

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

Рассмотрено
На заседании методического совета
Протокол № 5 от 21.06.2021 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУДО ДТДМ



Л.В.Скрипинская

Приказ № 68 от 22.06.2021 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Фитнес ассорти»

- Возраст учащихся: 5 – 9 лет
- Срок реализации: 3 - года

Авторы – составители:

Смирнова Г.Е.

педагог дополнительного образования,

Кибенко Н.П.

методист

I. Комплекс основных характеристик образования

Введение

Дополнительная общеобразовательная программа «Фитнес ассорти» обеспечивает условия для формирования основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста, укрепление здоровья, физическое развитие, обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка, повышение интереса к двигательной активности посредством фитнеса. Образовательная программа является визитной карточкой деятельности учреждения, что соответствует маркетинговой стратегии Дворца творчества детей и молодежи.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной программы: физкультурно - спортивная.

Уровни и модули образовательной программы: программа является разноуровневой. 1 год обучения соответствует ознакомительному уровню, 2 год обучения соответствует базовому уровню, 3 и 4 год обучения соответствуют продвинутому уровню. Разделы учебного плана являются самостоятельными образовательными модулями. Учащиеся реализуют модули по индивидуальному учебному плану.

Цели и задачи дополнительной общеобразовательной программы. Основная цель программы: осуществление физического развития детей, воспитание потребности у детей в здоровом образе жизни; формирование умений и навыков в фитнесе; вовлечение учащихся в систему регулярных спортивных занятий.

Цель ознакомительного уровня программы: развитие физических и морально-волевых качеств личности в процессе овладения основами физической подготовки на занятиях фитнесом.

Задачи ознакомительного уровня программы:

- ознакомить с правилами здорового образа жизни и формировать у учащихся мотивацию к ведению здорового образа жизни;
- познакомить с техникой безопасности на занятиях по общей физической подготовке;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, различными формами активного отдыха и досуга;
- познакомить с терминами упражнений, используемых при выполнении упражнений общей физической подготовки;
- формирование правильной осанки;

- улучшение физических способностей: координации движений, выносливости, силы, скорости;
- способствовать развитию уверенности в себе и самостоятельности учащихся.

Цель базового уровня программы: развитие специальных физических и морально-волевых качеств личности в процессе овладения техническими действиями на занятиях фитнесом.

Задачи:

- познакомить с историей фитнеса;
- привить навыки техники безопасности на занятиях фитнесом;
- воспитывать волевые качества - дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость и упорство, инициативу и самостоятельность;
- воспитывать моральные качества - трудолюбие, честность, скромность, чувство собственного достоинства, товарищество, взаимное уважение;
- научить технике выполнения упражнений при занятии фитнесом;
- изучить терминологию специальной физической подготовки по фитнесу;
- развивать специальные физические качества учащихся, необходимые при занятии фитнесом и его видами;
- готовить учащихся к соревновательной деятельности.

Цель продвинутого уровня программы: спортивное совершенствование и достижение спортивных результатов при занятиях фитнесом.

Задачи:

- познакомить с видами фитнеса;
- закрепить основы техники безопасности при занятии фитнесом;
- научить основам планирования спортивной тренировки;
- совершенствовать специальную физическую подготовку;
- воспитывать морально-волевые качества учащихся;
- реализовать индивидуальные возможности учащихся в соревновательной деятельности.

Актуальность, новизна и отличительные особенности программы. Программа разработана в соответствии с ФЗ РФ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ; приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 об утверждении СанПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ориентирована на решение актуальной проблемы образования: сохранение и укрепление здоровья учащихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями. Программа, в основе которой лежит усвоение фитнес-аэробики: систематическое применение продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, позволяет учащимся развить двигательную активность, сформировать способность оставаться бодрыми и энергичными в течение всего дня. Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа способствует формированию у обучающихся знаний и умений в области фитнес-аэробики, занявшей прочную лидирующую позицию среди большого количества оздоровительных занятий.

Отличительной особенностью программы является комплексность нагрузки, единство оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Все это позволяет воплотить качественно по-новому задачу развивающего образования: детей необходимо активно приобщать к здоровому образу жизни.

Программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального характера. Постепенно усложняя комплекс, можно переходить к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не носят слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Педагог показывает движения и делает акцент на правильной технике их выполнения, не затрачивая дополнительное время на обучение элементу.

На первых занятиях предлагаются элементарные комплексы упражнений фитнеса, объясняется их сущность, указывается функциональность данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые учащимися, затем отдельно усвоенные упражнения соединяются в музыкальные композиции. Сначала упражнения выполняются под счет, а затем, по мере усвоения, под музыку.

