Управление образования администрации
Алексеевского городского округа
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Дом детского творчества»
Алексеевского городского округа

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2020 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБУ ДО «ДДТ»
_____ М. Копанева
«31» августа 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программафизкультурно-спортивной направленности
для дистанционного обучения
«Фитнес для детей»

Возраст обучающихся: 7-10лет

Автор:
Костенников Олег Федорович,
педагог дополнительного образования

г. Алексеевка, 2020 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Фитнес для детей» составлена с учетом современных тенденций развития физической культуры и спорта.

При разработке дополнительной общеразвивающей программы «Фитнес для детей» использованы нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и основополагающие принципы спортивной подготовки, результаты научных исследований и передовой спортивной практики, а также:

- Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в РФ»;
- профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утверждённым приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 8 сентября 2015 г. № 613н;
- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденных 04.07.14г. № 41;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р);
- «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)», направленными Министерством образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18 ноября 2015 года.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по фитнесу предусматривает только спортивно-оздоровительный этап и устанавливает следующие обязательные требования:

1. Возрастные критерии для начала занятий в соответствии с биологическими закономерностями развития детского организма, а также – ведущими тенденциями развития вида (и его дисциплин).

2. Критерии и нормативы спортивной подготовленности обучающихсяна спортивно-оздоровительном этапе.

Актуальность программы:

Данная программа направлена на общее физическое развитие ребенка, двигательной активности, развитие творческих способностей обучающихся с разной физической подготовкой, расширение кругозора в мире спорта и формирование жизненно важных двигательных навыков.

Новизна программы состоит в разработке системы занятий, направленной на развитие двигательной активности, творческих способностей, нравственно-коммуникативных качеств личности обучающихся, адаптированной к возрастным особенностям.

Отличительной особенностью программы является структура проведения занятий по фитнессу, направленная на поддержание здоровья и здорового образа жизни обучающихся. В ней определены критерии составления индивидуальных фитнес - программ для обучающихся с учетом энергетического, мышечного и психологического компонентов.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что занятия фитнесом укрепляют физическое развитие и эмоциональное состояние детей, развивают силу, гибкость, ловкость, быстроту и координацию движений. Способствуют формированию интереса к занятиям спортом, формируют жизненно важные навыки (правильную походку, красивую осанку).

Развитие фитнеса включает обязательное присутствие знаний, равно как и физической деятельности, а также неразрывно связано с общим развитием организмаобучающихся. Причем занятия фитнесом должны быть индивидуализированы имотивированы желаниемсамосовершенствования.

Программа позволяет пробудить интерес детей к новой деятельности, привить трудолюбие, терпение, упорство в достижении результата, уверенности в себе, самостоятельность, открытость, помощь и взаимовыручку, общение друг с другом. Это ведущие моменты в процессе обучения.

Цель программы:

- сохранение и укрепление здоровья детей, повышение уровня двигательной активности, совершенствование физического развития.

В процессе овладения этой деятельностью у обучающихся не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваютсясознание и мышление, творческие способности исамостоятельность. Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по фитнесу ориентируется на решение следующих образовательных **задач**:

личностные:

– формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей;

– формирование ценностного отношения к своему здоровью;

– формирование волевых качеств личности;

– формированию двигательных навыков, повышение коэффициента полезного действия работы.

метапредметные:

– развивать физические качества: гибкость, быстроту, силовую выносливость;

– развивать мышечно-двигательные ощущения;

– развивать позитивное отношения к движению, привлечение обучающихся к увлекательному миру фитнеса и здорового образа жизни;

– развивать и расширять двигательную активность обучающихся посредством усложнения ранее освоенных упражнений;

– укреплять здоровье, нормальное физическое и психическое развитие;

– развивать координацию и быстроту реакции.

образовательные:

– совершенствовать функциональные возможности организма;

– совершенствовать координацию движений и основные физические качества;

– совершенствовать зрительный и кинестетический контроль выполнения движений;

– совершенствовать взаимосвязь между зрительными ощущениями и выполнением движений.

Объем программы: 20 учебных часов.

Адресат программы:

Возраст детей участвующих в реализации программы от 7 до 10 лет.

Форма обучения - дистанционная.

Режим занятий.

Продолжительность занятий составляет по 2 часа 3 раза в неделю. Учебный план программы рассчитан на дополнительные 4 недели на период дистанционного обучения или по индивидуальному плану. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (30 мин) с учетом возрастных особенностей.

