверх, в круг, из круга, по кругу.

- Наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку
- Упражнения с гимнастической палкой, упражнения с гимнастической палкой в парах
- Упражнения на гимнастических матах в движении: «котятка», «обезьянки», «партизаны», «каракачица».
- Упражнения для плечевого пояса и рук: подтягивание в висах лежа, тяга, отжимание.
- Упражнения с гантелями 0.5кг.»
- Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) с предметами и без предмета
- Подскоки и прыжки.
- Упражнения в ходьбе и беге
- Круговая тренировка: упражнения в лазании на гимнастической стенке

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Теория.

Гимнастика специальная физическая подготовка оздоровительная и её виды Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и футболом. Акробатика. Техника безопасности на акробатике.

Практические занятия:

Выполнение упражнений

- Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах, включающий развороты, вращения, подбрасывания и ловлю палки, развивающие координацию движений.
- Прыжки через скакалку на одной ноге, с крестно (на месте и в движении), в парах, тройках. Вращение двух и более обручей, прыжки через обруч и в обруч, подбрасывание и ловля обруча.
- Элементы акробатики: мост, кувырок, упражнения в лазании на гимнастической стенке. Комплекс упражнений с мячом в парах, тройках. Эстафеты с футболом.
- Общеразвивающих упражнений для ног без предмета.
- Упражнения для туловища, шеи и спины.
- Обучение седу на мяче, прыжки на мяче.
- Ознакомление с основными исходными положениями футбол-аэробики и дыхательной гимнастики.
- Разучивание основных исходных положений футбол-аэробики и дыхательной гимнастики.

Тема 4. Игры

Теория.

Игры и правила. Имитационные игры. Беговые игры. Игры на внимание. Игры на развитие сенсорной чувствительности. Русские народные игры.

Практические занятия:

Выполнение упражнений

- Имитационные игры: «Чехарда», «Легкоатлеты», «Гимнасты», «Лыжники», «Мы не скажем, а покажем». Беговые игры: «Салки парами», «Знамя «Зоопарк», «Морозко», «Угадай-ка».
- Беговые игры: «Салки», «Картошка», «Белые медведи», «Горелки», «Третий лишний», «Два мороза», «Гуси-гуси», «Выручай-ка» в различных вариациях.
- Игры на внимание: «Тише едешь - дальше будешь», «Сантики-фантики».

Ожидаемые результаты

По окончании обучения, учащиеся будут:

знать:

- правила поведения в спортзале.
- технику безопасности на занятиях, травматизм и меры его предупреждения, гигиенические требования к одежде.
- правила техники безопасности
- упражнения, необходимые для развития и укрепления организма;
- правила личной гигиены
- самостоятельные занятия упражнениями. Самоконтроль

уметь:

- применять на практике упражнения для развития силы мышц.
- применять на практике упражнения на расслабление и развитие подвижности в суставах: фиксация поз с расслаблением (по заданию) отдельных мышц, мышечных групп и целостным расслаблением, упражнения на растяжку, наклоны, прогибание, махи ногами, упражнения без предметов, с гимнастической палкой, скакалкой.
- применять на практике упражнения корригирующего назначения: для исправления осанки, подтягивания отстающих мышечных групп, устранения ригидности в суставных движениях, для развития дыхательной функции.
- применять на практике упражнения с общеразвивающей направленностью.
- применять на практике упражнения для мышц рук и плечевого пояса: общеупотребительные упражнения с движениями рук во всех возможных направлениях и с разной амплитудой.
- применять на практике упражнения для развития гибкости туловища: традиционные упражнения на сгибание и разгибание тела.
соблюдать правила по технике безопасности

Примечание: Количество учебных часов тем занятий носит рекомендательный характер с учетом возрастных особенностей обучающихся. Но в обязательном порядке должно быть обеспечено общее количество учебных часов в год.