

Министерство образования Московской области
Комитет по образованию Городского округа Серпухов
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования детей
«Досуговый центр «Юность»

Утверждено педагогическим
(методическим) советом

№ 02 от «15» 02 2017 г

«Утверждаю»
Директор МБУ ДОД ДЦ «Юность»
И.Ю. Смирнова
(подпись, печать)
от «15» 02 2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«Оздоровительный фитнес»

ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Возраст детей: 4-16 лет

Срок реализации: 1 год

Педагог дополнительного образования:
Гызымчук А.М.
Селищева И.Н.

Серпухов
2017 год

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа «Оздоровительный фитнес» ориентирована на работу с детьми, которые по состоянию здоровья не могут посещать спортивные секции и заниматься в основной группе на уроках физкультуры в школе.

Образовательный процесс кружка построен таким образом, что дети могут непрерывно, без ограничения движений, поддерживать хорошую физическую форму и духовное равновесие.

Программа предполагает индивидуальный подход, что существенно помогает каждому ребёнку проявить свой потенциал.

Цель:

Сохранение и укрепление здоровья детей через развитие и совершенствование двигательных качеств.

Задачи:

1. Обучать способам и приёмам дыхания при различной нагрузке, особенностям работы организма при физических нагрузках, знаниям о своём теле (мышцах, связках, сердечно-сосудистой системе, дыхательной системе и их взаимодействии).
2. Развивать физические умения и навыки при работе с весом, желание помогать друзьям и незнакомым сверстникам и детям, желание быть ответственным, честным.
3. Воспитывать дружеское отношение к окружающим, умение быть сострадательным к проблемам сверстников.

Срок реализации программы:

Учебный план кружка рассчитан на один учебный год (с октября по май).

Возраст детей: Программа предназначена для воспитанников 4 – 16 лет.

Форма и режим занятий: В неделю проводится два занятия каждое длительностью 30 минут (от 4-х до 8-ми лет) и 50 минут (от 8-ми до 16-ти лет).

Занятия с детьми проводятся в группах, индивидуально и персонально. Наполняемость группы по четыре человека (от 12-ти до 16-ти лет). Индивидуальные занятия 2-3 человека. Персональное занятие – 1 человек.

Типы занятий используются в зависимости от уровня подготовки детей (обучающие, закрепляющие, восстанавливающие).

Прогнозируемые результаты:

- овладение естественными и жизненно важными двигательными умениями и качествами, обогащение двигательного опыта;
- формирование у детей умения объективно оценивать свои физические возможности, чтобы грамотно действовать в необычных ситуациях с

точки зрения опасности или безопасности совершения определенных действий;

- развитие двигательных творческих способностей;
- формирование устойчивого интереса к физической культуре и спорту;
- формирование потребности в здоровом образе жизни и ответственного отношения детей к своему здоровью;
- развитие способности к координации и урегулированию совместных действий при выполнении двигательных задач;
- воспитание моральных и волевых качеств детской личности.
- воспитание отрицательного отношения к вредным здоровьюразрушающим привычкам.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- Внешняя оценка состояния здоровья детей (октябрь, май).
- Удовлетворённость родителей результатами состояния здоровья детей.
- Положительная динамика физического и психологического состояния детей.

2. Учебно-тематический план обучения:

№ п\п раздела и темы	Название разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Теоретическая подготовка	5	5	-
3.	Классическая аэробика	45	1	44
4.	Стретчинг	45	1	44
5.	Фитнес с использованием инвентаря	44	1	43
6.	Тестирование	4	1	3
Итого часов:		144	10	135

3. Содержание рабочей программы:

Октябрь.

1. Ознакомление с тренажёрами и техникой безопасности. Кардио.
2. Знакомство с силовой работой (С)
3. Знакомство с кардио нагрузкой (К)
4. Ознакомление с упражнениями для мышц спины (С)
5. Ознакомление с упражнениями для мышц ног (С)
6. Ознакомление с упражнениями для мышц пресса (К)
7. ознакомление с упражнениями для мышц плечевого пояса и рук (С)
8. Совмещённая нагрузка (С+К)

Ноябрь.

