

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 338
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
педагогическим советом
ГБОУ школы № 338 Невского района
Санкт-Петербурга
Протокол №9 от 27.06.2023

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБОУ школы № 338
Невского района Санкт Петербурга
приказом №78/1-д от 04.07.2023



М.Н. Свирко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Фитнес»

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ
группа 1

Возраст учащихся: 6-14 лет
Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Новожилова Екатерина Юрьевна
педагог дополнительного образования

2023

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес» физкультурно- спортивной направленности, разработана в рамках реализации Национального проекта «Образование», Федерального проекта «Успех каждого ребенка», проекта «Школа возможностей» Программы развития системы образования в Невском районе Санкт-Петербурга, Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года в государственных бюджетных образовательных учреждениях, в поддержку проекта ШСК.

Программа разработана в соответствии документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - 273-ФЗ).

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации № 196 от 09 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р).

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

- Постановление правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 № 121 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

- Уставом Учреждения и порядком разработки и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Особенности организации образовательного процесса 2 года обучения

Рабочая программа рассчитана на 1 год для детей 6-14 лет, в группе 12 человек Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа.

За учебный год учащиеся осваивают программу в 144 часа.

В группу второго года обучения зачисляются учащиеся, которые, согласно данным итоговой диагностики, успешно освоили программу первого года обучения, а также учащиеся, прошедшие предварительный просмотр. Учащиеся второго года обучения особенно нуждаются в том, чтобы результат их деятельности удовлетворял, прежде всего, их самих, а так же вызывал бы одобрение у их сверстников и взрослых. Учащиеся, которые последовательно и систематически занимались физической культурой и спортом, приобретают ко второму году обучения устойчивый интерес к дальнейшему совершенствованию приобретенных умений и навыков. Они свободно выполняют основные упражнения.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, онлайн тестов, онлайн мастер-классов, а также в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-15 минут в начале практической части). Также предусмотрена индивидуальная работа и консультирование в онлайн режиме при дистанционном обучении. Во время практического занятия предусмотрено применение здоровьесберегающих образовательных технологий.

Цель программы: формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

Задачи программы 2 года обучения

Воспитательные:

- –Формировать у обучающихся умение добиваться намеченной цели.
- –Воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи.

- – Воспитывать организаторские навыки и умение действовать в коллективе.

Развивающие:

- – Формировать и совершенствовать двигательную активность учащихся.
- – Развивать способность действовать по определённому плану
- – Прививать трудовые навыки по физической культуре, спорту и умение использовать их в быту и трудовой деятельности.

Обучающие:

- – Научить составлять комплексы упражнений, способствующих развитию физических качеств, в зависимости от индивидуальных целей
- – Обучить основным техническим элементам игры волейбол.
- – Формировать умение судить игру.

Планируемые результаты освоения программы на втором году обучения

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

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

Познавательные УУД

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- раскрывать понятия: синхронно, выворотно, музыкально, ритмично;
- ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики; выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности; осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

Коммуникативные УУД

- Обучающийся научится:
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам; 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.

Предметными результатами являются формирование следующих умений:

Предметные результаты:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;

- ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики; выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности; осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

Личностные результаты:

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными танцами, играми;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- выполнять базовые шаги и их модификации;
- слышать музыку и выполнять движения в такт музыки;
- выполнять танцевальные движения различных направлений;
- выполнять, технично, упражнения силового характера с оборудованием и без него;
- выполнять комбинации свободно и непринужденно, самостоятельно;
- составлять программы для самостоятельных занятий в домашних условиях;
- сосредотачиваться и расслаблять

Познавательные:

- направления оздоровительной аэробики;
- влияние занятий аэробикой на организм человека;
- возможности аэробики в области сохранения и укрепления здоровья;
- средства восстановления в оздоровительной тренировке;
- особенности питания при занятиях фитнес;
- методику использования музыкального сопровождения на занятиях аэробикой;
- особенности выполнения танцевальных движений и силовых упражнений;
- назначение и функции различных программ по фитнес, как регулировать эмоциональное напряжение.

