

СОГЛАСОВАНО
Председатель ППО МКОУ СШ № 7
_____/ О.Н.Максимцева
Пр.№5 профсобр. от «24»_08 2021г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СШ№7
г. Петров Вал
_____/ С.Л.Щепелина
Приказ № 105 от 24.08.2021г.

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«Спорт и Профсоюз - к здоровью плюс!»**

Авторы:
Жиглова Валентина Николаевна,
педагог дополнительного образования;
Максимцева Ольга Николаевна,
председатель ппо

г.п. Петров Вал
2021г.

Пояснительная записка

Программа «Спорт и Профсоюз – к здоровью плюс!» направлена на пропаганду здорового образа жизни, на сохранение и укрепление здоровья работников школы, создание благоприятной психоэмоциональной обстановки в коллективе.

Краткая аннотация: фитнес-аэробика официально признана одной из дисциплин спортивной аэробики. Спортивная аэробика – вид спорта, в котором используются элементы художественной, спортивной гимнастик и акробатики. Спортивная аэробика как вид спорта зародилась в Америке в 1984 году. В 1995 году Международная федерация гимнастики признала спортивную аэробику новым видом спорта. В 1992 году была создана Федерация спортивной аэробики России, а в начале 2004 года этот вид спорта признал Госкомспорт РФ. Совершенно очевидно, что фитнес-аэробика — это наиболее «здоровый» вид спорта, в котором, прежде всего, оцениваются красота, гармония и совершенство. Пожалуй, впервые за всю спортивную историю человечества физическая культура в лице фитнес - аэробики настолько близко приблизилась к искусству и философии, возведя на пьедестал человеческую индивидуальность и внутреннее равновесие.

- здоровье сберегающая программа «фитнес-аэробика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

- актуальность данной программы заключается в оздоровительном эффекте. Фитнес-аэробика во всех ее разновидностях - одна из современных систем оздоровительной гимнастики, которая направлена на формирование телосложения женщин, воспитание умения красиво двигаться. Эффективными в этом направлении являются специальные танцевальные и гимнастические упражнения. В настоящее время по всему миру и в нашей стране всё большую популярность приобретают фитнес-программы.

Фитнес-аэробика может предложить современному человеку:

- Двигательную активность
- Снижение массы тела
- Увлекательную познавательную деятельность
- Здоровый образ жизни
- Спортивные достижения

- Новизна заключается в том, что она включает новые двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

- Целесообразность программы. В системе физического воспитания населения назрела необходимость проведения занятий фитнес-аэробикой, опираясь на возможности и склонности занимающихся. Разнообразие занятий, которые проводятся, во многих случаях предопределяет заинтересованность и желание заниматься физическими упражнениями

вообще и аэробикой в частности. В наше время наиболее распространенными видами оздоровительной аэробики, которые проводятся с женщинами, являются базовая аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика. В связи с этим было интересно ввести в дополнительные занятия фитнес-аэробику. Учитывая вышесказанное, следует считать, что направление работы является актуальной проблемой современной теории и методики проведения занятий оздоровительной аэробикой. Развитие этой области знаний открывает новые перспективы в методике построения и проведения занятий оздоровительного направления.

Ожидаемые результаты: привлечение к программе «Спорт и Профсоюз – к здоровью плюс!» все образовательные организации Камышинского муниципального района. Мотивация на здоровый образ жизни

Адресат программы:

Принимаются педагоги и работники школы от 16 до 60 лет, не имеющие медицинских показаний, несовместимых с пребыванием занимающихся. Состав группы от 3 до 20 занимающихся.

Программа предусматривает занятия в онлайн - режиме (для всех желающих).

Возрастные особенности участников :16⁺

Объем и срок освоения программы:

Объем программы — 68 часов.

Программа рассчитана на 1 год обучения (весь период)

Формы обучения:

Очная и дистанционная (в онлайн-режиме) форма, включающая в себя теоретические и практические занятия, соревнования и показательные выступления. Занятия проводятся в разновозрастных группах.

Особенности реализации образовательного процесса:

Формы реализации образовательной программы - традиционная модель. Организационные формы обучения — учебно-тренировочные занятия в группах.

