

Управление образования администрации Кемеровского городского округаМуниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 14»

ПРИНЯТА на заседании
Педагогического Совета
№ 13
от 04. 06. 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Детский летний фитнес»**

Возраст учащихся: 8 – 15 лет.
Срок реализации: один месяц

Разработчик:

Рахимкулова Ольга Петровна
педагог дополнительного
образования

г.Кемерово, 2024

Содержание

| | |
|---|----|
| Раздел №1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ | 3 |
| 1.1. Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. Цель и задачи программы | 4 |
| 1.3. Содержание программы | 4 |
| 1.4. Планируемые результаты | 7 |
| Раздел №2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ | |
| 2.1. Календарный учебный график | 7 |
| 2.2. Условия реализации программы | 7 |
| 2.3. Формы аттестации /контроля | 8 |
| 2.4. Оценочные материалы | 8 |
| 2.5. Методические материалы | 8 |
| 2.6. Список литературы | 9 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ | 10 |

РАЗДЕЛ №1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский летний фитнес» имеет художественную направленность и составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Устав и локальные акты муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №14».

Уровень программы – стартовый.

Актуальность данной образовательной программы обусловлена тем, что в последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, пилатес, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Отличительной способностью является научно исследовательский подход в области фитнеса, поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Поэтому задача программы – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья.

Ребята через упражнения смогут удовлетворить творческие потребности в самовыражении, к решению сложных технических танцевальных задач.

Адресат программы. Программа адресована обучающимся в возрасте 8 - 15 лет. Колличество детей в группе до 14. Дети допускаются к занятиям с учётом возрастных и физиологических особенностей.

Объем программы рассчитана на 4 недели месяца, 2 раз в неделю.

Срок освоения программы 1 месяц обучения.

Форма занятий очная, групповая. Занятия организуются в танцевальном зале, пришкольном участке, в специально оборудованных спортивных площадках МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №14».

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: содействовать всестороннему развитию физических и духовных сил школьников, способствовать укреплению здоровья ребенка.

Задачи программы:

Обучающие:

Обучить навыкам выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений.

Развивающие.

Развить и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

Воспитательные:

Воспитать трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности.

1.3. Содержание программы Учебно-тематический план

| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
|-------|---|------------------|--------|----------|--|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Вводное занятие. Азбука детского фитнеса. | 1 | 1 | | Входная диагностика уровня физической подготовленности |
| 2 | Тематические игровые занятия. Элементы стретчинга. | 3 | 0 | 3 | практическое занятие (изучение новых игровых приемов стретчинга) |
| 3 | Специальная физическая подготовка. Фитнес-гимнастика | 4 | | 4 | практическое занятие (изучение хореографических элементов) |

| | | | | | |
|-----------|--|---|---|---|--|
| | и акробатика. Классическая аэробика. | | | | |
| 14 | ВСЕГО: | 8 | 1 | 7 | |

Раздел 1. Вводное занятие.

Тема 1. Азбука детского фитнеса.

Теория: Формирование навыка правильной осанки (осанка и имидж). Укрепление мышечного корсета.

Практика: Упражнения у стены с закрытыми глазами; с предметами.

Упражнения на месте в различных положениях. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку), у опоры, в движении, с предметами (палками), с предметами художественной гимнастики (скакалками, обручами), с партнёром.

Раздел 2. Тематические игровые занятия.

Тема 2. Элементы стретчинга.

Теория: Объяснение техники исполнения изучаемого материала и контроль за чистотой выполнения.

Практика: Разучивание игровых упражнений в движений и комбинаций. На основе изученных движений, исполнение учащимися импровизации – комбинации собственного художественного сочинения.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Тема 3. Фитнес-гимнастика и акробатика. Классическая аэробика.

Теория:

Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой. Понятия гимнастика, акробатика. Ориентация в пространстве. Основные шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика.

Практика: Комплексы упражнений направленные на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия (без предметов, с гимнастической палкой, с мячом, со скакалкой, упражнения для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа на коврике):

- различные виды ходьбы и передвижений (ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем сводах стопы);

С помощью классиков разучивание основных шагов, скачков и подскоков классической аэробики:

- марш (обычная ходьба);

- стрэдл (ходьба ноги врозь – ноги вместе);

- ви-степ (шаг ноги врозь – ноги вместе);

- джампинг-джек (прыжки ноги врозь – ноги вместе);

- степ-тач (приставной шаг);

- мамбо (шаги на месте с переступанием);

- грэйп вайн (скрестный шаг в сторону);
- кросс-степ (скрестный шаг на месте).

1.4. Планируемые результаты

По окончании 1 месяца обучения учащийся будет знать:

- иметь общее представление о танцевальном фитнесе;
- основные позиции рук и ног;
- законы общей координации движений тела;
- рисунок и движения танцев.

Будет уметь:

- правильно и музыкально исполнять разученные движения и комбинации под руководством педагога;
- воспринимать движение, как символ прекрасного, свободного способа самовыражения;
- соединять отдельные движения в танцевальные композиции.

Будет владеть:

- творческим самовыражением в процессе обучения в школе;
- ориентированность на здоровый образ жизни;
- ответственным результатом выполняемой работы;
- стремлением к духовному и нравственному росту.

