

Муниципальное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 29

Рассмотрено
на заседании
Методического совета
« 27 » августа 2020 г.

Утверждаю
Директор
« 27 » августа 2020 г. *С.И.И.*



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
спортивно-оздоровительной направленности
«Фитнес для школьников»
для детей 13-15 лет с ОВЗ
Срок реализации: один год

Автор-составитель:
учитель физической культуры
Пыстина Ольга Борисовна

г. Рыбинск, 2020

**Муниципальное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 29**

Рассмотрено
на заседании
Методического совета
« _____ » августа 2020 г.

Утверждаю
Директор

« _____ » августа 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
спортивно-оздоровительной направленности
«Фитнес для школьников»
для детей 13-15 лет с ОВЗ
Срок реализации: один год**

Автор-составитель:
учитель физической культуры
Пыстина Ольга Борисовна

г. Рыбинск, 2020

Структура ДООП

№	Раздел	Страница
РАЗДЕЛ 1		
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	4
1.3.	Содержание программы	4
1.4.	Планируемые результаты	8
РАЗДЕЛ 2 КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ		
2.1.	Календарный учебный график	8
2.2.	Условия реализации программы	8
2.3.	Формы аттестации	9
2.4.	Оценочные материалы	9
РАЗДЕЛ 3.		
	Список литературы	11

РАЗДЕЛ 1.

1.1 Пояснительная записка

Физическое воспитание в школе является содействием всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа адаптирована для детей с ОВЗ и состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей обучающихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, связанная с совершенствованием физической природы человека.

Активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Актуальность программы обусловлена социальным заказом общества на создание в системе образования условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, формирования основ здорового образа жизни, ценностного отношения к физической культуре и спорту, потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Основой подготовки является универсальность в овладении технико-тактическими приемами программы: «Фитнес для школьников».

Основные формы работы - групповые, индивидуальные, демонстрационные, а так же следующие **методы**: словесного описания упражнений, показа упражнений, целостного разучивания упражнений, расчлененного разучивания, изменения условий обучения, игровой.

Требование к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта.

Предлагаемая программа имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Адресат программы – учащиеся школ в возрасте 13-15 лет любого пола, ведущие здоровый образ жизни и стремящиеся к дополнительной физической активности.

Место учебного предмета в учебном плане: на изучение данного предмета отводится 1 час в неделю, что составляет 34 учебных часа. Программа рассчитана на один учебный год.

1.2. Цели и задачи программы

Цель - способствовать укреплению здоровья ребенка, развитию его пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

Цель программы конкретизируется следующими задачами:

Обучающие:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

Развивающие:

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- участие в организации воспитательной работы учащимися сверстниками, требующими повышенного педагогического внимания.

Воспитательные:

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- воспитание чувства честности, справедливости, принципиальности, требовательности к себе и окружающим.
- работа с детьми, пропускающими занятия без уважительных причин.

1.3. Содержание программы

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1.	Теория	<i>в процессе занятий</i>
2.	Классическая аэробика (программа «классики»)	15
3.	Фитнес-гимнастика и акробатика	9
4.	Занятия с элементами йоги	4
4.1	Индивидуально	<i>2 (в 1 полугодии)</i>
4.2	В парах	<i>2 (во 2 полугодии)</i>

5.	Образно-сюжетные игры	4
6.	Контрольное занятие (в конце каждого полугодия)	2
ИТОГО		34

Тематическое планирование.

Классическая аэробика - программа «классики» (15 часов)

Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес. Ориентация в пространстве. Основные шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Восстановление.

Практика:

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

Основные шаги базовой аэробики:

С помощью классиков разучивание основных шагов, скачков и подскоков классической аэробики:

- марш (обычная ходьба)
- стрэдл (ходьба ноги врозь – ноги вместе)
- ви-степ (шаг ноги врозь – ноги вместе)
- джампинг-джек (прыжки ноги врозь – ноги вместе)
- степ-тач (приставной шаг)
- мамбо (шаги на месте с переступанием)
- грэйп вайн (скрестный шаг в сторону)
- кросс-степ (скрестный шаг на месте)

Линейный метод разучивания. Выполняются элементы сначала под счет, потом под музыку в ритм. Многократно повторяется элемент ногами, затем, продолжая выполнять его, добавляют движения руками. Далее переходят к следующему элементу. Таким образом выстраивается цепочка из элементов.

Фитнес-гимнастика и акробатика (9 часов)

Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой. Понятия гимнастика, акробатика.