Режим занятий:

Продолжительность одного занятия - 1 час.

Общее количество часов в неделю — 2 часа.

Цель и задачи программы:

Цель программы:

Создание благоприятных условий для укрепления здоровья посредством занятий фитнес-аэробикой. Пропаганда активных практик оздоровления.

Задачи:

- Повысить физические возможности организма, укрепляя здоровье и развивая физические качества.
- Создать благоприятный морально-психологический климат в коллективе.
- Создание мотивации на здоровый образ жизни.
- Обеспечение снижения уровня заболеваемости работников.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Организационный (подготовительный) этап работы над программой.

1. Формирование творческой группы.
2. Определение проблемы. Выбор темы.
3. Цель и задачи программы.
4. Составление плана реализации программы.
5. Финансирование программы.
6. Приобретение спортивного инвентаря и оборудования для занятий.
7. Ожидаемые результаты.
8. Включение в план мероприятий профсоюзной организации школы занятия фитнес-аэробикой.

II. Практический этап реализации программы

1. Диагностика состояния физического здоровья работников МКОУ СШ № 7 на момент начала реализации проекта.
2. Организация и проведение занятий для членов коллектива в школе. (Приложение № 1 «Описание практических занятий. Тематическое планирование.» прилагается)
3. Создание интернет – ресурсов для проведения занятий, разработка видео-занятий.
4. Организация и проведение занятий в онлайн-режиме в образовательных организациях Камышинского муниципального района.
5. Диагностика состояния физического здоровья работников МКОУ СШ № 7 на момент окончания реализации проекта.

6. Участие в оздоровительных мероприятиях: спортивные и оздоровительные акции Профсоюза, флешмобы, соревнования, спартакиады

III. Заключительный этап реализации программы.

1. Съемка видеороликов.
2. Изготовление рекламных флаеров.
3. Публикации в СМИ.
4. Размещение информации в профсоюзном уголке школы.

Планируемые результаты

- Снизить уровень заболеваемости работников школы.
- Повысить спортивную активность сотрудников.
- Вовлечь в программу «Спорт и Профсоюз – к здоровью плюс!» все образовательные организации Камышинского муниципального района.
- Мотивация на здоровый образ жизни
- По окончании срока реализации программы участники:

- будут владеть комбинациям и упражнениям на фитболах;
- овладеют упражнениями с лентами и скакалками;
- будут знать связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле;
- будут владеть техникой основных базовых танцевальных шагов;
- будут владеть техникой базовых шагов классической и степ-аэробики;
- будет развита координации движений рук и ног, быстрота реакции;
- будет развито чувство равновесия;
- будет снижение массы тела.

Формы подведения итогов : диагностика - 2 раза в год (январь, май)

Список используемой литературы

1. Колесникова С.В. «Аэробика: методика, базовые комплексы», Ростов-на-Дону, «Феникс», 2005
2. Шипилина И.А. «Аэробика», Ростов-на-Дону, «Феникс», 2004
3. Кириченко С.Н. «Оздоровительная аэробика», Волгоград, «Учитель», 2009
4. Смирнова Л. А. "Общеразвивающие упражнения ", Москва, Владос, 2002год.
5. Буренина А. И. «Ритмическая мозаика», г. Санк-Петербург, 2000 год.

Описание практических занятий.

- Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Ознакомление с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях по аэробике. Анатомические основы знаний. Мышечный аппарат человека. Осанка, факторы влияющие на характер изменения осанки. Физиологические основы знаний. Техника измерения пульса. Профилактика и оказание неотложной помощи. Уменьшение риска получения травм. Предварительное тестирование физической подготовленности.