Учебный материал, планируемый к изучению в течение года, содержит общефизическую и специальную физическую подготовку с постепенным увеличением материала по освоению техники двигательных действий. Учебный план предусматривает проведение комплексных занятий, выстроенных по принципу спортивной тренировки в части динамики физических нагрузок и оптимального соотношения общефизической и специальной физической подготовки. При построении плана занятия учитывается как возрастные, половые особенности учащихся, так и особенности их физической подготовленности детей группы. Программой рекомендовано использование групповых форм организации спортивной деятельности, активное формирование навыка самостоятельного устранения отдельных недостатков учащимися в технике владения основными двигательными приемами.

Новизна программы состоит, в том, что она разработана с учетом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания индивидуальной образовательной траектории.

Педагогическая целесообразность программы. Образовательная программа создает условия для физического развития учащихся, формирования позитивных социальных интересов и здоровьесберегающей грамотности.

В процессе реализации программы используются элементы педагогических технологий в соответствии с целями и задачами детского объединения. Реализуя программу, педагог руководствуется принципом диалогичности: взаимодействуя с ребенком с позиций толерантности, эмпатий, доверительного отношения; формирует в детях умение выстраивать диалогические отношения. Программа позволяет поддерживать в детях самоуважение, развивать самостоятельность, а педагогу строить образовательный процесс с учетом уникальности личности каждого ребенка.

В целях развития познавательной и творческой активности учащихся, используется технология проблемного обучения, при этом перед учащимися последовательно и целенаправленно ставятся познавательные задачи, решая которые учащиеся активно осваивают знание и опыт физкультурной деятельности. Для того, чтобы ориентировать учебный процесс на потенциальные возможности учащихся и их реализацию применяется технология развивающего обучения. Технология дифференцированного обучения создает оптимальные условия для выявления, развития интересов и способностей индивидуально каждого ребенка. Информационные технологии используются как средство обучения и как инструмент автоматизации учебной деятельности. Эффективно используются и другие технологии: личностно – ориентированное обучение, саморазвитие, игровое обучение и другие.

Объем

№	Год обучения	Кол-во недель в год	Кол-во часов в год
1.	1 год обучения	42	84
2.	2 год обучения	42	168
3.	3 год обучения	42	210

Содержание

Содержание программы первого года обучения

1. Раздел (Модуль). Степ-аэробика.

Теория. Познакомить с историей развития фитнеса. Познакомить с правилами безопасного поведения на занятиях, техникой работы на степ-платформе. Сформировать понятие о травмоопасных и запрещенных движениях. Познакомить с техникой выполнения базовых

шагов – basic, V-step, Knee-up (+lift), Over, Struddle up, Struddle down – и их модификаций на степ-платформе.

Практика. Фитнес-разминка. Общеподготовительные, координационные и развивающие упражнения. Строевые упражнения на месте, в движении. Разновидности бега (правым, левым боком, с высоким подниманием бедра, скрестный, с захлестыванием голени). Прыжки в длину (с места, с разбега). Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (со скакалкой, гимнастическими палками, мячами). Выполнения базовых шагов – basic, V-step, Knee-up (+lift), Over, Struddle up, Struddle down – и их модификаций на степ-платформе. Шаги и прыжки, выполняемые под музыку. Выполнение комбинаций в разном музыкальном темпе. Выполнение хлопков в заданном ритмическом рисунке.

2. Раздел (Модуль). Словая тренировка.

Теория. Значение силовых тренировок. Познакомить с техникой безопасности при работе с различным спортивным оборудованием – гимнастическими палками, мячами. Характеристика основных физических качеств (силы, выносливости, координации). Закаливание организма, его значение в планомерном укреплении здоровья.

Практика. Выполнение упражнений на мышцы рук, ног, спины, пресса с использованием спортивного оборудования и из разных исходных положений.

3. Раздел (Модуль). Фитбол-аэробика.

Теория. Знакомство с фитбол-аэробикой. Познакомить с техникой безопасности при работе с фитболом. Знакомство с базовыми элементами фитбол-аэробики. Упражнения на развитие мышечной силы, координации, гибкости и равновесия.

Практика. Фитнес-разминка. Выполнение базовых элементов фитбол-аэробики. Общеподготовительные, координационные и развивающие упражнения. Строевые упражнения на месте, в движении. Разновидности бега (правым, левым боком, с высоким подниманием бедра, скрестный, с захлестыванием голени). Прыжки в длину (с места, с разбега). Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (со скакалкой, гимнастическими палками, мячами). Выполнение упражнений с опорой на мяч – пружинящие движения руками, подъем ноги назад; выпады в сторону; стойка на одной ноге, другая – на мяче; прокатывание мяча вперед-назад двумя руками.

Содержание программы 2 года обучения

1. Раздел (Модуль). Степ-аэробика.

Теория. История развития фитнес – аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе. Правила предупреждения травматизма во время занятий степ-аэробикой. Знакомство с видами прыжков на степ-платформе – Run-run (спереди), Jump (на степ двумя ногами, сверху – вертикальной), Нор (без поворота) – и техникой их выполнения.

