

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Республика Карелия

Олонецкий национальный муниципальный район

МКОУ "Коткозерская средняя общеобразовательная школа"

РАССМОТРЕНО

МО естественно-научного
цикла Протокол №1

от «27» августа 2026 года

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол №7

от «28» августа 2026 года

УТВЕРЖДЕНО

Директор Чупукова М.Н

Приказ №115

от «28» августа 2026 года

**Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
Школьный спортивный клуб «Максимум»**

Возраст детей – 7-17 лет

Срок реализации - 1 год

Составитель программы:

Мельникова Бажена Владимировна,
учитель физической культуры

**Коткозеро,
2026 г.**

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программы ОФП «Фитнес» составлена в соответствии:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ.
2. Приказом Министерства образования и науки РФ №196 от 09.11.2018 г. «Об утверждении порядка, организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».
3. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. С учетом Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р) и методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015
5. Стратегией развития дополнительного образования до 2025 года.

Курс дополнительной образовательной общеразвивающей программы для старших школьников (7-17 лет) «Школьный спортивный клуб «Максимум» представляет собой систему комплексных занятий на основе методик фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий. **Программа носит спортивно-оздоровительную направленность.**

Содержание программы способствует укреплению здоровья воспитанников, активизации и развитию двигательной деятельности школьников, их познавательной и мыслительной сферы различными средствами.

Актуальность курса обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей школьного возраста при создании здоровьесберегающей среды.

В настоящее время в связи с тревожной тенденцией ухудшения здоровья детей существует потребность в успешной интеграции профилактических и оздоровительных технологий в образовательный процесс.

Применение физкультурно-оздоровительных методик гарантирует

детям школьного возраста правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку. Занятия спортом являются отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививают детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.

Новизна данной физкультурно-образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

Недостаточная физическая активность детей приводит к серьезным нарушениям в развитии опорно-двигательного аппарата. Более 30% детей, приходящих в школу имеют нарушение осанки. У таких детей отмечается повышенная утомляемость и плохое самочувствие. Обратить внимание на осанку ребёнка особенно важно ещё и потому, что учебная нагрузка связана со значительным статическим напряжением, длительным удержанием относительно неподвижной позы и резким снижением двигательной активности. Это факторы риска. Риск возрастает вдвойне, если нарушение было до поступления в школу. Следует отметить, что для детей статическая нагрузка является наиболее утомительной.

Такие вредные факторы как гиподинамия, длительное удержание неподвижной позы, несоответствие учебной мебели росту ребёнка, ношение тяжестей в одной руке, тесная обувь деформируют слабый костно-мышечный аппарат и способствуют возникновению у детей функциональных нарушений осанки и деформации свода стопы.

Нарушения осанки могут быть связаны с нарушениями симметрии мышечного тонуса или его слабости. Причинами этому могут служить общее ослабление организма, неправильно организованный режим дня, понижение остроты слуха и зрения

Занятия спортом увеличивают двигательную активность учащихся, снижают их умственное и психическое напряжение, способствуют функциональному созреванию и адаптации к школьному обучению.

Отличительная особенность. Отличительной особенностью программы является то, что данная программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов высшего мастерства, а направлена на социальную адаптацию обучающихся в обществе, на развитие физических и моральных качеств ребенка.

Содержание каждого занятия составляется и дополняется совместно с обучающимися. Контроль по усвоению проводимой деятельности осуществляется в форме зачётов, в которую включены физические упражнения для определённой группы мышц и в форме тестирования на конкретные группы мышц: брюшного пресса, мышц ног (приседания), мышц плечевого пояса (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа). Музыкальное сопровождение может предлагаться обучающимися, подбор упражнений производится совместно.

Занятия в кружке носят коллективный характер. Обучающиеся учатся сами составлять, подбирать и показывать упражнения под музыку, соответствующих уровню их физической подготовки.

В работе программы используются разные формы и методы организации занятий по фитнесу: игровая, круговая тренировка, стретчинг (расслабление), аэробная тренировка, партер-тренировка, специальные упражнения, беседа, тестирование.

Формирование самооценки и самоконтроля происходит посредством алгоритма, используемого в течение занятия в полном и сокращенном виде.

Объем и срок освоения программы – 1 год, 17 часов.

Режим занятий: Занятия раз в две недели, продолжительность - 1 академический часа (продолжительность 1 академ. часа - 40 мин).

