

Муниципальное казенное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Воложский центр внешкольной работы»

«РАССМОТРЕНО»
Протокол педагогического совета
от 25.08.2020 г. № 6

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор МКОУ ДО «Воложский ЦТР»
Н. А. Кобелева
Приказ от 01.09.2020 г. № 30

Рабочая программа
педагога дополнительного образования
Комвасаровой Светланы Евгеньевны
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Фитнес»
на 2020-2021 учебный год

2020 г.

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Фитнес» для реализации в 2020-2021 учебном году в двух группах.

особенностью данной программы является то, что фитнес во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма. Укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, что составляет 144 учебных часа. Возраст учащихся 10 – 15 лет.

Цель программы:

обеспечение разностороннего развития, раскрытие индивидуальных способностей, формирование физических качеств подростков, потребности в здоровом образе жизни.

Задачи программы:

- - обучать основам знаний по анатомии, физиологии и гигиене, профилактике травматизма;
- - развивать основные физические способности (силу, быстроту, ловкость, гибкость и т. д.) и умений рационально использовать их в различных условиях;
- - расширять объём знаний о различных видах двигательной активности, освоить технику движений;
- - воспитывать волевые качества: целеустремлённость, настойчивость, формирование характера, утверждение активной жизненной позиции, оптимизма;
- - формировать устойчивую привычку постоянно заботиться о своём здоровье, навыки организации повседневной физической активности;
- - прививать гигиенические навыки, содействовать формированию правильной осанки и предупреждению плоскостопия;
- - развивать познавательный интерес и творческие способности.

Методы реализуемые в ходе реализации программы:

При проведении занятий используются следующие формы и методы:

- - словесно – наглядный – объяснение и показ упражнений;
- - словесный – объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений;
- - практический – самостоятельное выполнение упражнений;
- - игровой;
- - круговая тренировка;
- - творческие задания;
- - работа по шейпинг – программам.

Общая результативность по программе.

Можно выделить следующие принципиальные преимущества фитнес – тренинга перед другими системами:

- силовой тренинг помогает приобрести подтянутые и упругие формы;
- индивидуально подобранные тренировки ускоряют достижение идеала.

Всё в комплексе делает человека здоровым, сильным как физически, так духовно, и формирует гармоничные пропорции тела.

Требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся.

Учащиеся должны знать:

- - о строении, функциональных особенностях, возможностях своего организма;

- - о здоровом образе жизни;
- - об оптимальном физическом развитии;
- - о различных видах нагрузок чередующихся между собой, позволяющих добиться хорошего здоровья, красоты, внутренней гармонии.

Учащиеся должны уметь:

- - самостоятельно составлять комплекс упражнений для различных мышечных групп;
- - проводить вводную часть занятия;
- - использовать на практике знания о самоконтроле во время физической нагрузки;
- - освоить технику выполнения основных видов специальных упражнений на тренажёрах.

Прогнозируемый результат.

После окончания обучения учащиеся должны осознать простую истину: физическая, телесная красота, столь же самоценна, как и красота души и помыслов, а здоровый образ жизни должен стать потребностью; осознавать значение занятий для их здоровья. Учащиеся должны уметь самостоятельно составлять комплекс упражнений для различных мышечных групп.

Условия реализации программы.

Помещение для занятий – спортивный зал, тренажёрный зал. Объектами реализации программы является специальный спортивный инвентарь и тренажёры.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ ВВЕДЕНИЕ

При построении тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные группы, в пределах которых учащиеся добиваются своих достижений.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовку занимающихся от новичка целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями и учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс занятий фитнесом включает множество приемов.

1. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

2. Успешность занимающихся является приобретенные умения и навыки, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

3. Необходимо учитывать особенности построения учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении всего периода обучения занимающиеся должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо регулярно заниматься, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку – отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам.

