

Описание дополнительной общеразвивающей программы «ФИТНЕС-ТРЕНИНГ»

Современный фитнес-тренинг – это очень динамичная структура, которая постоянно пополняет арсенал используемых средств и методов тренировки. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными – естественные силы природы и гигиенические факторы. Программа предназначена для учащихся 5 - 8 классов старшей школы, имеющих стойкий интерес к общей физической подготовке и предполагает мотивацию к занятию «фитнес – тренингом».

Данная общеобразовательная Программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющей существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры. Занятия проводятся под музыку. Музыка используется не только как фон для снятия монотонности от однотипных, многократно повторяемых движений, но и как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений.

Цель программы: формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств фитнес - тренинга для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

Задачи программы:

Обучающие:

- Дать основы знаний о влиянии физических и танцевальных упражнений на организм человека, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма.
- Научить различать музыкальные размеры, темп и динамику звучания, согласовывать движения с музыкой.
- Обучить базовым шагам аэробики.
- Дать основы знаний и технику выполнения упражнений силового характера, упражнений на растяжку, развитие гибкости, расслабление, дыхательные упражнения с оборудованием и без него.
- Научить передавать характер музыкального произведения в движении и словами, импровизировать под музыку.

Развивающие:

- Развивать психические процессы (внимания, памяти, восприятия, воображения).
- Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые качества, координационные способности.
- Развивать чувство ритма, музыкальный слух, умение согласовывать движения с музыкой.
- Формировать рефлексивные умения (умение разумно и объективно посмотреть на себя со стороны).
- Развивать любознательность, чувство удовлетворения при успехах и неудовлетворения при неудачах.

Воспитательные:

- Воспитывать доброжелательное отношение к окружающим (доброжелательность, дружелюбие, готовность сотрудничать).

- Воспитывать умение заботиться (доброту, искренность, чуткость, общительность, стремление помочь, отзывчивость).
- Формировать положительную самооценку.
- Формировать потребность в самоорганизации (аккуратность, трудолюбие, основы самоконтроля, самостоятельность, умение доводить начатое дело до конца, выдержку).
- Формировать потребность в здоровом образе жизни (гигиенические знания и умения, культура труда)

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовки учащихся;
- понимание роли физической активности в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек.

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- формирование умения управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Личностные результаты:

- развитие культуры общения, доброжелательности и отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к физическому труду, работе на результат.

Содержание программы

1. Вводное занятие.
2. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы знаний.
3. Техника правильных выполнений упражнений.
4. Общая физическая подготовка.
5. Упражнения на силу (Верхний плечевой пояс).
6. Упражнения на силу (Нижний плечевой пояс).
7. Стретчинг.
8. Заключительное занятие.

Материально-техническое обеспечение обучения

- танцевальный зал с зеркалами;
- музыкальный центр с колонками;
- спортивные коврики 16 шт.;
- гимнастические палки (бодибар) 2-3 кг 16 шт.;
- гантели 1-2 кг по 8 пар.;
- комплект для тестирования: секундомер;
- стеллажи для хранения спортивного инвентаря.

Общие сведения

Режим занятий:

- 1-й год - 144 часа (2 раза в неделю по 2 часа)
- Срок обучения: 1 год
- Объём программы: 144 ч
- Направленность: Физкультурно-спортивная