Форма обучения – очная

Особенности состава учащихся: программа рассчитана на коллектив с группами детей в количестве 10-15 человек (мальчики и девочки), группы разновозрастные, состав постоянный.

Уровень освоения программы: стартовый (1 год обучения).

Технологии обучения:

Здоровьесберегающие технологии – это совокупность приемов, методов, методик, средств обучения и подходов к образовательному процессу, при котором выполняются как минимум 4 требования:

- учет индивидуальных особенностей подростка,
- привитие знаний учащимся в умении самостоятельно защищать себя от стрессов, обид, оскорблений, обучение его средствам психологической защиты,
- не допускать чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной, интеллектуальной нагрузки при освоении программного материала,
- обеспечение такого подхода к образовательному процессу, который гарантировал бы поддержание только благоприятного морально-психологического климата в коллективе.

Применение на занятиях здоровьесберегающих технологий повышает результативность, помогает сохранить и укрепить здоровье учащихся, а также способствует формированию положительных мотиваций у детей и родителей обучающихся.

Игровые технологии являются одной из уникальных форм обучения, которые позволяют сделать интересными и увлекательными не только работу учащихся на творческом уровне, но и будничные шаги по изучению базового материала. На занятиях используются музыкально-ритмические упражнения в игровой форме.

Проводятся занятия, в которые включаются ассоциативные и подражательные движения. Упражнениям даются различные названия, это помогает учащимся сопоставить движение, музыку и образ, придаёт упражнению эмоциональную окраску, вызывает интерес к занятиям:

- Изобразить, как одно и то же движение может сделать молодой и

старый человек, весёлый и грустный, деревянная и тряпичная кукла и т. д.

- Виды ходьбы: как идут военные, как идут спортсмены, как надо идти, когда все спят и т.д.
- Виды бега: как олень, как мышка, как лисичка и т. д.

Включаются подвижные игры, которые помогают снять излишнюю зажатость, скованность, развивают эмоциональность, образность мышления, закаляют физически (игра в снежки, сделанные из синтепона).

В работе с учащимися используется соревновательный метод. Объектом соревновательной деятельности выбирается чаще всего не результат, а качество выполнения танцевального движения. Установка на соревновательную деятельность вызывает у учащихся стремление максимально проявить свои силы. Соревновательный метод, используемый как в играх, так и в целом в ходе занятий, помогает выработать у ребят стремление быть самым лучшим.

Большое внимание уделяется театрализации на танцевальных занятиях. Для работы используются массовые танцы и мини-танцы преимущественно игрового и сюжетного характера, соответствующие возрасту исполнителей.

Информационно-коммуникативные технологии используются больше, как вспомогательные технологии для обеспечения материально-технического оснащения и реже для проведения уроков.

Применение компьютера позволяет накапливать и хранить музыкальные файлы, фото – и видеоматериалы коллектива, оформлять документацию в электронном виде. Специальные программы позволяют производить монтаж и компоновку музыкального произведения, менять темп и частоту звука, создавать презентации для проведения занятий. Компьютер дает возможность активно пользоваться ресурсами Интернета: прослушивать музыкальный репертуар, знакомиться с работами коллег, осуществлять поиск и переработку информации.

Средства и методы обучения: Методические особенности данной программы связаны между собой. При правильном их применении успешнее решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи подрастающего поколения.

На занятиях применяются традиционные методы обучения: использование слова, наглядного восприятия и практические.

Метод использования слова – универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи:

- раскрывается содержание музыкальных произведений;
- объясняются элементарные основы музыкальной грамоты;
- описывается техника движений в связи с музыкой и др.

Это определяет разнообразие методических приемов использования слова в обучении: рассказ, беседа, объяснение, обсуждение, словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Методы наглядного восприятия -

- способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению

учащимися программы музыкально-ритмического воспитания;

- повышению интереса к изучаемому предмету. К ним можно отнести:
- показ движений, танцевальных комбинаций;
- просмотр видеозаписей;
- прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Это метод целостного освоения движений и танцевальных комбинаций, метод обучения посредством расчленения их, а также игровой метод.

Метод расчленения может широко использоваться для освоения самых разных упражнений. Практически каждое упражнение можно приостановить в любой фазе для уточнения двигательного действия, улучшения выразительности движений и т.п. Кроме того, этот метод может применяться при изучении сложных движений.

