

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Специальная (коррекционная) школа»

РАССМОТРЕНА:  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
14 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МОБУ «Специальная  
(коррекционная) школа»  
И.В. Павлова  
Приказ № 119  
от « 02 » 09 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по дополнительному образованию  
«Фитнес детям»  
для обучающихся 5 классов

Срок реализации – 1 год

Учитель: Бутаева Т.А..

Квалификационная категория: 1

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА:

Протокол заседания методического объединения педагогов № \_\_\_\_\_ « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
руководитель ШМО \_\_\_\_\_

Бузулук, 2024г.

Рабочая программа по дополнительному образованию «Фитнес детям» составлена в соответствии с:

Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 (далее – ФГОС с ОВЗ);

Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 (далее — ФГОС с ИН);

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, запрашивая посильные требования в процессе обучения, целенаправленном, систематическом использовании средств атлетической гимнастики со школьниками, для разностороннего влияния на организм занимающихся и целенаправленного развития их силовых качеств.

По данным многочисленных обследований физическое развитие и здоровье детей школьного возраста в настоящее время по ряду причин значительно ухудшилось. Современные дети, особенно в крупных городах высокоразвитых стран, ведут малоподвижный образ жизни, в отличие от предыдущих поколений. Программа школьного физического воспитания не в состоянии обеспечить полноценное физическое развитие ребенка. Многие средства физического воспитания в школе не отражают современных модных тенденций, кажутся детям архаичными, неинтересными - отсюда и низкая мотивация к занятиям.

Представляется целесообразным в свете современных тенденций развития спорта и фитнеса введение в дополнительные занятия со школьниками занятий с музыкально-ритмической доминантой, а также занятий, направленных на развитие физических качеств школьников и повышения их уровня осведомленности об уровне развития современного массового спорта.

Актуальность программы. Введение данного курса в начальной школе состоит в укреплении и сохранении здоровья будущего населения. Ведь начало обучения в школе связано с резкой переменой двигательного режима, выражающейся в длительном пребывании в сидячей позе, в снижении двигательной активности. Именно, в первые школьные годы важно компенсировать неблагоприятное влияние данных факторов за счёт всестороннего оздоровления организма. Программа направлена на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, сбережение и укрепление здоровья воспитанников, сознательного участия в охране своего здоровья, адекватного поведения в случае болезни.

Рост числа заболеваний среди школьников за последние годы стремительно набирает темпы. Наряду с экологическими, социальными и наследственными факторами формированию этих заболеваний способствует большое психоэмоциональное напряжение, связанное с условиями жизни и обучения, трудности организации здоровьесберегающего обучения школьников, особенно младших классов. На современном этапе актуальной становится задача обеспечения школьного образования без потерь здоровья учащихся. Всемирная организация здравоохранения определила здоровье как состояние «полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Физические движения – это естественно-биологический метод, в

основе которого лежит обращение к основной биологической функции организма – мышечному движению. Движение стимулирует процессы роста, развития и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма. Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности. В образовании существуют разные программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению: «Ритмика», «Ритмика и танец», «Оздоровительная аэробика», программы по различным видам спорта. Дети младшего школьного возраста более эмоциональные, поэтому для них подходит больше программа «Детский фитнес». Программа детского фитнеса включает в себя танцевальные упражнения, аэробику, гимнастику, игры и т.п.

Педагогическая целесообразность. Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, активные и здоровые.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физически адаптирован. В школьном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Сохранение и укрепление здоровья школьников – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость детей, посещающих детские дошкольные учреждения, продолжает оставаться высокой.

Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

### **Цель программы:**

Укрепление здоровья детей через повышение сопротивляемости организма, разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни.

### **Задачи программы:**

#### **I. Развивающие задачи**

1. Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
2. Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
3. Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
4. Формировать и закреплять навык правильной осанки.
5. Содействовать профилактике плоскостопия.
6. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.
7. Способствовать повышению физической работоспособности занимающихся.
8. Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.

9. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

### **Образовательные задачи**

1. Обеспечить занимающихся знаниями о влиянии занятий детским фитнесом на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях детским фитнесом, профилактике травматизма.
2. Формировать знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.
3. Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.
4. Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

### **III. Воспитательные задачи**

1. Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях.
2. Содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи).
3. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
4. Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

Особенностью данной программы является оптимальное количество часов не один год, а три и возможность заниматься детским фитнесом с «нуля» тем детям которые еще не изучали раздел данного вида спорта.

### **Отличительные особенности.**

Занятия по программе включают в себя теоретическую и практическую части.

Теоретическая часть занятий включает в себя:

- технику безопасности во время занятий фитнесом;
- основы здорового образа жизни;
- информация о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса.

Практическая часть занятий включает в себя:

- обучение двигательным действиям аэробики, гимнастики, акробатики, подвижных игр;
- организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

Возраст обучающихся: Данная программа предназначена для детей школьного возраста - 11-12 лет.

Срок реализации 1 года. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут.

**Формы проведения занятия:** беседы, соревнования, тестирование, замер антропометрических изменений. Индивидуально-групповые формы занятий.

**Формы организации детей на занятии:** групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Формы проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

### **Ожидаемые результаты.**

- сформированность навыков правильной осанки;
- сформированность правильное речевого дыхания.
- развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ-шаги под музыку.
- Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.

- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- Воспитывать чувство уверенности в себе.