- Упражнения на развитие правильной осанки

Ознакомление с упражнениями для коррекции осанки и пластики движений. Корректирующие упражнения на осанку из различных положений: лёжа на спине, животе, сидя на пятках, стоя на четвереньках. Упражнения у вертикальной плоскости. Формирование правильной и красивой походки с предметами и без предметов, по отметкам, изменяя скорость ходьбы, под музыку, танцевальные шаги. Пластика движений рук, ног, корпуса

- Ритмическая гимнастика

Ознакомление с базовым комплексом ритмической гимнастики. Особенность ритмической гимнастики состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения. В ней используется комплекс различных средств, оказывающих влияние на организм. Так, серии беговых и прыжковых упражнений влияют преимущественно на сердечно – сосудистую систему, наклоны и приседания - на двигательный аппарат, методы релаксации и самовнушения - на центральную нервную систему.

- Упражнения в партере

развивают силу мышц и подвижность в суставах, беговые серии - выносливость, танцевальные -пластичность и т. д. В зависимости от выбора применяемых средств занятия ритмической гимнастикой могут носить преимущественно атлетический, танцевальный, психорегулирующий или смешанный характер. Характер энергообеспечения, степень усиления функций дыхания и кровообращения зависят от вида упражнений.

Серия упражнений партерного характера (в положениях лежа, сидя) оказывает наиболее стабильное влияние на систему кровообращения.

В зависимости от подбора серий упражнений и темпа движений занятия ритмической гимнастикой могут иметь спортивную или оздоровительную направленность.

Тематический план

№п/п	Название темы	Количество часов
1	Введение. Безопасность жизнедеятельности.Профилактика заболевания и средства восстановления.Режим дня и гигиена.Мышечная боль. Самоконтроль.	1
2	Общеразвивающие, силовые упражнения. Упражнения на ориентацию в пространстве. Упражнения с предметами. Скиппинг. Прыжки со скакалками. Партерная гимнастика.	1
3	Фитбол-аэробика- разучивание и освоение комбинаций класса шаговой аэробики с серией беговых и прыжковых упражнений с фитболом. Стрэтчинг с элементами йоги.	1
4	Статистические и динамические упражнения с гимнастическими лентами. Ритмическая гимнастика. Танцевальная аэробика.	1
5	Фитбол-гимнастика. Аэробика силовой направленности. Упражнения на гибкость. Упражнения на растяжку.	1
6	Общеразвивающие, силовые упражнения. Упражнения на ориентацию в пространстве. Упражнения с предметами. Скиппинг. Прыжки со скакалками. Партерная гимнастика.	1
7	Фитбол-аэробика- разучивание и освоение комбинаций класса шаговой аэробики с серией беговых и прыжковых упражнений с фитболом. Стрэтчинг с элементами йоги.	1
8	Статистические и динамические упражнения с гимнастическими лентами. Ритмическая гимнастика. Танцевальная аэробика.	1
9	Фитбол-гимнастика. Аэробика силовой направленности. Упражнения на гибкость. Упражнения на растяжку.	1
10	Общеразвивающие, силовые упражнения. Упражнения на ориентацию в пространстве. Упражнения с предметами. Скиппинг. Прыжки со скакалками. Партерная гимнастика.	1
11	Фитбол-аэробика- разучивание и освоение комбинаций класса шаговой аэробики с серией беговых и прыжковых упражнений с фитболом. Стрэтчинг с элементами йоги.	1
12	Статистические и динамические упражнения с гимнастическими лентами. Ритмическая гимнастика. Танцевальная аэробика.	1
13	Фитбол-гимнастика. Аэробика силовой направленности. Упражнения на гибкость. Упражнения на растяжку.	1
14	Общеразвивающие, силовые упражнения. Упражнения на ориентацию в пространстве. Упражнения с предметами. Скиппинг. Прыжки со скакалками. Партерная гимнастика.	1
15	Фитбол-аэробика- разучивание и освоение комбинаций класса шаговой аэробики с серией беговых и прыжковых	1