Коммуникативные:

- участвовать в диалоге по итогам занятий;
- осуществлять взаимопроверку при работе в парах;
- формирование коммуникативных навыков

Содержание программы

2-й год обучения

1. Вводное занятие (1 час)

Теория: Общие требования безопасности при проведении занятий по фитнесу. Специальное оборудование для фитнес-занятий. Спортивные травмы и меры их предупреждения. Гигиенические знания и навыки (пульс, режим питания, спортивная одежда). Противопоказания. Тестирование.

Практика: Игры направленные на сплочение группы.

2. Классическая аэробика

Танцевальные направления. Прыжки. Боевые стили. Силовая аэробика.

3. *Стретчинг*

Статическая и динамическая растяжка мышц рук, ног, спины, тела.

4. *Интервальная тренировка*

Бег в аэробной зоне, бег в анаэробной зоне, бег с чередованием.

5. *Степ-аэробика*

Тренировка с чередованием силовых и аэробных упражнений. Усложнение базовых движений ног. Усложнение базовых движений рук. Разучивание связок с использованием усложненных движений.

6. *Общая физическая подготовка*

Упражнения на развитие силы и выносливости.

7. *Итоговая диагностика*

Контрольные испытания. Тестирование

Оценочные и методические материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Результаты контроля являются основанием для корректировки программы и поощрения обучающихся.

Объектами контроля являются:

- знания, умения, навыки по программе «Фитнес»;
- степень самостоятельности и уровень творческих способностей детей.

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений. Выявление отстающих и опережающих обучение учеников позволяет своевременно подобрать наиболее эффективные методы и средства обучения.

Формы:

- педагогическое наблюдение;

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения материала программы и развития личностных качеств обучающихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение;

- опрос на выявление знаний теоретического материала;

- анализ педагогом и учащимися качества выполнения работ.

Промежуточный контроль предусмотрен 2 раза в год (декабрь, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Формы:

- устный опрос;

- игровые формы;

- анализ участия каждого обучающегося в мероприятиях.

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе «Фитнес».

Формы:

- открытое занятие для родителей. Обучающиеся на занятии должны продемонстрировать уровень овладения практическим программным материалом.

Результаты проверки фиксируются в зачётном листе педагога.

Для оценки эффективности занятий используются следующие показатели:

- *степень помощи*, которую оказывает педагог обучающимся при выполнении заданий: чем помощь педагога меньше, тем выше самостоятельность обучающихся и, следовательно, выше развивающий эффект занятий;
- *поведение обучающихся на занятиях*: живость, активность, заинтересованность обучающихся обеспечивают положительные результаты занятий;
- *результаты выполнения заданий*, при выполнении которых выявляется, справляются ли обучающиеся с этими заданиями самостоятельно.

Реализация этих принципов будет достигнута при внедрении в практику следующих путеводных положений:

1. Всеобщая талантливость детей: нет неталантливых детей, а есть те, которые еще не нашли своего дела.
2. Превосходство: если у кого-то что-то получается хуже, чем у других, значит, что-то должно получиться лучше - это "что-то" нужно искать.
3. Неизбежность перемен: ни одно суждение о человеке не может считаться окончательным.
4. Успех рождает успех: основная задача - создать ситуацию успеха для всех детей на каждом занятии, прежде всего для недостаточно подготовленных: важно дать им почувствовать, что они не хуже других.
5. Нет детей неспособных: если каждому отводить время, соответствующее его личным способностям, то можно обеспечить усвоение необходимого учебного материала.
6. Максимум поощрения, минимум наказания.
7. Обучение детей посильным приемам регуляции поведения

Критерии оценки результатов тестов.

- 80 – 100% - высокий уровень освоения программы;
 60-80% - уровень выше среднего;
 50-60% - средний уровень;
 30-50% - уровень ниже среднего;
 меньше 30% - низкий уровень.

Также показателем эффективности занятий по курсу являются данные, которые педагог на протяжении года занятий заносил в таблицы в начале и конце года, прослеживая динамику развития познавательных способностей детей.