Занятие включает 4 части:

№	Часть занятия	Цель	Время
1	Разминка	Подготовка мышц, суставов и связок к физической нагрузке. Развитие общей выносливости.	до 5 минут
2	Стретчинг и ОРУ из разных исходных положений	Развитие гибкости суставов, мышц и связок. Формирование правильной осанки. Снятие мышечных зажимов. Укрепление основных групп мыщц.	до 10 минут
3	Технически сложные спортивные упражнения.	Развитие двигательных качеств силы, ловкости, скорости, координации (в минут зависимости от содержания занятия).	до 10 минут
4	Подвижная игра.	Психо-физическая разгрузка. Создание благоприятной эмоциональной атмосферы.	до 5 минут
5	Релаксационный комплекс.	Снятие психического напряжения. Переключение активности головного мозга на спокойную деятельность. Профилактика негативных эмоций.	1- 2 минуты

В группах с целью большого охвата занимающихся максимальный объем может быть снижен, но не более чем на 2 часа в неделю (10% от годового объема) с возможностью увеличения в каникулярный период (не более 25% от годового объема).

В процессе реализации данной программы у обучающихся формируются следующие компетенции**:**

Коммуникативная компетенция – умение слышать, слушать и понимать, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с педагогом, так и со сверстниками. Способность работы в группах в постановочном процессе.

Компетенция личностного самосовершенствования – развитие творческих проявлений в движениях под музыку, способность к постановке музыкально-двигательной импровизации в сюжетно-игровых композициях, этюдах, сюжетных танцах. Личностные действия позволяют сориентироваться в нравственных нормах и правилах, выработать свою жизненную позицию в отношении мира.

Познавательная компетенция – готовность к преодолению трудностей, навыкам коррекции физических недостатков (координация движений, сутулость, выворотность ног); умение рефлексировать в конце занятия при помощи специальных упражнений.

Регулятивная компетенция – обеспечивает возможность управления учебной деятельностью посредством приобщения детей к танцевальному искусству, для целостного развития, укрепления и сохранения их здоровья.

К концу обучения обучающиеся должны знать/понимать:

- особенности содержания современных направлений фитнеса;
- ритмические упражнения и танцевальные элементы;
- основные элементы комплекса пластических упражнений;

- знать и различать пластический тренинг, ритмические рисунки.
- правилам выполнения базовых движений и элементов трудности;
- смысл спортивной терминологии.

Уметь/владеть:

- анализировать собственное выполнение комплексов упражнений и этюдов;
- контролировать в процессе занятий свою осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;
- составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- составлять графики личных достижений;
- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.

Способы определения результативности программы

Для сравнения динамики в развитии ребенка можно использовать диагностическую карту.

Диагностическая карта

№ п/п	Фамилия, имя	Внимание	Пластичность гибкость	Память	Эмоциональность	Координация движений	Итог
1							
2							

Таким образом, отслеживается усвоение программы. Результаты оцениваются визуально.

Занятия по программе «Фитнес для детей» включают в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий фитнесом, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса.

Практическая часть предполагает обучение двигательным действиям аэробики, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

Календарный учебный график реализации краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Срок обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	по мере необходимости		3,5	10	20 часов	3 раза в неделю по 2 часа

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы программы	кол-во часов
I	Введение в программу. Вводное занятие	**1**
II	Общая физическая подготовка.	**2**
III	Специальная физическая подготовка.	**8**
IV	Фитнес-гимнастика и акробатика.	**3**
V	Классическая аэробика.	**3**
VI	Дыхательные упражнения.	**2**
VII	Контрольные испытания и тесты	**1**
Всего часов:		**20**

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела/тем	Количество часов			Формы подведения контроля
		всего	теория	практика	
1.	**Введение в программу.** Вводное занятие, ПП и ТБ	**1**	**1**	**-**	самоанализ
2.	Общая физическая подготовка.	**2**	**1**	**1**	самоанализ
3.	Специальная физическая подготовка.	8	1	7	самоанализ
4.	Фитнес-гимнастика и акробатика.	3	1	2	самоанализ
5.	Упражнения с предметами.	3	1	2	самоанализ
6.	Дыхательные упражнения.	2	1	1	самоанализ
7.	Контрольные испытания и тесты	1	-	1	самоанализ
8.	Всего:	**20**	**6**	**14**	

Содержание программы

Программа включает в себя 7 разделов: вводное занятие, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, фитнес-гимнастика и акробатика, упражнения с предметами, дыхательные упражнения, контрольные испытания.

Раздел 1. Вводное занятие (правила ТБ) - 1 час.

Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря. Беседа о здоровом образе жизни.

Раздел 2. Общая физическая подготовка – 2 часа.

2.1.Упражнения в ходьбе и беге. Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлёстом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперёд; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

2.2.Упражнения для плечевого пояса и рук. На месте в различных исходных положениях (и. п.) с партнёром.

2.3.Упражнения для ног. На месте в различных и. п.; у опоры; в движении; с партнёром.

