

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ЮНЫХ»

ПРИНЯТА

Малым педагогическим советом
Аничкова лица

(протокол от «07» ноября 2023 г. № 3)



УТВЕРЖДЕНА

Генеральный директор
М.Р. Катунова

М.П.

(приказ № от 3294 -ОД от 1.12 2023 г.)

Дополнительная общеразвивающая программа

«Фитнес – путь к здоровому образу жизни»

Возраст обучающихся: 14–18 лет

Срок освоения: 6 дней

Разработчик:

Гофман Анна Сергеевна,
педагог дополнительного образования

ОДОБРЕНА

Методическим советом
ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»

(протокол от 1.12.2023 № 4)

Пояснительная записка

Программа «Фитнес – путь к здоровому образу жизни» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и разработана для учащихся общеобразовательных учреждений (школ, лицеев, гимназий), желающих заниматься физической культурой и спортом.

Актуальность программы

Цели государственной политики в сфере физической культуры и спорта определены в Указе Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года», Указе Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года». В соответствии с указанными программными документами к числу приоритетных направлений развития физической культуры и спорта относятся:

- вовлечение граждан, прежде всего детей и молодежи, в регулярные занятия физической культурой и массовым спортом;
- повышение уровня физической подготовленности граждан Российской Федерации.

Актуальность данной Программы определяется потребностью и интересом старшеклассников к дополнительным занятиям физической культурой и спортом не только в учебное, но и в каникулярное время. Непрерывные занятия физической культурой и спортом, в частности, занятия фитнесом, позволяют укреплять здоровье и поддерживать хорошую физическую форму.

Адресат программы

Программа адресована учащимся 8-11-х классов в возрасте 14-18 лет, увлекающимся физической культурой и спортом, мотивированным на поддержание хорошей физической формы и укрепление здоровья.

Уровень освоения: общекультурный.

Объем программы: 12 часов.

Срок освоения программы: 6 дней.

Цель программы: ознакомление учащихся с современными фитнес технологиями и удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании.

Задачи

Обучающие:

- познакомить с историей возникновения фитнеса, современными технологиями фитнеса;
- научить составлять комплексы упражнений для себя;
- научить приемам и техникам расслабления после тренировки.

Развивающие:

- развивать физические способности учащихся: гибкость и подвижность, координационные способности;
- совершенствовать интеллектуальные способности учащихся: способность анализировать и систематизировать знания, выделять главные аспекты; умение пользоваться полученными знаниями для успешного решения задач;
- содействовать развитию психических процессов: памяти, внимания, воображения в ходе двигательной активности.

Воспитательные:

- воспитывать культуру поведения и общения в рамках занятий физической культурой;
- способствовать воспитанию личности, умеющей создавать собственную модель здорового образа жизни.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: русский.

Форма обучения: очная. Как практическая, так и теоретическая части Программы могут реализовываться в спортивном зале, зале аэробики, а также на других спортивных объектах.

Условия набора и формирования групп

На обучение по Программе принимаются учащиеся в возрасте 14-18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний, без конкурсного отбора.

Режим занятий

Реализация программы предполагается в каникулярный период. Занятия проводятся 6 раз в неделю по 2 академических часа (всего – 12 часов). Продолжительность академического часа — 45 минут.

Наполняемость учебной группы: не менее 15 человек.

Формы организации и проведения занятий

Формы проведения занятий: тренировка, лекция, самостоятельная работа.

Формы организации деятельности учащихся на занятии: фронтальная, групповая, индивидуальная, коллективная.

Материально-техническое оснащение

Занятия проводятся в спортивных помещениях образовательного учреждения, соответствующих действующим санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. На занятиях используются спортивное оборудование и инвентарь: маты, шведская стенка, степ-платформа, мягкие мячи, теннисные мячи, роллы для миофасциального релиза, скакалки, гимнастические коврики, палки, ленточные эспандеры, а также демонстрационное оборудование в том числе, компьютер, мультимедийный проектор, экран, и др.

Планируемые результаты

Предметные:

- учащиеся узнают историю возникновения фитнеса;
- учащиеся будут знать основные современные технологии фитнеса;
- учащиеся научатся составлять комплексы упражнений для себя;
- учащиеся научатся применять приёмы и техники расслабления.

Метапредметные:

- у учащихся будет развиваться гибкость и подвижность, координационные способности;
- учащиеся смогут анализировать и систематизировать полученные знания, выделять главные аспекты;
- учащиеся смогут пользоваться полученными знаниями для успешного решения задач по составлению индивидуальных планов тренировок;
- в ходе двигательной активности у учащихся активизируются психические процессы: память, внимание, воображение.

Личностные:

- учащиеся получают опыт проектирования собственной модели здорового образа жизни.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Правила ТБ. История возникновения фитнеса.	2	1	1	Двигательные тесты. (Приложение 1)
2	Развитие аэробики. Классическая и танцевальная аэробика	2	1	1	Опрос, контроль за выполнением комплекса упражнений
3	Современные технологии фитнеса. Степ-аэробика	2	0,5	1,5	Опрос, контроль за выполнением комплекса упражнений
4	Применение фитнес-технологий в повседневной жизни. Стретчинг. Миофасциальный релиз	2	0,5	1,5	Опрос, контроль за выполнением комплекса упражнений
5	Пилатес. Йога. Составление индивидуального тренировочного плана	2	0,5	1,5	Опрос, контроль за выполнением комплекса упражнений
6	Итоговое занятие. Проведение фрагмента тренировки	2	-	2	Двигательные тесты. (Приложение 1) Самооценка учащихся (Приложение 12)
	ИТОГО:	12	3,5	8,5	