В условиях дистанционного обучения демонстрация знаний и навыков в онлайн режиме, при невозможности присылать фото и видео материал и отчет педагогу в качестве обратной связи

Список используемой литературы

Для педагога:

1. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002.
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Частные методики. – Т. II. – М.: ФАР, 2002.
3. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. – М.: Спорткадемпред, 2003.
4. Рипа М.Д., Расулов М.М., Культова И.В. Практические и методические основы кинезотерапии : Учеб. пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2008.
5. Фурманов А.Г., Юсупов М.Б. Оздоровительная физическая культура : учеб. для вузов – Минск: Тесей, 2003.
6. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес. – Киев: Олимпийская литература, 2000.

Для обучающихся:

1. Ожиг Е. История танцев. Сто тысяч почему – М.: Качели, 2017.
2. Майер А. Первая энциклопедия для маленьких гениев. Я люблю танцы. – М.: Клевер Медиа, 2018.

Электронные образовательные ресурсы

Российский общеобразовательный портал	http://www.school.edu.ru/default.asp
Федеральный портал «Российское образование»	http://www.edu.ru/
Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» (Издательский «1сентября»)	http://festival.1september.ru
Лисицкая Т.С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе	http://bmsi.ru/
Форум любителей фитнеса	www.missfit.ru http://fitfan.ru
Справочно-информационный портал	http://www.kidsworld.ru/

дополнительного образования детей	
Видео-уроки	http://youtube.com/
Музыка для занятий	http://yesbeat.ru/

Техника безопасности на занятиях «Фитнесом»

1. Общие требования безопасности на занятиях

Для занятий фитнесом зал для занятий и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются учащиеся:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- иметь коротко стриженные ногти;
- заходить в спортзал и выполнять упражнения с разрешения педагога;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Педагог должен:

- заранее продумать расстановку детей, расположение инвентаря в танцевальном зале, чтобы каждый имел достаточно места для выполнения задания;

Обучающийся должен:

- снять ювелирные украшения с острыми углами на время урока во избежание травмоопасных ситуаций;
- под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

3. Требования безопасности во время занятий

Педагог должен:

- следить за детьми во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение в зале;
- не давать детям излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику.

Обучающийся должен:

- не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- не размахивать реквизитом;
- при исполнении упражнения - смотреть, где находятся другие учащиеся;
- не стоять близко к обучающимся, которые выполняют упражнения с предметами;
- во избежание травм исключать слишком резкое изменение своего движения.
- при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;
- при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя.

4. Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке (снять спортивный костюм и обувь);
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в образовательном процессе.

Приложение 2

Карта самооценки учащихся творческого объединения «_Фитнес _»

2023-2024 учебный год

Ф.И.О. педагога _____ **Новожилова Екатерина Дмитриевна**

__2__ год обучения № ____ 1 __ группа

Программа Темы	Я знаю			Я могу		
	Не знаю	Немного	Уверенно	Самостоятельно	С подсказкой педагога	С помощью педагога
Вводное занятие.						
Итоговое занятие						

КАРТА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МОНИТОРИНГА 2021/2022 учебный год

педагог Новожилова Екатерина Дмитриевна

дополнительная общеобразовательная программа дополнительного образования детей « Фитнес »

__2__ год обучения, группа № 1__

		РЕЗУЛЬТАТЫ обучения по программе												РЕЗУЛЬТАТЫ личностного развития детей в процессе освоения программы									
№	Фамилия, имя обучающегося	Теоретическая подготовка		Практическая подготовка		Учебно-интеллектуальные умения		Учебно-коммуникативные умения		Учебно-организационные умения и навыки		Предметные достижения ребёнка		итого, %		Организационно-волевые качества		Ориентационные качества		Поведенческие качества		% освоения программы обучающимся	
		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие	
		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
1																							
2																							
3																							
4																							
5																							
6																							
7																							
8																							
9																							
10																							
11																							
12																							
13																							
	Итого																						