ЭТАПЫ ТРЕНИРОВКИ

Основная цель тренировки: обеспечение отбора по видам аэробики, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям, утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; обучение техническим приемам.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

1. недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
2. возрастные особенности физического развития;
3. недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

1. Общеразвивающие упражнения;
2. Элементы акробатики и самостраховки (кувырки, равновесия, стойки, перекаты, группировки);
3. Интегральная тренировка
4. Комплексы упражнения для индивидуальной тренировки (занятия дома и самостоятельно).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Целесообразно отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке.

На этапе начальной подготовки необходимо выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подготовительных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных занятий). Тем самым, достигая единства общей и специальной физической подготовки.

На этапе НП целесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом.

Особенности обучения. Двигательные навыки у обучающихся должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успехов. С самого начала занятий необходимо овладеть основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники проводится в облегченных условиях.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствуют более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнения соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку (специализированные игровые методы обучения).

Методика контроля. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовленности осуществляется педагогом.

УЧЕБНО – ТРЕНИРОВАЧНЫЙ ЭТАП

Основная цель тренировки: обеспечение разностороннего развития, раскрытие индивидуальных способностей, формирование физических качеств подростков, потребности в здоровом образе жизни.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки с учетом формирования основных навыков; создание устойчивого интереса; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих большой силы; обучение и совершенствование техники и тактики в прохождении отдельных технических этапов; постепенное подведение обучающегося к более высокому уровню тренировочных нагрузок; воспитание морально-волевых качеств занимающихся.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

1. функциональные особенности организма подростка в связанные с половым созреванием;
2. диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
3. неравномерность в росте и развитии мышц.

Основные средства тренировки:

4. Общеразвивающие упражнения (стретчинг);
5. Интегральная тренировка;
6. Комплексы упражнения для индивидуальной тренировки (занятия дома и самостоятельно).

Методы выполнения упражнения: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки. Физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед педагогом встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок. В этом случае средства тренировки имеют некоторое сходство по форме и характеру выполнения основных упражнений. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической подготовки, технической подготовки.

На данном этапе в большой степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп путем локального воздействия, а это значит применять в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный.

В процессе тренировок рекомендуются следующие виды контроля: педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ. Самоконтроль занимающихся за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие.

**Календарный учебный график занятий объединения «Фитнес»
на 2020-2021 учебный год (1 группа)**

(1 группа)

№ п/п	Название разделов и тем занятий	Содержание	Дата	Время проведения занятий
1	Вводное занятие (2 ч)	Инструктаж по т/б. Ознакомление с работой тренажеров.	01.09.2020	16.00-18.00
2	Теоретическая подготовка (4 ч).	Понятие о здоровом образе жизни.	03.09.2020	16.00-18.00
		Основные принципы тренировочного процесса.	08.09.2020	16.00-18.00
3	Общая физическая подготовка:	Бег, прыжки, подскоки.	10.09.2020	16.00-18.00
		Бег, прыжки, подскоки.	15.09.2020	16.00-18.00
		Бег, прыжки, подскоки.	17.09.2020	16.00-18.00
	3.1. Бег, прыжки, подскоки (12 ч).	Бег, прыжки, подскоки.	22.09.2020	16.00-18.00
		Бег, прыжки, подскоки.	24.09.2020	16.00-18.00
		Бег, прыжки, подскоки.	29.09.2020	16.00-18.00
	3.2. Общеразвивающие упражнения (12 ч).	Бег, прыжки, подскоки.	01.10.2020	16.00-18.00
		Общеразвивающие упражнения.	06.10.2020	16.00-18.00
		Общеразвивающие упражнения.	08.10.2020	16.00-18.00
	3.3. Тестирование (2 ч).	Общеразвивающие упражнения.	13.10.2020	16.00-18.00
		Общеразвивающие упражнения.	15.10.2020	16.00-18.00
		Общеразвивающие упражнения.	20.10.2020	16.00-18.00
		Тестирование.	22.10.2020	16.00-18.00
4	Специальная физическая подготовка:	Стретчинг.	27.10.2020	16.00-18.00
		Стретчинг.	29.10.2020	16.00-18.00
		Стретчинг.	03.11.2020	16.00-18.00
	4.1. Стретчинг (8 ч).	Стретчинг.	05.11.2020	16.00-18.00
		Калланетик.	10.11.2020	16.00-18.00
	4.2. Калланетик (8 ч).	Калланетик.	12.11.2020	16.00-18.00
		Калланетик.	17.11.2020	16.00-18.00
		Калланетик.	19.11.2020	16.00-18.00
	4.3. Упражнения с отягощением для мышц - груди (14 ч), - рук (14 ч), - спины (14 ч), - ног (14 ч), - брюшного пресса(14)	Калланетик.	24.11.2020	16.00-18.00
		Упражнения с отягощением для мышц груди.	24.11.2020	16.00-18.00
		Упражнения с отягощением для мышц груди.	26.11.2020	16.00-18.00
		Упражнения с отягощением для мышц груди.	01.12.2020	16.00-18.00
		Упражнения с отягощением для мышц груди.	03.12.2020	16.00-18.00
		Упражнения с отягощением для мышц груди.	08.12.2020	16.00-18.00
		Упражнения с отягощением для мышц груди.	10.12.2020	16.00-18.00
Упражнения с отягощением для мышц груди.	15.12.2020	16.00-18.00		