2.4. Упражнения для туловища. На месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с партнёром.

2.5. Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ). На месте в различных и. п.; с чередованием и. п.; у опоры; в движении; с партнёром. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников, умение самостоятельно показать упражнения.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка - 8 часов.

3.1. Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж. Упражнения в различных и. п.; у стены с закрытыми глазами; с предметами.

3.2.Укрепление мышечного корсета. Упражнения на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками,); с предметами художественной гимнастики (скакалками, обручами); с партнёром.

3.3. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

3.4. Упражнения на равновесие. На месте в различных и. п. туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, обручами); с партнёром. Взаимосвязь равновесия физического и психического.

3.5. Упражнения на гибкость. Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа) с партнёром.

Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).

3.6. Упражнения на расслабление. Упражнения в различных и. п. (лёжа, сидя, стоя) с партнёром.

Раздел 4. Фитнес-гимнастика и акробатика - 3 часа.

Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой. Понятия гимнастика, акробатика.

Практика:

- комплексы упражнений направленные на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия без предметов с гимнастической палкой, 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);
- разновидности бега (бег на носках, с захлестыванием голени, высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед т. д.);
- прыжки (на двух ногах, на одной ноге; одну выставить вперед, другую назад; прыжки, сгибая ноги «лягушка», в упоре присев «мячики», из упора присев – выпрыгивание вверх, с поворотом на 90°, 180° и т. д.);
- наклоны;
- выпады;
- выполнение акробатических элементов (перекаты в группировке, кувырки боком, через плечо, вперед, назад; стойка на лопатках, мост).

Раздел 5. Упражнения с предметами. Силовые упражнения. – 3 часа.

Упражнения с предметами позволяют укрепить разные группы мышц, развить ловкость, внимание, повысить гибкость. Дети сами

выбирают вид упражнений, взрослый направляет движения детей, выполняет страховку при сложных упражнениях, рекомендует те или иные упражнения.

Практика:

Предлагаемые упражнения основаны на статических растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Медленные движения воздействуют на мышцы и суставы по всей их глубине.

Раздел 6. «Дыхательные упражнения» - 2 часа.

Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание - акт единения с природой. Дыхательные упражнения стоя, сидя, в передвижении.

Раздел 7. Контрольные испытания и тесты - 1 час.

Контрольные испытания: соревнования по теоретическим знаниям и физической подготовке, мониторинг физической подготовки тесты.

Организационно - педагогические условия реализации программы

Материально- техническое обеспечение

Спортивный зал, спортивный инвентарь.

Методическое обеспечение программы

В основе обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Фитнес для детей» лежит ряд принципов:

1. Принцип индивидуализации. Учет особенностей возраста, особенностей каждого обучающегося. Воспитание интереса к занятиям, активности обучающегося.

2. Принцип доступности. Обучение упражнениям от простого к сложному, с учетом степени подготовленности обучающегося.

3. Принцип систематичности. Регулярность занятий,постепенное повышение нагрузки, усложнение техники их выполнения.

4. Принцип последовательности. Выполнение всех упражнений в определенной последовательности, с соблюдением структуры занятия.

5. Принцип научности, который лежит в основе всех оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни.

6. Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности учащихся, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

Формы и методы организации деятельности

Активные занятия физическими упражнениями, в частности фитнесом, равномерно включают в работу все группы мышц, суставы, стимулируют деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Регулярность и правильность организованных занятий с обучающимися повышают уровень двигательной активности и имеют оздоровительное значение. Занятия фитнесом с обучающимися должны носить игровой характер, приносить им радость, чтобы у них возникло желание совершенствовать свое тело.

Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении, обучающиеся занимаются в легкой и удобной одежде, в чешках.

Игровой комплекс представляет собой набор упражнений для всех частей тела, скомпонованных в определенной последовательности с учетом поставленных задач (например, с преимущественным развитием определенных физических качеств).

Основными видами деятельности на занятиях фитнесом являются репродуктивная и творческая. Репродуктивная деятельность направлена на овладение обучающимися умениями и навыками через повторение выполнения движений, показанных педагогом. Творческая деятельность направлена на самостоятельное преобразование обучающимися имеющихся знаний и умений для получения нового результата. Взаимосвязь двух этих видов деятельности дает возможность реализации творческой самореализации и способствует гармоничному (умственному и физическому) развитию личности.

При обучении используются основные методы организации и осуществления образовательной деятельности: словесные, наглядные, практические, проблемно-поисковые, исследовательские. В основе способа организации занятий лежит игровой метод.

Нетрадиционные виды упражнений представлены игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Игровой метод придает образовательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей учащегося. Кроме того, в работе с детьми используются следующие методы обучения: показ образца выполнения движения без музыкального сопровождения, под счет; выразительное исполнение движения под музыку; словесное пояснение выполнения движения; внимательное отслеживание качества выполнения упражнения и его оценка; творческие задания.

