



УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 45»
(МБОУ «СШ № 45»)

ПРИНЯТО:
на заседании МС школы
Протокол №1
от «30» августа 2024

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по ВР
Г.Г. Кондрашова _____
от «02» сентября 2024

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СШ № 45»
А.А. Стефанишин _____
Приказ № 01-02/168-1
от «02» сентября 2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивного кружка «KANGOO JUMPS» (прыжки кенгуру).**

Срок реализации образовательной программы: 02.09.2024 – 26.05.2025

ФИО преподавателя, составившего данную образовательную программу: Могунова Юлия Андреевна – лаборант.

НОРИЛЬСК
2024 - 2025

Дополнительная общеобразовательная программа составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ,
- Федеральный государственный стандарт начального общего образования (Приказ № 286 от 31.05.2021)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28.08.2020 № 442 (с изменениями и дополнениями от 22.03.2021 N 115) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования"(Зарегистрировано в Минюсте России 20.04.2021 N 63180)
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28, с учетом изменений (Постановление от 21.03.2022г)
- Устав МБОУ «СШ №45». Положения и локальные акты, регулирующие образовательный процесс.
- Рабочая программа воспитания МБОУ «СШ №45».

I. Пояснительная записка.

Понимание воспитательной ценности физической культуры важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

Поэтому, в дополнение к основным формам физического развития, был выбран Кэнгу джампс (прыжки кенгуру). Привлекая эмоциональностью и созвучием современным танцам, фитнес позволяет исключить монотонность в выполнении движений, способствует развитию физических и эстетических качеств, укреплению здоровья. Благодаря которой школьники скорее избавляются от излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений. Кэнгу джампс (прыжки кенгуру)— это система физических упражнений, в уникальной «прыгающей» обуви. Ботинки на пружинах kangoo jumps, были придуманы в 1994 году канадским врачом-ортопедом по фамилии Легкхтман. Разрабатывались они отнюдь не в спортивных целях, а для реабилитации больных, перенесших операции на суставы колен, голени и спины, но практически сразу стали популярны среди приверженцев здорового образа жизни.

Кэнгу дискавери - это аэробная программа тренировки для детей с использованием обуви Kangoo Jumps. Основные шаги схожи с тем, что делают в традиционной аэробике, но приспособлены к пружинящей обуви.

Занятия кэнгу дискавери обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Делая упражнения в пружинистых ботинках, риск получения травм существенно снижается! Джампинг оказывает мощное воздействие на мускулатуру ног, но при этом не напрягает суставы, так как основная

тяжесть ложиться на рессоры ботинок. Ботинки смягчают толчки, уменьшают нагрузку на позвоночник, спинные суставы. Мускулатура спины растет и крепнет день ото дня!

Фитнес-программа Kango Discovery, создана специально для детей всех возрастов и уровней подготовки. Они развивают координацию, выносливость, хорошую осанку, представление о самом себе и чувство команды. Они помогают справиться с детским ожирением и бороться со стрессом, с которым сталкиваются дети в наши дни.

Стоит отметить, что Jump Power является единственной в своем роде фитнес-программой, которая улучшает координацию, мышечную силу, равновесие и проприоцепцию, одновременно развивая способность тела двигаться быстрее с большей мышечной силой и мощностью (Power = сила + скорость). Это одновременно силовая, функциональная и аэробная программа. Занимаясь в джамперах, дети развивают сразу множество качеств, быстрее добиваются поставленных целей, и делают свое тело гармоничным, уменьшая жировой компонент.

Вне зависимости от стиля или интенсивности проведения урока, участники будут по-настоящему увлечены тренировкой, благодаря ни с чем несравнимому ощущению, которое возникает, главным образом, благодаря выбросу в кровь большого количества эндорфинов. Базовые движения очень просты, но при этом могут выполняться с нарастающей сложностью и интенсивностью в процессе тренировки.

Цель программы:

- Содействовать осознанию ребенка ценности здорового образа жизни;
- Создать условия для сохранения и укрепления здоровья ребенка, способствовать физическому развитию;
- Обогащать двигательный опыт детей посредством обуви Kango Jumps.

Задачи:

1. *Укрепление здоровья:*

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата, укрепление всех групп мышц, в том числе мелких, внутренних и стабилизационных.
- способствовать формированию осанки, улучшение положения тела в пространстве (проприоцепция), баланса и координации, коррекция положения стопы и профилактика плоскостопия.
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной системе организма. Увеличение показателя максимального потребления кислорода (VO_2max) на 20%.

2. *Совершенствование психомоторных способностей:*

- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- создать условия для формирования навыка выразительности, пластичности, эстетического вкуса.

3. *Способствовать развитию двигательной активности и движенической культуре ребёнка.*

4. *Помочь школьникам осознать ценность совместной деятельности, содействовать развитию у детей осознанного отношения к занятиям аэробикой.*

Программа предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую подготовку. Возраст детей, участвующих в данной дополнительной образовательной программе 12-17 лет.

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на 1 год по 2 часа в неделю. Всего 72 часа.

Формы обучения: очная, групповая.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий: два раза в неделю продолжительностью 1 час.