К игровому методу обучения обращаются при проведении музыкально-ритмических игр. Данный метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определенного результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Все вышеперечисленные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приемами педагогического воздействия на учащихся.

Формы организации учебного занятия: игра, эстафета, соревнование, викторина, квест.

Цели и задачи программы

Цель программы - формирование разносторонне физически развитой личности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств фитнеса для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

Данный курс направлен на реализацию следующих задач:

Задачи образовательной программы:

1. Способствовать обогащению двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранных фитнес – занятий, использования их в качестве средств укрепления здоровья.
2. Формировать музыкально-двигательные умения и навыки.
3. Совершенствовать функциональные возможности организма.
4. Повышать работоспособность и совершенствование основных физических качеств.
5. Формировать элементарные знания в области гигиены человека во время занятий физической культуры и спортом;
6. Воспитывать навыки и умения действовать в коллективе, потребность к ведению здорового образа жизни.

Календарно тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Дата
1	Упражнения на формирование правильной осанки	1	
2	Упражнения для профилактики плоскостопия	1	
3	Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики	1	
4	Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию	1	
5	Упр. Для рук и плечевого пояса без отягощения для мышц туловища и ног сидя	1	
6	Прыжки на двух ногах, на одной. Ходьба в рассыпную	1	
7	Равновесие	1	
8	Общеразвивающие упражнения	1	
9	Общеразвивающие упражнения, эстафеты	1	
10	Базовые упражнения по фитнесу	1	
11	Комплекс танцевальных упражнений	1	
12	Творческие и игровые задания	1	
13	Подвижные и музыкальные игры	1	
14	Эстафеты	1	
15	Закрепление техники выполнения комплекса упражнений под музыку.	1	
16	Повторение пройденного материала	1	

17	Итоговое занятие	1	
	ИТОГО:	17	

Список литературы для педагогов

1. Гудселл Энн «Фитнес, шаг за шагом». Мир книги. М.-2001г.
2. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
3. Лисицкая Т.С. Курс лекций «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009.
4. .Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2-х томах: Теория и методика аэробики. Частные методики. М.: Федерация аэробики России, 2002.
5. .Максимов В.Г. Педагогическая диагностика в школе: Учебное пособие для студентов ВУЗов, М.: Academia, 2002.
6. .Максимова С.Г. Грамотная психодиагностика –и потребность, и необходимость.// Народное образование. –2001.-№1. –С.116-111.
7. .Монахов В.М. Как управлять вероятностью успешного достижения учащимися образовательного стандарта? // Школьные технологии. –2002. - №1.-С.35-46.
8. .Остин Дениз «Пилатес для Вас» Попурри. Минск 2004г.
9. Подласый И.П. Педагогический диагноз –средство эффективного влияния на развитие событий. // Школьные технологии. –2003. -№5. – С.109-117.
10. .Путкисто М. Стретчинг: Метод глубокой растяжки. М.: «СОФИЯ», 2003.
11. .Рой М. Аэробика для глаз. М.: «ЭКСМО», 2004.
12. Ростова В.А., Ступкина М.О. «Оздоровительная аэробика» СПб «Высшая административная школа», 2003г.
13. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М., 1997. Физкультура –ура! Ура! Ура! Учебное пособие. М.: Педагогическое общество России, 2002.
14. Фитнес-Аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей. М., 2009.
15. Хёдман А., Вуд Д.Г. Система пилатеса. М.: «СОФИЯ», 2004.
16. .Эйствин Г., Приза О. «Фигура мирового стандарта». М - 2000г.

Для детей

1. Сулим Е. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 14-17 лет. Серия «Растим детей здоровыми»/Под редакцией Пучкова И.В./- М.:Сфера, 2014.

Информационное обеспечение: интернет-ресурсы, содержащие обучающие аудио-видео-фото источники:

- <https://www.youtube.com/watch?v=4GyKfkSReLo>
- <https://www.youtube.com/watch?v=7TvReZrFTF8>
- <https://tigerclub.moscow/что-такое-stretching/>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"КОТКОЗЕРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"**
ОЛОНЕЦКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА, Чупукова
Марина Николаевна, Директор

10.09.26 09:48
(MSK)

Сертификат DAEAFF146D99558FDA8D453975E03446