



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 14»

650024, г. Кемерово, ул. Дружбы, 7. E-mail: kemnov-school@yandex.ru
Тел./факс: 8384-238-58-25, 8-384-238-56-69

ПРИНЯТО
на заседании педагогического
совета № 3
от «21» февраля 2022 г.

Утверждаю:
Директор
МАОУ «Средняя общеобразовательная
школа № 14» _____ /И.Е.Косарева/
Приказ № 141/1 от « 1» марта 2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Детский летний фитнес»**

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

Разработчик:
Педагог дополнительного образования
Рахимкулова Ольга Петровна

г. Кемерово, 2022

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. Ожидаемые результаты	7
Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	
2.1. Календарный учебный график	7
2.2. Условия реализации программы	7
2.3. Формы аттестации	8
2.4. Оценочные материалы	8
2.5. Методические материалы	8
2.6. Список литературы	9
Приложение №1.	10

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Предлагаемая программа имеет физкультурно-спортивную направленность, которая является важным направлением в физическом развитии.

Детский летний фитнес - это не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие, развивающее у детей координацию и ловкость движений, гибкость и пластичность, чувство ритма, внимание и быстроту реакции, повышающее способность ориентироваться в пространстве, укрепляющее осанку и мышцы ребенка, помогающее приобрести отличную физическую форму и приобщающее к здоровому образу жизни.

Педагогической целесообразностью программы является то что, охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время. *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. Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в его решении должны играть дошкольные образовательные организации. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского летнего фитнеса. Ребята двигаются от удовлетворения интереса к этому виду деятельности и потребности в движении к удовлетворению творческих потребностей в самовыражении, к решению сложных технических танцевальных задач.

Адресат программы Программа адресована обучающимся в возрасте 8 - 15 лет. Колличесво детей в группе до 14.

Объем программы подобран из расчета проведения индивидуальных занятий по 2 часа в неделю (8 часов месяц). 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 занятий - содействовать всестороннему развитию физических и духовных сил школьников, способствовать укреплению здоровья ребенка, с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, развитию пластичности, музыкальности, художественной выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

Задачи:

Образовательные

1. Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
2. Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений;

Развивающие

1. Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
2. Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;

Воспитательные

1. Воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности;
2. Воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Азбука детского фитнеса.	1	1		Входная диагностика уровня физической подготовленности
2	Тематические	3	0	3	практическое

	игровые занятия с элементами стретчинга.				занятие (изучение новых игровых приемов стретчинга)
3	Специальная физическая подготовка. Фитнес-гимнастика и акробатика. Классическая аэробика.	4		4	практическое занятие (изучение хореографических элементов)
14	Итого:	8	1	7	

Программа рассчитана на 4 недели месяца, 2 раз в неделю. В программе представлено обучение на основе специальной физической подготовки, фитнес-гимнастики и акробатики и классической аэробики.

Тема 1. Вводное занятие. 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.

Тема 2. Тематические игровые занятия с элементами 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.

Тема 3. Специальная физическая подготовка. 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. Ожидаемые результаты

Ожидаемый результат на данном этапе освоения программы – правильное выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся.

1. Должен знать:

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

2. Должен 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

Воспитательная составляющая результатов программы:

В процессе обучения сформировать личность:

- стремящуюся к творческому самовыражению в деятельности
- ориентированную на здоровый образ жизни
- ответственно относящуюся к результату выполняемой работы
- стремящуюся к духовному и нравственному росту

Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

№	Темы занятий	Теория	Практика	Всего	Формы аттестации/ контроля
Месяц					
1	Вводное занятие. Азбука детского фитнеса.	1	1		Входная диагностика уровня физической подготовленности
2	Тематические игровые занятия с элементами стретчинга.	3	0	3	практическое занятие (изучение новых игровых приемов стретчинга)
3	Специальная физическая подготовка. Фитнес-гимнастика и акробатика. Классическая аэробика.	4		4	практическое занятие (изучение хореографических элементов)

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);
- технические средств обучения (музыкальный центр);
- специальная одежда учащихся (спортивная форма, одежда для занятий фитнесом).

Материально-техническое оснащение: Основной учебной базой для проведения занятий является танцевальный зал и пришкольный участок МАОУ «СОШ№14», актовый зал. В помещении, где проходят занятия.

2.3. Формы аттестации

В программу включены следующие формы контроля: наблюдение, итоговое занятие с демонстрацией результатов

Форма аттестации деятельности учащихся:

- Групповая – осуществляется с группой учащихся состоящих из трех и более человек.
- Парная – общение с двумя учащимися, которые в свою очередь взаимодействуют (дуэтный танец).
- Индивидуальная - оказание помощи учащемуся по усвоению сложного материала.

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