	Упражнения с отягощением для мышц рук.	17.12.2020	16.00-18.00
	Упражнения с отягощением для мышц рук.	22.12.2020	16.00-18.00
	Упражнения с отягощением для мышц рук.	24.12.2020	16.00-18.00
	Упражнения с отягощением для мышц рук.	29.12.2020	16.00-18.00
	Упражнения с отягощением для мышц рук.	12.01.2021	16.00-18.00
	Упражнения с отягощением для мышц рук.	14.01.2021	16.00-18.00
	Упражнения с отягощением для мышц рук.	19.01.2021	16.00-18.00
	Упражнения с отягощением для мышц спины.	21.01.2021	16.00-18.00
	Упражнения с отягощением для мышц спины.	26.01.2021	16.00-18.00
	Упражнения с отягощением для мышц спины.	28.01.2021	16.00-18.00
	Упражнения с отягощением для мышц спины.	02.02.2021	16.00-18.00
	Упражнения с отягощением для мышц спины.	04.02.2021	16.00-18.00
	Упражнения с отягощением для мышц спины.	09.02.2021	16.00-18.00
	Упражнения с отягощением для мышц спины.	11.02.2021	16.00-18.00
	Упражнения с отягощением для мышц ног.	16.02.2021	16.00-18.00
	Упражнения с отягощением для мышц ног.	18.02.2021	16.00-18.00
	Упражнения с отягощением для мышц ног.	25.02.2021	16.00-18.00
	Упражнения с отягощением для мышц ног.	02.03.2021	16.00-18.00
	Упражнения с отягощением для мышц ног.	04.03.2021	16.00-18.00
	Упражнения с отягощением для мышц ног.	09.03.2021	16.00-18.00
	Упражнения с отягощением для мышц ног.	11.03.2021	16.00-18.00
	Упражнения с отягощением для мышц брюшного пресса.	16.03.2021	16.00-18.00
	Упражнения с отягощением для мышц брюшного пресса.	18.03.2021	16.00-18.00
	Упражнения с отягощением для мышц брюшного пресса.	23.03.2021	16.00-18.00
	Упражнения с отягощением для мышц брюшного пресса.	25.03.2021	16.00-18.00
	Упражнения с отягощением для мышц брюшного пресса.	30.03.2021	16.00-18.00