### **К концу первого года обучения учащиеся:**

*должен знать, что:*

на занятия надо приходить во время, в чистой, аккуратной форме, с аккуратно причёсанными волосами;

заходя, надо здороваться и спрашивать разрешения; по окончании – прощаться с педагогом и другими детьми;

ребята знакомы с элементами строевой подготовки и базовыми шагами аэробики.

*должен уметь:*

Красиво выполнять элементы строевой подготовки;

Правильно выполнять ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;

Правильно выполнять базовые шаги аэробики;

Справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость;

Различать характер музыки, темп, ритм.

### **ФОРМЫ И СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ.**

Основной показатель работы секции по детскому фитнесу– выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно – качественных показателях физической, интегративной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. В конце учебного года все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы.

Педагогический мониторинг, включающий контрольные задания и тесты, диагностику личностного роста и продвижения,

педагогические отзывы, ведение журнала учета

Мониторинг образовательной деятельности детей, включающий самооценку обучающегося.

Созданная система оценочных средств позволяет проконтролировать каждый заявленный результат обучения, измерить его и оценить.

### **Виды контроля.**

-Начальный или входной контроль проводится с целью определения уровня развития детей.

-Текущий контроль - с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала.

-Итоговый контроль – с целью определения изменения уровня развития детей.

### **Содержание программы**

#### **Раздел 1.Вводное занятие (правила техники безопасности)**

Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря. Беседа «Здоровье школьника».

#### **Раздел 2.Общая физическая подготовка**

**Упражнения в ходьбе и беге.** Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с

пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием.

Упражнения в

беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперёд; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

**Упражнения для плечевого пояса и рук.** На месте в различных исходных положениях (и. п.) с партнёром.

**Упражнения для ног.** На месте в различных и. п.; у опоры; в движении; с партнёром.

**Упражнения для туловища.** На месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с партнёром.

**Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ).** На месте в различных и. п.; с чередованием и. п.; у опоры; в движении; с партнёром. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников, умение самостоятельно показать упражнения.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

**Формирование навыка правильной осанки.** Осанка и имидж. Упражнения в различных и. п.; у стены с закрытыми глазами; с предметами.

**Укрепление мышечного корсета.** Упражнения на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками,); с предметами художественной гимнастики (скакалками, обручами); с партнёром.

**Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени.** Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

**Упражнения на равновесие.** На месте в различных и. п. туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, обручами); с партнёром. Взаимосвязь равновесия физического и психического.

**Упражнения на гибкость.** Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа) с партнёром. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).

**Упражнения на расслабление.** Упражнения в различных и. п. (лёжа, сидя, стоя) с партнёром.

### **Раздел 4. Фитнес-гимнастика и акробатика**

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).

### **Раздел 5. Классическая аэробика**

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, вперёд-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)

### **Раздел 6. «Дыхательные упражнения»**

Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание — акт единения с природой. Дыхательные упражнения стоя, сидя, в передвижении.

### **Раздел 7. Подвижные игры**

Подвижные игры для развития скоростно-силовых качеств. Подвижные игры для совершенствования быстроты. Подвижные игры для развития силы. Подвижные игры для развития выносливости.

### **Раздел 8. Контрольные испытания и тесты- 2 часа.**

Контрольные испытания: соревнования по теоретическим знаниям и физической подготовке, мониторинг физической подготовки тесты в сентябре и в мае.

#### **Тематическое планирование**

№п\п	Тема урока	Колл-во часов
1.	Вводное занятие. Беседа «Специальная физическая подготовка».	1
2.	Общая разминка.	1
3.	Партерная разминка.	1
4.	Разминка у опоры.	1
5.	Классическая аэробика. Повторение шагов базовой аэробики.	1
6.	Классическая аэробика. Типовые базовые связки.	1
7.	Классическая аэробика. Групповые композиции.	1
8.	Комплекс упражнений на осанку в парах.	1
9.	Комплекс упражнений на укрепление мышечного корсета в парах.	1

10.	Комплекс упражнений на укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени парях.	1
11.	Комплекс упражнений на гибкость в парях.	1
12.	Комплекс упражнений на расслабление в парях.	1
13.	Фитнес-гимнастика. Комплекс упражнений с предметами, направленный на формирование навыка правильной осанки.	1
14.	Фитнес-гимнастика. Комплекс упражнений с предметами, направленный на профилактику плоскостопия.	1
15.	Фитнес-гимнастика. Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа.	1
16.	Акробатика. Основные акробатические элементы.	1
17.	Акробатика. Основные акробатические элементы.	1
18.	Дыхательные упражнения.	1
19.	Индивидуальный комплекс дыхательных упражнений.	1
20.	Индивидуальный комплекс дыхательных упражнений	1
21.	Акробатика. Акробатические комбинации.	1
22.	Акробатика. Акробатические комбинации.	1
23.	Дыхательные упражнения.	1
24.	Общая физическая подготовка. Акробатические комбинации.	1
25.	Общая физическая подготовка. Акробатические комбинации.	1
26.	Беседа «Подвижные игры для развития основных физических качеств».	1
27.	Подвижные игры для развития скоростно-силовых качеств.	1
28.	Подвижные игры для развития скоростно-силовых качеств.	1
29.	Подвижные игры для совершенствования быстроты.	1
30.	Подвижные игры для развития силы.	1
31.	Подвижные игры для развития силы.	1
32.	Подвижные игры для развития выносливости.	1
33.	Подвижные игры для развития выносливости.	1
34.	Контрольные тесты.	1