По уровню деятельности обучающихся используются методы объяснительные, иллюстративные, репродуктивные, частично-поисковые и исследовательские. Методы и приемы варьируются в зависимости от используемого упражнения, его содержания, объема программных умений, этапа разучивания материала, индивидуальных особенностей каждого ребенка. Все приемы и методы направлены на то, чтобы спортивная деятельность детей была исполнительской и творческой. Учебный материал на занятиях по фитнесу распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успеха, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала или при выполнении заданий. Этому способствуют совместное обсуждение проблем, возникающих в творческом процессе, поощрение творческих проявлений, создание положительной мотивации, актуализации

интереса, проведение конкурсов, соревнований. Важным условием творческого самовыражения обучающихся является реализация идеи свободного выбора: обучающимся предоставляется право выбора средств для выражения музыкального образа, творческой комбинации знакомых движений.

Составление комплексов упражнений для фитнеса осуществляется в соответствии с основными задачами, решаемыми в каждой части тренировочного занятия. Так, основной задачей подготовительной части занятия является общая активизация эмоционально-психической сферы. По этой причине упражнения, входящие в ее состав, не должны быть трудными. При этом они должны не только способствовать разогреванию мышц и суставов, но и совершенствовать скоростные и скоростно-силовые качества, координацию движений. Кроме того, необходимо проследить за участием в работе мимической мускулатуры. Для этого нужно запомнить правило: чаще улыбаться!

Вторая часть занятия (основная) должна быть насыщена более сложными и «нагрузочными» упражнениями, в выполнении которых задействованы многие мышечные группы, т.е. большая часть мышечной массы тела. В основном это движения в положениях стоя, сидя и лежа. Сюда же входит большое количество упражнений, носящих аэробный характер (бег, подскоки, ходьба и пр.), хореографические упражнения, танцевальные шаги, музыкально-подвижная игра, танцевально-ритмическая гимнастика.

Основной задачей заключительной части является выведение организма из состояния повышенной двигательной активности и подготовка к последующей деятельности. Все упражнения в этой части должны способствовать полному расслаблению и снятию излишнего напряжения.

Кадровый состав

Направления работы по реализации программы:

Педагог дополнительного образования:

- разработка программы работы, календарно-тематического плана;
- работа с детьми согласно принятому плану;
- консультативное взаимодействие с родителями.

Литература:

1. Анисимова Т.Г. ,Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет.
2. Бабенкова Е.А, Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие [Текст] / Е.А. Бабенкова - М: Астрель, 2006. – 208 с.
3. Безруких М.М. Здоровье формирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. СПб, ВЛАДОС, 2001г.
4. Бурбо Люси «тренируем мышцы груди и рук за 10 минут»/ Бурбо Люси. Ростов н\д; «Фенис», 2005. – 224с.: ил. – (Фитнес – тренер). 2005г.186с.
5. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методическое пособие и программа [Текст] / - М: Владос, 2002. – 208 с.
6. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А., Методика преподавания физической культуры 1-4 классы.
7. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника. Росинка. Расту здоровым. М., Владос, 2004 г.
8. Каштанова Г.В. Мамаева Е.Г., Лечебная физкультура и массаж М., Аркти, 2007г.
9. Кеннеди Р., Гринвуд-Робинсон М. Фитнесс-тренинг: Пер. с англ. М.: Медиа-спорт, 2000. - 392 с.
10. Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания. Троицк: Тровант лтд, 2000.-60 с.
11. Лисицкая Т. С., Сиднева Л.В. Гибкость в фитнесс-программах. - Троицк: Тровант лтд, 2000. 32 с.
12. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ.

13. Одинцова И.Б., Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста [Текст]/ И.Б.Одинцова – М: Эксмо, 2003. – 160 с.

14. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики [Текст] / Л.И. Пензулаева – М: Мозаика-Синтез, 2010. – 128 с.

15. Петров П.К., Методика преподавания гимнастики в школе [Текст] / Петров П.К. - М: Владос, 2000. – 448 с.

16. РИПОЛ классик. «Стройные ноги за 15 минут в день». – М.:, Москва 2006. – 256с.: ил.- (Школа красоты и здоровья).

17. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс» 2007г.

18. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г., «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб, «Детство-пресс»2001г.

Интернет-ресурсы

http://secret-terpsihor.com.ua/2012-02-26-12-12-00.html.

Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat http://www.dissercat.com/content/fitnes-v-sisteme-doshkolnogo-i-shkolnogo-fizkulturnogo-obrazovaniya#ixzz2kVSTfLSW