Планируемые результаты:

- сформированные двигательные навыки правильной осанки;
- сформированное правильное речевое дыхание;
- развитые двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);
- сформированные умения ритмически согласованно выполнять прыжки под музыку;
- выработанные четкие координированные движения во взаимосвязи с речью;
- воспитанное эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

II. Учебно-тематический план.

№ п/п	Название раздела. Темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы Джампинга	3	1	2	Выполнение практического задания
2	Singl foot jump	20	2	18	Выполнение практического задания

3	Jump with lift	18	2	16	Выполнение практического задания
4	Dooble foot jump	9	2	7	Выполнение практического задания
5	Jump Power	22	4	18	Выполнение практического задания
ИТОГО		72	11	61	

Учебно – тематический план

Приложение 1

№ п/п	Наименование раздела и тема.	Часы учебного времени		Срок прохождения
		теория	практика	
Основы джампинга (3ч)				
1	Инструктаж по технике безопасности. Классическая аэробика.	1		01.09
2	Разобрать базовые шаги без смены лидирующей ноги.		1	05.09
3	Классическая аэробика.		1	08.09
Singl foot jump (20ч)				
4-5	Теория Singl foot jump	2		12.09 15.09
6-11	Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений		6	19.09 22.09 26.09 29.09 03.10 06.10
12-16	Классическая аэробика.		5	10.10 13.10 17.10 20.10 24.10
17-23	Прыжки Singl foot jump		7	27.10 31.10 03.11 07.11

				10.11 14.11 17.11
Jump with lift (18 ч)				
24-25	Теория Singl foot jump Jump with lift	2		21.11 24.11
26-29	Прыжки" выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику.		4	28.11 01.12 05.12 08.12
30-34	Гибкая сила		5	12.12 15.12 19.12 22.12 29.12
35-41	Прыжки Singl foot jump		7	09.01 12.01 16.01 19.01 23.01 26.01 30.01
Dooble foot jump (9 ч)				
42-43	Теория Dooble foot jump	2		02.02 06.02
44	Функциональная тренировка		1	09.02
45	Тренировка выносливости и силы		1	13.02
46	Стрейчинг		1	16.02
47-51	Прыжки Dooble foot jump		4	20.02 27.02

				01.03 05.03
Jump Power (22ч)				
52-55	Теория Jump Power	4		12.03 15.03 19.03 22.03
56-59	Функциональная тренировка		4	26.03 29.03 02.04 05.04
60-62	Тренировка выносливости и силы		3	09.04 12.04 16.04
63-65	Стрейчинг		3	19.04 23.04 26.04
66-72	Jump Power (танец-связка)		8	30.04 03.05 07.05 10.05 14.05 17.05 21.05 24.05

III. Содержание.

Содержание занятий Kangoo Jumps учитывает морфофункциональные особенности, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдаются основные физиологические принципы:

- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм при прыжках;
- постепенное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки на занятиях в обуви Kangoo Jumps.

СТРУКТУРА ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.

Время	Содержание	Темп	Контроль нагрузки
Подготовительная часть (разминка)			
5-7 мин.	Цель разминки – подготовка тела к интенсивной части занятия. Включает в себя простые базовые движения для верхней и нижней части тела без прыжков и комбинаций. Выполнение простых шагов в течении нескольких минут поможет «найти центр тяжести» и привыкнуть к пружинящим ботинкам. Упражнения небольшой амплитудой. Во время разминки должна происходить	умеренный	Внешнее проявление, самооценка.

	фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног.		
Аэробная часть (основная часть)			
20-30 мин.	Во время аэробной части происходит разучивание "прыжков", связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. "Прыжки" выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику.	Выше – среднего, высокий	Пульс, дыхание, внешние проявления.
Стретчинг, упражнения на осанку, равновесие			

5-10 мин.	stretch (стретч), призван решить следующие задачи: -восстановить длину мышц до исходного состояния; -умеренно развить гибкость - возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния); -создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки	Умеренно - медленный	Внешние проявления, самооценка
Заключительная часть (дыхательные упражнения)			
4-5 мин.	Упражнения на расслабление, равновесие и растягивание, выполняемых в положении сидя, лёжа, стоя. В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия.	Медленная танцевальная музыка.	Внешние проявления, самооценка.

IV. Методическое обеспечение.

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа:

- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная

Особенности организации образовательного процесса: Занятия проводятся с применением современных форм организации: чередование групповой и парной работы, а также индивидуальной работы с каждым обучающимся: максимальный количественный состав группы 8 человек.

V. Список литературы.

1. Детский фитнес. Учебное пособие. — М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006.
2. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. - СПб.:-Речь,2001.
3. Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно — методическое пособие под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. -СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012.
4. Анатомия упражнений на растяжку/ А. Нельсон, Ю. Кокконен; пер. с англ. С. Э. Бо рич. — Минск По пур ри, 2014. —224 с.: ил.
5. Фитнес; [учеб, пособие] / О. В. Сапожникова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал- федер. ун-т. — Екатеринбург; Изд-во Урал. ун-та, 2015. — 144 с.