		брюшного пресса.		
		Упражнения с отягощением для мышц брюшного пресса.	01.04.2021	16.00-18.00
		Упражнения с отягощением для мышц брюшного пресса.	06.04.2021	16.00-18.00
5	Фитбол (10 ч).	Фитбол.	08.04.2021	16.00-18.00
		Фитбол.	13.04.2021	16.00-18.00
		Фитбол.	15.04.2021	16.00-18.00
		Фитбол.	20.04.2021	16.00-18.00
		Фитбол.	22.04.2021	16.00-18.00
6	Гимнастика для профилактики заболеваний позвоночника (14 ч).	Гимнастика для профилактики заболеваний позвоночника.	27.04.2021	16.00-18.00
		Гимнастика для профилактики заболеваний позвоночника.	29.04.2021	16.00-18.00
		Гимнастика для профилактики заболеваний позвоночника.	04.05.2021	16.00-18.00
		Гимнастика для профилактики заболеваний позвоночника.	06.05.2021	16.00-18.00
		Гимнастика для профилактики заболеваний позвоночника.	11.05.2021	16.00-18.00
		Гимнастика для профилактики заболеваний позвоночника.	13.05.2021	16.00-18.00
		Гимнастика для профилактики заболеваний позвоночника.	18.05.2021	16.00-18.00
7	Заключительное занятие (2 ч)	Итоговое занятие.	20.05.2021	16.00-18.00

**Календарный учебный график занятий объединения «Фитнес»
на 2020-2021 учебный год (2 группа)**

(2 группа)				
№ п/п	Название разделов и тем занятий	Содержание	Дата	Время проведения занятий
1	Вводное занятие (2 ч)	Инструктаж по т/б. Ознакомление с работой тренажеров.	02.09.2020	16.00-18.00
2	Теоретическая подготовка (4 ч).	Понятие о здоровом образе жизни.	07.09.2020	16.00-18.00
		Основные принципы тренировочного процесса.	09.09.2020	16.00-18.00
3	Общая физическая подготовка:	Бег, прыжки, подскоки.	14.09.2020	16.00-18.00
		Бег, прыжки, подскоки.	16.09.2020	16.00-18.00
	3.1. Бег, прыжки, подскоки (12 ч).	Бег, прыжки, подскоки.	21.09.2020	16.00-18.00
		Бег, прыжки, подскоки.	23.09.2020	16.00-18.00
	3.2.Общеразвивающие упражнения (12 ч).	Бег, прыжки, подскоки.	28.09.2020	16.00-18.00
		Бег, прыжки, подскоки.	30.09.2020	16.00-18.00
	3.3. Тестирование (2 ч).	Общеразвивающие упражнения.	05.10.2020	16.00-18.00
		Общеразвивающие упражнения.	07.10.2020	16.00-18.00
		Общеразвивающие упражнения.	12.10.2020	16.00-18.00
		Общеразвивающие упражнения.	14.10.2020	16.00-18.00
		Общеразвивающие упражнения.	19.10.2020	16.00-18.00
		Общеразвивающие упражнения.	21.10.2020	16.00-18.00
		Тестирование.	26.10.2020	16.00-18.00
4	Специальная физическая подготовка:	Стретчинг.	28.10.2020	16.00-18.00
		Стретчинг.	02.11.2020	16.00-18.00
		Стретчинг.	04.11.2020	16.00-18.00
	4.1. Стретчинг (8 ч).	Стретчинг.	09.11.2020	16.00-18.00
		Калланетик.	11.11.2020	16.00-18.00
	4.2. Калланетик (8 ч).	Калланетик.	16.11.2020	16.00-18.00
		Калланетик.	18.11.2020	16.00-18.00
	4.3. Упражнения с отягощением для мышц - груди (14 ч), - рук (14 ч), - спины (14 ч), -брюшного пресса(14)	Калланетик.	23.11.2020	16.00-18.00
		Упражнения с отягощением для мышц груди.	25.11.2020	16.00-18.00
		Упражнения с отягощением для мышц груди.	30.11.2020	16.00-18.00
		Упражнения с отягощением для мышц груди.	02.12.2020	16.00-18.00
		Упражнения с отягощением для мышц груди.	07.12.2020	16.00-18.00
		Упражнения с отягощением для мышц груди.	09.12.2020	16.00-18.00
		Упражнения с отягощением для мышц груди.	14.12.2020	16.00-18.00
	Упражнения с отягощением для мышц груди.	16.12.2020	16.00-18.00	