	упражнений с фитболом. Стрэтчинг с элементами йоги.	
16	Статистические и динамические упражнения с гимнастическими лентами. Ритмическая гимнастика. Танцевальная аэробика.	1
17	Фитбол-гимнастика. Аэробика силовой направленности. Упражнения на гибкость. Упражнения на растяжку.	1
18	Общеразвивающие, силовые упражнения. Упражнения на ориентацию в пространстве. Упражнения с предметами. Скиппинг. Прыжки со скакалками. Партерная гимнастика.	1
19	Фитбол-аэробика- разучивание и освоение комбинаций класса шаговой аэробики с серией беговых и прыжковых упражнений с фитболом. Стрэтчинг с элементами йоги.	1
20	Статистические и динамические упражнения с гимнастическими лентами. Ритмическая гимнастика. Танцевальная аэробика.	1
21	Фитбол-гимнастика. Аэробика силовой направленности. Упражнения на гибкость. Упражнения на растяжку.	1
22	Общеразвивающие, силовые упражнения. Упражнения на ориентацию в пространстве. Упражнения с предметами. Скиппинг. Прыжки со скакалками. Партерная гимнастика.	1
23	Фитбол-аэробика- разучивание и освоение комбинаций класса шаговой аэробики с серией беговых и прыжковых упражнений с фитболом. Стрэтчинг с элементами йоги.	1
24	Статистические и динамические упражнения с гимнастическими лентами. Ритмическая гимнастика. Танцевальная аэробика.	1
25	Фитбол-гимнастика. Аэробика силовой направленности. Упражнения на гибкость. Упражнения на растяжку.	1
26	Общеразвивающие, силовые упражнения. Упражнения на ориентацию в пространстве. Упражнения с предметами. Скиппинг. Прыжки со скакалками. Партерная гимнастика.	1
27	Фитбол-аэробика- разучивание и освоение комбинаций класса шаговой аэробики с серией беговых и прыжковых упражнений с фитболом. Стрэтчинг с элементами йоги.	1
28	Статистические и динамические упражнения с гимнастическими лентами. Ритмическая гимнастика. Танцевальная аэробика.	1
29	Фитбол-гимнастика. Аэробика силовой направленности. Упражнения на гибкость. Упражнения на растяжку.	1
30	Общеразвивающие, силовые упражнения. Упражнения на ориентацию в пространстве. Упражнения с предметами. Скиппинг. Прыжки со скакалками. Партерная гимнастика.	1
31	Фитбол-аэробика- разучивание и освоение комбинаций класса шаговой аэробики с серией беговых и прыжковых	1

	упражнений с фитболом. Стрэтчинг с элементами йоги.	
32	Статистические и динамические упражнения с гимнастическими лентами. Ритмическая гимнастика. Танцевальная аэробика.	1
33	Фитбол-гимнастика. Аэробика силовой направленности. Упражнения на гибкость. Упражнения на растяжку.	1
34	Общеразвивающие, силовые упражнения. Упражнения на ориентацию в пространстве. Упражнения с предметами. Скиппинг. Прыжки со скакалками. Партерная гимнастика.	1
35	Фитбол-аэробика- разучивание и освоение комбинаций класса шаговой аэробики с серией беговых и прыжковых упражнений с фитболом. Стрэтчинг с элементами йоги.	1
36	Статистические и динамические упражнения с гимнастическими лентами. Ритмическая гимнастика. Танцевальная аэробика.	1
37	Фитбол-гимнастика. Аэробика силовой направленности. Упражнения на гибкость. Упражнения на растяжку.	1
38	Общеразвивающие, силовые упражнения. Упражнения на ориентацию в пространстве. Упражнения с предметами. Скиппинг. Прыжки со скакалками. Партерная гимнастика.	1
39	Фитбол-аэробика- разучивание и освоение комбинаций класса шаговой аэробики с серией беговых и прыжковых упражнений с фитболом. Стрэтчинг с элементами йоги.	1
40	Статистические и динамические упражнения с гимнастическими лентами. Ритмическая гимнастика. Танцевальная аэробика.	1
41	Фитбол-гимнастика. Аэробика силовой направленности. Упражнения на гибкость. Упражнения на растяжку.	1
42	Общеразвивающие, силовые упражнения. Упражнения на ориентацию в пространстве. Упражнения с предметами. Скиппинг. Прыжки со скакалками. Партерная гимнастика.	1
43	Фитбол-аэробика- разучивание и освоение комбинаций класса шаговой аэробики с серией беговых и прыжковых упражнений с фитболом. Стрэтчинг с элементами йоги.	1
44	Статистические и динамические упражнения с гимнастическими лентами. Ритмическая гимнастика. Танцевальная аэробика.	1
45	Фитбол-гимнастика. Аэробика силовой направленности. Упражнения на гибкость. Упражнения на растяжку.	1
46	Общеразвивающие, силовые упражнения. Упражнения на ориентацию в пространстве. Упражнения с предметами. Скиппинг. Прыжки со скакалками. Партерная гимнастика.	1
47	Фитбол-аэробика- разучивание и освоение комбинаций класса шаговой аэробики с серией беговых и прыжковых	1

