

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Гольянская средняя общеобразовательная школа»



УТВЕРЖДЕНО:
Директора
МБОУ «Гольянская СОШ»
И.Г. Шиляева.

Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе
«ОФП-фитнес»
Физкультурно – спортивной направленности
1 год обучения

Возраст обучающихся: 12-17 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: Юминова Галина Андреевна
Советник по воспитанию

Гольяны, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель: формирование мотивации обучающихся к здоровому образу жизни посредством освоения основ фитнес-аэробики и участия в соревнованиях различного уровня.

Задачи:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях; - укрепление здоровья;
- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям базовых движений;
- воспитание моральных и волевых качеств, необходимых для достижения соревновательных результатов.

Учебный план

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практик а	
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Диагностика	1	1	0	Беседа-опрос
2	Упражнение на развитие правильной осанки	6	0	5	наблюдение
3	Ритмическая гимнастика	6	0	5	Показательное выступление
4	Упражнения на развитие гибкости (стретчинг)	6	0	18	Наблюдение
5	Силовые на мышцы рук, ног, пресса	6	0	16	Наблюдение
6	Танцевальная аэробика	6	0	6	Наблюдение
7	Упражнения на координацию	4	0	2	Наблюдение
8	Итоговое занятие	1	-	1	Сдача контрольных нормативов
Всего:		36	1	35	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала	Дата окончания	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	31 мая	36	36	1 час в неделю

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

- сдача тестов на гибкость; тестов на координацию равновесия и ориентацию в пространстве; тестов для проверки знаний танцевальных шагов и аэробных фитнес комбинаций .

- сдача нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке.

**Оценочные и методические материалы
ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ
ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ**

Диагностика образовательной программы

Определение практических знаний учащихся проводится в соответствии с ожидаемыми результатами образовательной программы по годам обучения.

Оценка знаний и умений проводится по 10-ти бальной шкале, где каждый балл соответствует определенному уровню.

Форма проведения – сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Низкий – от 1 до 3 баллов, средний – от 4 до 7 баллов и высокий – от 8 до 10 баллов.

Формы проведения занятий:

- классическая аэробика;
- упражнения на координацию;
- упражнения с элементами стретчинга;
- Упражнения с инвентарем.

Общая физическая подготовка:

Таблица контрольных нормативов ОФП

№п/п	Контрольные нормативы	8-10 баллов	7-5 баллов	1-3 балла
1.	Челночный бег 10метров	9.0	9.2	9.4
2.	Отжимания 30-20 сек	6	4	2
3.	Пресс за 30 сек	15	14	13
4.	Приседания 30 сек	20	15	10
5.	Прыжки из приседа за 20 сек	-	-	-
6.	Шаги классической аэробики	-	-	-

Сила, выносливость;

1. Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).

2. Поднимание туловища за 30 сек (кол-во раз).

физическая подготовка:

№п/п	Контрольные нормативы	8-10 баллов	5-7 баллов	1-3 балла
1.	Шпагат в 3 положениях	полное касание бёдер пола	неполное касание	до пола 20 см
2.	Мост задержка 10 сек	10 сек	5 сек	3 сек

3.	Наклоны вперед из седа, ноги вместе задержка 10 сек	10 сек	5 сек	3 сек
4.	Равновесие ласточка 15 сек	15сек	10сек	5сек
5.	Равновесие дерево 15 сек	15сек	10 сек	5сек

Критерии и формы отслеживания качества, знаний, умений и навыков, обучающихся

№ п.п	Наименование	Формы оценки результатов
Должны знать:		
1.	Правила поведения на занятиях и технику безопасности на занятиях фитнесом;	Опрос
2.	Основы гигиены и питания. Основные санитарно-гигиенические требования к занятиям по фитнесу.	Загадки о строении человека в стихах. Опрос
3.	Терминологию классических танцевальных шагов. Упражнений йоги. Основные элементы акробатики;	Проведение устной викторины. Опрос. Наблюдение
4.	Танцевальный рисунок изучаемого танца.	Показательное выступление для родителей. Наблюдение.
5.	Последовательность выполнения упражнений утренней зарядки; Название гимнастических предметов.	Занятие-игра, Наблюдение. Кроссворд Самостоятельное задание Взаимоконтроль.
6.	Основные танцевальные шаги.	Практическое занятие. Самоконтроль. Индивидуальный опрос.
Уметь:		
1.	Соблюдать дистанцию в шеренге и колонне.	Наблюдение Тест-игра на ориентацию в пространстве
2.	Выполнять общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами, ОФП.	Сдача контрольных нормативов. Проведение контрольного занятия.
3.	Выполнять упражнения на осанку, на растягивания мышц в парах, на укрепление силы мышц стопы и голени.	Наблюдение. Взаимоконтроль. Тест на гибкость.
4.	Правильно дышать на занятии, восстанавливать дыхание.	Наблюдение. Практическое занятие.
5.	Выполнять основные элементы классического танца, акробатики, йоги и простейших комбинаций фитнес-аэробики.	Практическое занятие. Наблюдение.
6.	Выполнять упражнения на равновесия.	Практическое занятие. Тест на равновесие.