Практика:

- комплексы упражнений направленные на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия (без предметов, с гимнастической палкой, с мячом, со скакалкой, упражнения для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа на коврике))
- различные виды ходьбы и передвижений (ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем сводах стопы)
- разновидности бега (бег на носках, с захлестыванием голени, высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед т. д.)
- прыжки (на двух ногах, на одной ноге; одну выставить вперед, другую назад; прыжки, сгибая ноги «лягушка», в упоре присев «мячики», из упора присев – выпрыгивание вверх, с поворотом на 90°, 180° и т. д.)
- наклоны
- выпады
- выполнение акробатических элементов (перекаты в группировке, кувырки боком, через плечо, вперед, назад; стойка на лопатках, мост)

Занятия с элементами йоги (4 часа)

Асаны хатха-йоги, выполняются индивидуально, в парах, группой

- «дерево» (для координации вестибулярного аппарата и нервной системы)
- «кузнечик» (преодолевают скованность позвоночника и его деформации, полезно для глубоко лежащих мышц живота и спины, развивает уверенность в себе)

- «кошечка» (*развивает эластичность позвоночника и мышц тела*)
- «лев» (*силит приток крови к горлу, помогает бороться с инфекционными заболеваниями верхних дыхательных путей, очищает язык, способствует избавлению от загрязнённого дыхания, укрепляет мышцы шеи, лица, связки горла*)

Образно-сюжетные игры (4 часа)

Игры, разнообразные эмоционально-образные перевоплощения: танцы зверей, птиц, сказочных героев, цветов, огня, воды и т. д. с элементами аэробики, акробатики, гимнастики. Решение сказочных задач, придумывание новых сказок.

Варианты сюжетно-ролевых игр:

- создание коллажа из сказок, далее двигательное и словестное составление новой сказки, используя сюжеты старых сказок и придумывая новые события
- создание новых обстоятельств, условий, при которых знакомые герои сказок попадают в новые обстоятельства, фантастические и невероятные
- моделирование сказок (составление сказки по предметно-схематической модели, например показать какой-то предмет или картинку, которые должны стать отправной точкой детской фантазии)

Контрольное занятие (2 часа)

Контрольное занятие проводится два раза в год, в конце каждого полугодия и начинается с разминки и пробного выполнения задания. Оценка проводится по основным базовым. Оценивается качество исполнения исходя из правильности исполнения самих движений.

2.1 Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Основное содержание занятий	Дата
1.	Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом в спортивном зале. Что такое фитнес.	
2.	<i>Ориентационные упражнения:</i> вправо-влево, вперёд-назад. Партерная гимнастика.	
3.	<i>Ориентационные упражнения:</i> вправо-влево, вперёд-назад, вниз-вверх.	
4.	<i>Ориентационные упражнения:</i> вправо-влево, вперёд-назад, вниз-вверх, в круг, из круга.	
5.	<i>Ориентационные упражнения:</i> вправо-влево, вперёд-назад, вниз-вверх, в круг, из круга, по кругу.	
6.	Партерная гимнастика.	
7.	Основные шаги базовой аэробики - марш (обычная ходьба) Восстановление.	
8.	Основные шаги базовой аэробики - стрэдл (ходьба ноги врозь – ноги вместе). Партерная гимнастика	
9.	Основные шаги базовой аэробики ви-степ (шаг ноги врозь – ноги вместе). Восстановление.	
10.	Основные шаги базовой аэробики- джампинг-джек (прыжки ноги врозь – ноги вместе). Партерная гимнастика	

11.	Основные шаги базовой аэробики- степ-тач (приставной шаг)	
12.	Основные шаги базовой аэробики - мамбо (шаги на месте с переступанием). Партерная гимнастика	
13.	Основные шаги базовой аэробики - грэйп вайн (скрестный шаг в сторону). Восстановление.	
14.	Основные шаги базовой аэробики - кросс-степ (скрестный шаг на месте). Партерная гимнастика	
15.	Танцевальная комбинация классической аэробики из основных элементов.	
16.	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой. Понятия гимнастика, акробатика. - наклоны - выпады	
17.	- различные виды ходьбы и передвижений (ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем сводах стопы). Упражнения для мышц брюшного пресса.	
18.	- разновидности бега (бег на носках, с захлестыванием голени, высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед т. д.).	
19.	прыжки (на двух ногах, на одной ноге; одну выставить вперед, другую назад; прыжки, сгибая ноги «лягушка», в упоре присев «мячики», из упора присев – выпрыгивание вверх, с поворотом на 90°, 180° и т. д.)	
20.	Выполнить комплекс упражнений направленный на профилактику плоскостопия.	
21.	КУ со скакалкой. Выполнение акробатических элементов (перекаты в группировке).	
22.	КУ с мячом. Кувырки боком, через плечо, вперед, назад;	
23.	КУ с гимнастической палкой. Стойка на лопатках, мост. Упражнения для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа на коврике).	
24.	Выполнить комплекс упражнений направленный на формирование правильной осанки.	
25.	Занятия с элементами йоги Асаны хатха-йоги, выполняются индивидуально, в парах, группой - «дерево» (для координации вестибулярного аппарата и нервной системы).	
26.	Занятия с элементами йоги - «кузнечик» (преодолевает скованность позвоночника и его деформации, полезно для глубоко лежащих мышц живота и спины, развивает уверенность в себе).	
27.	Занятия с элементами йоги - «кошечка» (развивает	

	<i>эластичность позвоночника и мышц тела)</i>	
28.	<i>Занятия с элементами йоги - «лев» (усиливает приток крови к горлу, помогает бороться с инфекционными заболеваниями верхних дыхательных путей, очищает язык, способствует избавлению от загрязнённого дыхания, укрепляет мышцы шеи, лица, связки горла)</i>	
29.	<i>Образно-сюжетные игры- Игры, разнообразные эмоционально-образные перевоплощения: танцы зверей, птиц, сказочных героев, цветов, огня, воды.</i>	
30.	<i>Образно-сюжетные игры эмоционально-образные перевоплощения с элементами аэробики.</i>	
31.	<i>Образно-сюжетные игры с элементами аэробики, акробатики, гимнастики.</i>	
32.	<i>Образно-сюжетные игры придумывание новых сказок.</i>	
33.	Контрольное занятие.	
34.	Контрольное занятие.	