	упражнений с фитболом. Стрэтчинг с элементами йоги.	
48	Статистические и динамические упражнения с гимнастическими лентами. Ритмическая гимнастика. Танцевальная аэробика.	1
49	Фитбол-гимнастика. Аэробика силовой направленности. Упражнения на гибкость. Упражнения на растяжку.	1
50	Общеразвивающие, силовые упражнения. Упражнения на ориентацию в пространстве. Упражнения с предметами. Скиппинг. Прыжки со скакалками. Партерная гимнастика.	1
51	Фитбол-аэробика- разучивание и освоение комбинаций класса шаговой аэробики с серией беговых и прыжковых упражнений с фитболом. Стрэтчинг с элементами йоги.	1
52	Статистические и динамические упражнения с гимнастическими лентами. Ритмическая гимнастика. Танцевальная аэробика.	1
53	Фитбол-гимнастика. Аэробика силовой направленности. Упражнения на гибкость. Упражнения на растяжку.	1
54	Общеразвивающие, силовые упражнения. Упражнения на ориентацию в пространстве. Упражнения с предметами. Скиппинг. Прыжки со скакалками. Партерная гимнастика.	1
55	Фитбол-аэробика- разучивание и освоение комбинаций класса шаговой аэробики с серией беговых и прыжковых упражнений с фитболом. Стрэтчинг с элементами йоги.	1
56	Статистические и динамические упражнения с гимнастическими лентами. Ритмическая гимнастика. Танцевальная аэробика.	1
57	Фитбол-гимнастика. Аэробика силовой направленности. Упражнения на гибкость. Упражнения на растяжку.	1
58	Общеразвивающие, силовые упражнения. Упражнения на ориентацию в пространстве. Упражнения с предметами. Скиппинг. Прыжки со скакалками. Партерная гимнастика.	1
59	Фитбол-аэробика- разучивание и освоение комбинаций класса шаговой аэробики с серией беговых и прыжковых упражнений с фитболом. Стрэтчинг с элементами йоги.	1
60	Статистические и динамические упражнения с гимнастическими лентами. Ритмическая гимнастика. Танцевальная аэробика.	1
61	Фитбол-гимнастика. Аэробика силовой направленности. Упражнения на гибкость. Упражнения на растяжку.	1
62	Общеразвивающие, силовые упражнения. Упражнения на ориентацию в пространстве. Упражнения с предметами. Скиппинг. Прыжки со скакалками. Партерная гимнастика.	1
63	Фитбол-аэробика- разучивание и освоение комбинаций класса шаговой аэробики с серией беговых и прыжковых	1

	упражнений с фитболом. Стрэтчинг с элементами йоги.	
64	Статистические и динамические упражнения с гимнастическими лентами. Ритмическая гимнастика. Танцевальная аэробика.	1
65	Фитбол-гимнастика. Аэробика силовой направленности. Упражнения на гибкость. Упражнения на растяжку.	1
66	Общеразвивающие, силовые упражнения. Упражнения на ориентацию в пространстве. Упражнения с предметами. Скиппинг. Прыжки со скакалками. Партерная гимнастика.	1
67	Фитбол-аэробика- разучивание и освоение комбинаций класса шаговой аэробики с серией беговых и прыжковых упражнений с фитболом. Стрэтчинг с элементами йоги.	1
68	Статистические и динамические упражнения с гимнастическими лентами. Ритмическая гимнастика. Танцевальная аэробика.	1
	Итого	68