

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Дворец творчества детей и молодежи» городского округа Тольятти

Рассмотрено
На заседании методического совета
Протокол № 5 от 19.08. 2019 года

« УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУДО ДТДМ



Л. В. Скрипинская

Приказ № 114 от 19.08. 2019 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Фитнес для всех»

- Возраст учащихся: 13+
- Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Смирнова Г. Е.

I. Пояснительная записка

| № п/п | Наименование | Содержание |
|-------|---|---|
| 1. | Направленность дополнительной общеобразовательной программы | Физкультурно- спортивная |
| 2. | Цели и задачи дополнительной общеобразовательной программы | <p>Цель: совершенствование физического развития и формирование двигательной активности учащихся дошкольного возраста с учетом их индивидуальных способностей.</p> <p>Задачи:</p> <p><u>Обучающие задачи</u> – обогащение двигательного опыта, необходимого для дальнейшего физического совершенствования учащихся средствами фитнеса.</p> <p><u>Развивающие задачи</u> – развитие у учащихся двигательных качеств; развитие мотивационной сферы учащихся.</p> <p><u>Воспитательные задачи</u> – формирование эмоционально-положительного отношения к систематическим занятиям физической культурой; формирование здоровьесберегающей грамотности.</p> |
| 3. | Уровни и модули образовательной программы | Программа имеет базовый уровень. Разделы учебного плана являются самостоятельными модулями. Учащиеся самостоятельно выбирают модули по индивидуальному учебному плану. |
| 4. | Особенности реализации дополнительной общеобразовательной программы | Количество часов каждого раздела учебного плана носят рекомендательный характер. Педагог дополнительного образования может уменьшать или увеличивать количество часов на тот или иной раздел с учетом уровня общей подготовки учащихся. При этом общий объём часов на учебный год не изменяется. |

II. Комплекс основных характеристик образования

2.1 Объем

| № | Год обучения | Кол-во недель в год | Кол-во часов в год |
|----|----------------|---------------------|--------------------|
| 1. | 1 год обучения | 40 | 80 |

2.2. Содержание

| № п/п | Название раздела | Содержание раздела | Планируемые результаты |
|-------|--------------------|--|---|
| 1. | Степ-аэробика | Базовые шаги. Прыжки. Подходы к степ-платформе. Базовые движения рук. Положения рук. Сочетание движений рук с движениями ног. Комбинации и вариации. | Содержание программы направлено на: получение учащимися знаний, умений и навыков в области фитнеса; развитие у учащихся двигательных качеств; |
| 2. | Силовая тренировка | Значение силовых тренировок и важность создания мышечного корсета. Основные требования к технике выполнения силовых упражнений. Фитбол. Техника и особенности работы с мячом. Выполнение упражнений из разных и. п.: сидя, лежа на мяче; стоя, лежа на полу с опорой на мяч. Гантели. Правила использования отягощений, безопасное положение корпуса и суставов во время выполнения упражнений. Техника безопасности при работе с гантелями. | формирование интереса к систематическим занятиям, формирование навыков здорового образа жизни. |
| 3. | Гибкая сила | Понятие о здоровом образе жизни. Понятие о строении человеческого тела. Важность подвижности и управляемости для укрепления здоровья в целом. Особенности работы мышц и связок. Способы развития подвижности суставов. Важность сохранения правильной осанки в движении. | |
| 4. | Итоговое занятия | Показательные выступления | |

III. Комплекс организационно – педагогических условий

3.1. Учебный план

| № п/п | Перечень разделов содержания образования | Количество часов по годам обучения | Форма промежуточной аттестации |
|-------|--|------------------------------------|--------------------------------|
| | | 1г.о | |
| 1. | Степ-аэробика | 26 | Показательные выступления |
| 2. | Силовая тренировка | 28 | |
| 3. | Гибкая сила | 24 | |
| 4. | Итоговое занятие | 2 | |
| | Итого: | 80 | |

3.2. Оценочные материалы

| № п/п | Показатель | Диагностический инструментарий |
|-------|---|---|
| 1 | Количественный | Анализ данных списочного состава |
| 2 | Результат образовательной деятельности | Педагогическое наблюдение, спортивные праздники, показательные выступления. |
| 3 | Результаты исследования развития учащихся | -Методика В.С. Юркевич (изучение познавательной активности учащихся) - методика Д.Ж. Морено (изучение межличностных и межгрупповых отношений) -методика О.В. Соловьёва (изучение учебно-познавательной деятельности) -методика Р.В. Овчаровой (изучение коммуникативных склонностей) -методика Ю.М. Орлова (изучение потребности в достижении цели) |

3.3. Методические материалы

| № п/п | Деятельность | Средства |
|-------|---------------------------|--|
| 1 | Методы обучения | Словесный, наглядный, практический, игровой и т.д. |
| 2 | Методы воспитания | Убеждения, поощрения, стимулирования, мотивации |
| 3 | Педагогические технологии | Развивающего обучения, дифференцированного обучения, игрового обучения, саморазвития, лично-ориентированного обучения. |
| 4 | Дидактические материалы | Раздаточные материалы, задания, упражнения и т.д. |