1.4 Планируемые результаты.

- владеют танцевальными комбинациями и упражнениями;
- знают связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле;
- владеют техникой основных базовых танцевальных шагов;
- самостоятельно изменяют движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- развиты координация движений рук и ног, быстрота реакции.
- выполняют индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдают безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- используют приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

РАЗДЕЛ 2

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график.

Календарный график (примерный)		
Количество часов в неделю	Количество часов в месяц	Количество часов в год
1	4	34

2.2. Условия реализации программы.

- Плакаты «Здоровый образ жизни»;
- Презентации;
- Брошюры;
- Методическая литература;

- Видеофильмы;
- Тесты по темам.

2.3 Формы аттестации

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовке. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, контроль техники, зачеты, тесты физического развития). Высшим спортивным результатом обучения детей по данной программе является достижение соревновательного уровня.

- соревнования по аэробике;
- зачётное проведение динамических пауз в классах с одноклассниками и первоклассниками;
- проведение игровых программ на переменах и в группах продлённого дня;
- представление самостоятельно и в группах составленных комплексов аэробики, партерной гимнастики, ритмической гимнастики с предметами в зачётной форме;

2.4 Оценочные материалы

1 уровень - приобретение школьниками знаний о фитнесе, получение базовых знаний о двигательной активности в жизни человека, расширение кругозора, владение танцевальными комбинациями и упражнениями, техникой основных базовых танцевальных шагов, знание примеров разминок перед двигательной активностью.

2 уровень - формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни, комфортное состояние в команде, толерантного отношения к участникам команды, класса, владение техникой основных базовых танцевальных шагов, самостоятельное изменение движений в соответствии со сменой темпа музыки, развиты координация движений рук и ног, быстрота реакции.

3 уровень Формой достижения результата можно считать - создание эмоционально-окрашенной и дружеской среды внутри коллектива школьников, владение танцевальными комбинациями и упражнениями, самостоятельное изменение движений в соответствии со сменой темпа музыки, развиты координация движений рук и ног, быстрота реакции.

4 уровень - самостоятельно и в группах составление комплексов аэробики, партерной гимнастики, ритмической гимнастики, организовывать и проводить динамические паузы на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением, используют приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

2.5. Методические материалы

Основные методы работы - групповые, индивидуальные, демонстрационные.

1. Метод словесного описания упражнений

Это самый универсальный метод. С его помощью решаются различные задачи (постановка задач обучения, описание техники движений, управление ходом обучения, анализ результатов исполнения задания).

2. Метод показа упражнений

Наиболее наглядным является показ самим преподавателем изучаемых элементов. Такое исполнение помогает создать целостную картину упражнения. Для детей этот

метод является неотъемлемой частью обучения, т. к. опирается на сохраненные психические структуры (рефлекс подражания).

3. Метод целостного разучивания упражнений

Этот метод предполагает выполнение упражнений целиком.

Один из вариантов метода целостного разучивания - метод подводящих упражнений, предполагающий предварительное выполнение более простых, ранее изученных упражнений, структурно сходных с новыми.

4. Метод расчлененного разучивания

Метод заключается в искусственном дроблении изучаемого двигательного действия на составные части и последовательном их освоении при дальнейшем соединении в целое упражнение.

5. Метод изменения условий обучения

Этот метод подразумевает создание специальных условий для выполнения упражнений (упражнения выполняются не ногой, а головой);

6. Игровой метод

Данный метод предполагает использование спортивных игр, развивающих необходимые для фитнеса качества (скорость реакции, координация в пространстве).

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. Гимнастические стенки (большой спортивный зал)
2. Скамейка гимнастическая
3. Гимнастические коврики
4. Гантели 1кг
5. Маты гимнастические
6. Мяч набивной 1,2,3 кг
7. Скакалки гимнастические
8. Палка гимнастическая
9. Обруч гимнастический
10. Мягкие мячи
11. Стойки, фишки,
12. Магнитофон
13. Фитбол мячи
14. Диски здоровья

РАЗДЕЛ 3.

Список литературы.

1. Данная программа дополнительного образования - физкультурно-спортивной направленности разработана на основе следующих нормативных документов и методических материалов:
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 – ФЗ
3. Федеральный Государственный образовательный стандарт основного общего образования от 17 декабря 2010г., приказ Министерства образования и науки №1897.
4. Федеральный закон « О физической культуре и спорте от 4.12 2007г. № 329
5. 2. Овчинникова Т.С., Черная О.В., Баряева Л.Б. Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах в мячах- СПб: КАРО 2010 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.