РАЗДЕЛ №2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

| № | Месяц | Темы занятий | Кол-во часов | Форма занятия | Место проведения | Формы контроля |
|---|--------|--|--------------|--|------------------|----------------------------------|
| 1 | Август | Вводное занятие. Азбука детского фитнеса. | 1 | Входная диагностика уровня физической подготовленности | Спортивный зал | Наблюдение |
| 2 | Август | Тематические игровые занятия с | 3 | Практическое занятие (изучение новых игровых | Спортивный зал | Итоговое занятие с демонстрацией |

| | | элементами стретчинга. | | приемов стретчинга) | | результатов |
|---|--------|---|---|--|----------------|--|
| 3 | Август | Специальная физическая подготовка. Фитнес-гимнастика и акробатика. Классическая аэробика. | 4 | Практическое занятие (изучение хореографических элементов) | Спортивный зал | Итоговое занятие с демонстрацией результатов |

2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы **материально-техническое обеспечение:**

- помещение, в котором проводятся занятия (спортивный зал со специальным напольным покрытием общей площадью не менее 2 кв.м. на человека);
- оборудование учебного помещения, кабинета (зеркала, декорации, костюмы);
- оборудование, необходимое для проведения занятий (спортивный инвентарь);
- специальная одежда учащихся (спортивная форма, одежда для занятий фитнесом).

Информационное обеспечение:

- технические средств обучения (музыкальный центр).

Кадровое обеспечения:

- педагог дополнительного образования.

2.3. Формы аттестации/контроля

1. *Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:*

Для текущего контроля качества образовательного процесса используется тестирование, анализ творческих работ учащихся, анкеты, рефлексивный контроль (сознательный выбор жизненных целей, средств и способов их достижения, чувство ответственности за осуществленный выбор и результаты своей деятельности). Свои умения дети демонстрируют на конкурсах и соревнованиях, где подводятся итоги, анализируются результаты обучения практической деятельности и достижений.

2. *Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов*

Формы аттестации и контроля: самостоятельные работы в различных жанрах изобразительного искусства; творческие конкурсы рисунков. Способы проверки реализации программы заключаются в создании выставок,

участии в фестивалях, информационном обеспечении школьных мероприятий и т. д.

Проверка усвоения знаний, практических умений и навыков по программе проводится в форме творческого задания – написать рисунок. Оценка знаний осуществляется путем выполнения творческого задания.

2.4. Оценочные материалы

В ходе практической деятельности для педагогической диагностики — используется карта наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе физического развития. В ходе образовательной деятельности педагог должен создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия по итогам месяца. Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются для решения следующих образовательных задач:

1 индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2 оптимизации работы с группой детей. (во время тренировочных занятий и постановочной работы), учащиеся приобретают и закрепляют теоретические знания и овладевают умениями и навыками танцевальной техники.

2.5. Методические материалы

Организация образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Детский летний фитнес» осуществляется очно, в разновозрастных группах. Комплексные занятия проходят по комбинированному типу, так как включает в себя повторение пройденного, объяснение нового, закрепление материала и подведение итогов.

Психолого – педагогические принципы:

1. Личностно – ориентированный подход – создание развивающей образовательной среды, психологически комфортной для ребенка.

2. Культурноориентированный подход – овладение целостным содержанием образования, культурой.

3. Деятельностно – ориентированный подход – принцип обучения в деятельности, обеспечение от совместной деятельности с педагогом к самостоятельной деятельности ребенка.

На занятиях используются следующие методы реализации программы.

Наглядный метод: во время занятия изучаются новые элементы при обязательной демонстрации движений педагогом и объяснении методики исполнения, затем следует повторение пройденного материала учащимися.

Метод опроса – это психологический вербально-коммуникативный метод, заключающийся в осуществлении взаимодействия с детьми, посредством получения ответов на заранее сформулированные вопросы.

Практический метод: практическое занятие – материальная, целеполагающая деятельность ребенка. Выступления и участие учащихся в концертных программах, фестивалях, конкурсах.

Метод самоанализа: просмотр видеоматериалов – занятие, репетиция, концертный номер снимается на видео, затем просматривается и обсуждается с ребенком.

Метод постепенности: занятие строится по принципу от простого к сложному, что помогает максимально точно проучить каждое движение и подготовить своё тело к более сложным упражнениям.

Метод повтора: репетиция – повторение, основная форма подготовки отдельных номеров, сцен путем многократных повторений (целиком и частями).

2.6. Список литературы для педагогов.

1. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» – СПб, 2000. – 132с.
2. Гаврючина, Л.В. Здоровье сберегающие технологии в ДОУ [Текст]/ Л.В. Гаврючина. – Москва: ТЦ Сфера, 2007. - 200с.
3. Константинова А.А. «Игровой стретчинг» – СПб, Учебно – методический центр «Аллегро», 1993. – 153с.
4. Кузьмина С.В., Танцы на мячах [Текст]: учебно-методическое пособие/ С.В. Кузьмина, Е.Г. Сайкина Е.Г. – Санкт-Петербург: Детство-пресс, 2013. – 120с. 230с.

Карта наблюдений детского развития
по программе «Детский фитнес»

Возрастная группа _____
Педагог _____

| № п/п | Фамилия, имя ребенка | Физические качества | | | | | | | | Музыкально-ритмические | | | | | | Общий балл | |
|----------|-------------------------|---------------------|------|----------|------|------------|------|----------|------|------------------------|------|--------------|------|----------|------|---------------|------|
| | | выносливость | | ловкость | | равновесие | | гибкость | | ритмичность | | пластичность | | растяжка | | | |
| | | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Оценка результативности проводится по 5-ти бальной системе