Упражнения с отягощением для мышц рук.	21.12.2020	16.00-18.00
Упражнения с отягощением для мышц рук.	23.12.2020	16.00-18.00
Упражнения с отягощением для мышц рук.	28.12.2020	16.00-18.00
Упражнения с отягощением для мышц рук.	30.12.2020	16.00-18.00
Упражнения с отягощением для мышц рук.	11.01.2021	16.00-18.00
Упражнения с отягощением для мышц рук.	13.01.2021	16.00-18.00
Упражнения с отягощением для мышц рук.	18.01.2021	16.00-18.00
Упражнения с отягощением для мышц спины.	20.01.2021	16.00-18.00
Упражнения с отягощением для мышц спины.	25.01.2021	16.00-18.00
Упражнения с отягощением для мышц спины.	27.01.2021	16.00-18.00
Упражнения с отягощением для мышц спины.	01.02.2021	16.00-18.00
Упражнения с отягощением для мышц спины.	03.02.2021	16.00-18.00
Упражнения с отягощением для мышц спины.	08.02.2021	16.00-18.00
Упражнения с отягощением для мышц спины.	10.02.2021	16.00-18.00
Упражнения с отягощением для мышц ног.	15.02.2021	16.00-18.00
Упражнения с отягощением для мышц ног.	17.02.2021	16.00-18.00
Упражнения с отягощением для мышц ног.	22.02.2021	16.00-18.00
Упражнения с отягощением для мышц ног.	24.02.2021	16.00-18.00
Упражнения с отягощением для мышц ног.	01.03.2021	16.00-18.00
Упражнения с отягощением для мышц ног.	03.03.2021	16.00-18.00
Упражнения с отягощением для мышц брюшного пресса.	10.03.2021	16.00-18.00
Упражнения с отягощением для мышц брюшного пресса.	15.03.2021	16.00-18.00
Упражнения с отягощением для мышц брюшного пресса.	17.03.2021	16.00-18.00
Упражнения с отягощением для мышц брюшного пресса.	22.03.2021	16.00-18.00
Упражнения с отягощением для мышц брюшного пресса.	24.03.2021	16.00-18.00
Упражнения с отягощением для мышц	29.03.2021	16.00-18.00

		брюшного пресса.		
		Упражнения с отягощением для мышц брюшного пресса.	31.03.2021	16.00-18.00
		Упражнения с отягощением для мышц брюшного пресса.	05.04.2021	16.00-18.00
5	Фитбол (10 ч).	Фитбол.	07.04.2021	16.00-18.00
		Фитбол.	12.04.2021	16.00-18.00
		Фитбол.	14.04.2021	16.00-18.00
		Фитбол.	19.04.2021	16.00-18.00
		Фитбол.	21.04.2021	16.00-18.00
6	Гимнастика для профилактики заболеваний позвоночника (14 ч).	Гимнастика для профилактики заболеваний позвоночника.	26.04.2021	16.00-18.00
		Гимнастика для профилактики заболеваний позвоночника.	28.04.2021	16.00-18.00
		Гимнастика для профилактики заболеваний позвоночника.	05.04.2021	16.00-18.00
		Гимнастика для профилактики заболеваний позвоночника.	12.05.2021	16.00-18.00
		Гимнастика для профилактики заболеваний позвоночника.	17.05.2021	16.00-18.00
		Гимнастика для профилактики заболеваний позвоночника.	19.05.2021	16.00-18.00
		Гимнастика для профилактики заболеваний позвоночника.	24.05.2021	16.00-18.00
7	Заключительное занятие (2 ч)	Итоговое занятие.	26.05.2021	16.00-18.00