1. Укрепление опорно-двигательного аппарата (С+К)

2. Укрепление мышц спины (С)
3. Укрепление мышц плечевого пояса и рук (С)
4. Укрепление мышц спины и пресса (С)
5. Работа на эллипсоиде (К)
6. Укрепление мышц спины – акцент (А) на широчайшую мышцу (С)
7. Укрепление мышц ног – (А) на квадрицепс (С)
8. Работа на велоэргометре (К)

Декабрь.

1. Обучение упражнению «Тряпичная кукла»
2. Развитие мышечной силы ног и спины (С+К)
3. Развитие мышечной силы спины и плечевого пояса (С+К)
4. Эллипсоид – отработка дыхания (К)
5. Развитие мышц спины и пресса (С+К)
6. Ознакомление с различными видами упражнений для пресса (С+К)
7. Комплексное занятие – спина, плечи, ноги (С)
8. Круговая тренировка

Январь.

1. Знакомство с диафрагмальным дыханием
2. Отработка дыхания при силовой нагрузке (С)
3. Отработка дыхания при кардио работе (К)
4. Закрепление правильной техники дыхания. Игровой приём «Посчитай»
5. Развитие мышечной силы опорно-двигательного аппарата (С)
6. Укрепление мышц спины и ног (С+К)
7. Укрепление мышц рук и плечевого пояса (С+К)
8. Обучение упражнению «Журавль пьёт воду»

Февраль.

1. Укрепление мышц верхней части спины (С)
2. Укрепление поясничной мышцы и бицепса бедра (С)
3. Ознакомление с физиологическим дыханием
4. Отработка особенностей физиологического дыхания
5. Круговая тренировка (С+К)
6. Работа на эллипсоиде (К)
7. Укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голени (С+К)
8. Закрепление упражнения «Тряпичная кукла»

Март.

1. Укрепление мышц плечевого пояса. (А) на дельту.
2. Укрепление тазового отдела позвоночника. (А) на ягодичную мышцу
3. Отработка диафрагмального дыхания через мыслеобраз
4. Совершенствование умений выполнять упражнения для стопы и голени
5. Круговая тренировка (С+К)
6. Ознакомление с растяжками через МТБ.
7. Закрепление приёмов физиологического дыхания
8. Круговая тренировка

Апрель.

1. Укрепление мышц верхней части спины и шеи (С+К)
2. Укрепление пресса (гантели)
3. Обучение упражнению «Берёзка» (МТБ)
4. Восстановление мышечной силы бицепса, трицепса (С)
5. Круговая тренировка (С+К)
6. Совершенствование работы мышц плечевого пояса (увеличение веса)
7. Акцент на плоскую стопу
8. Круговая тренировка

Май.

1. Отработка глубокого выдоха (С)
2. Закрепление упражнений «Журавль», «Берёзка», «Тряпичная кукла»
3. Укрепление пресса – гантели
4. Укрепление мышц ног – голень, бедро (утяжелители)
5. Круговая тренировка
6. Совершенствование упражнений на растяжение (МТБ)
7. Закрепление приёмов кардио тренировки
8. Круговая тренировка

4. Методическое обеспечение рабочей программы.

Спортивное оборудование:

1. Спортивный зал;
2. Спортивные коврики по количеству детей;
3. Гимнастические маты;
4. Степ-платформы по количеству детей;
5. Фитбол мячи по количеству детей.

Вспомогательное оборудование:

1. Музыкальный центр;
2. Аудио-файлы для музыкального оформления занятий;
3. Комплексы упражнений;
4. Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

5. Список литературы.

1. Бутакова О.А., Гуреев А.П., «Азбука здоровья» Нижний Новгород 2014г.
2. Журналы «ЛФК и массаж» №1(4) 2010г, №2(38) 2012г, №3 (39) 2013г.
3. Финандо С.«Исцеляющие руки» Руководство по диагностике и лечению мышечно-фасциальных болей. Москва издательство «Эксмопресс» 2013г.
4. Янг Жаклин «Секреты восточной медицины». ЗАО издательская группа «Контэнт» 2013г.