Практика. Фитнес-разминка. Общеподготовительные, координационные и развивающие упражнения. Строевые упражнения на месте, в движении. Разновидности бега (правым, левым боком, с высоким подниманием бедра, скрестный, с захлестыванием голени). Прыжки в длину (с места, с разбега). Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (со скакалкой, гимнастическими палками, мячами). Прыжки и прыжковые упражнения. Выполнение прыжков на степ-платформе – Run-run (спереди), Jump (на степ двумя ногами, сверху – вертикальной), Нор (без поворота).

2. Раздел (Модуль). Силовые тренировки.

Теория. Знакомство с видами силовых тренировок. Закрепление знаний по технике безопасности при работе с различным спортивным оборудованием – гимнастическими палками, мячами, гантелями. Составление комплексов упражнений на укрепление мышц спины и пресса.

Практика. Выполнение комплексов упражнений на все группы мышц с использованием спортивного оборудования, из разных исходных положений, в разном темпе.

3. Раздел (Модуль). Фитбол-аэробика

Теория. Познакомить с особенностями работы на фитболах. Цели и задачи фитбол-аэробики. Средства фитбол-аэробики. Базовые движения фитбол-аэробики, соединенные в блоки и комбинации.

Практика. Выполнение физических упражнений с опорой на мяч – подъем ноги в сторону, диагональные выпады, прокатывание мяча вправо-влево двумя руками.

Из положения сидя на мяче вставать вправо-влево; переступанием ног переходить в положение лежа на спине и возвращаться в и.п.;

Выполнять пружинящие движения с поворотами корпуса.

Из положения сидя сбоку от мяча переходить в положение лежа на боку на мяче и обратно.

Лежа на животе на мяче – баланс с прямыми руками и ногами; пружинящие движения рук вперед - в стороны; переход в положение стоя движением ног, используя упругую силу мяча.

Из положения сидя за мячом, прокатывание на животе вперед (до касания стоп), ходьба руками по полу и отжимание, вернуться в и.п.

Выполнение общеразвивающих упражнений с использованием мяча – подъем мяча в сторону - вверх и обратно прямыми руками; лежа на спине с опорой двумя ногами о мяч – подъем таза с попеременным сгибанием колен; переход из положения сидя в положение лежа и обратно с мячом в руках.

Содержание программы 3 года обучения

1. Раздел (Модуль). Степ-аэробика.

Теория. История развития фитнес-аэробики в г.о. Тольятти. Степ-аэробика, как спортивная дисциплина. Правила соревнований по степ-аэробике. Составление спортивных программ для соревнований.

Практика. Выполнение различных связок шагов, соединяя со сложными, разнонаправленными движениями рук.

2. Раздел (Модуль). Силовые тренировки.

Теория. Знакомство с видами силовых тренировок. Знакомство с техникой безопасности при работе с новым спортивным оборудованием – утяжелителями, бодибарами, медболами.

Практика. Выполнение упражнений с новым спортивным оборудованием: утяжелителями, бодибарами, медболами из разных исходных положений, в различном темпе.

3. Раздел (Модуль). Фитбол-аэробика.

Теория. Знакомство с танцевальными движениями фитбол-аэробики. Требования к составлению танцевальной программы. Подготовка танцевальной программы.

Практика. Выполнения физических упражнений с опорой на мяч – маховые движения ногами, прокатывание мяча вправо-влево правой и левой рукой поочередно.

Из положения сидя на мяче округляя спину, скатываться и отталкиваясь от мяча спиной вставать; округляя спину и скатываясь, переходить в положение лежа на спине, руки вверх.

Выполнять пружинящие движения, сидя на мяче, с отрывом ног от пола. В положении лежа на боку на мяче выполнять движения руками и ногами.

Лежа на животе на мяче – баланс с опорой прямыми руками о мяч и согнув колени; переход в положение на боку, затем на спину, переступая ногами.

Из положения стоя за мячом, прокатывание на животе вперед до выпрямления спины и обратно.

Выполнение общеразвивающих упражнений с использованием мяча – подъем мяча вперед-вверх с поворотом и обратно прямыми руками; отжимание с опорой руками о мяч; лежа на спине с опорой двумя ногами о мяч – подъем таза с попеременным подниманием прямых ног; переход из положения сидя в положение лежа и обратно с мячом в ногах.

Выполнение танцевальных связок под счет и музыкальное сопровождение.

Планируемые результаты

Планируемые результаты ознакомительного уровня:

- у учащихся будет сформирована мотивация к ведению здорового образа жизни;
- учащиеся познакомятся с историей развития фитнеса;
- учащиеся будут соблюдать технику безопасности на занятиях;
- учащихся будет проявляться интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, различными формами активного отдыха и досуга;
- учащиеся познакомятся с терминами упражнений, используемых на занятиях фитнес-аэробикой;
- у учащихся будет развиваться координация, гибкость, общая физическая выносливость;

- учащиеся будут развивать самостоятельность и уверенность в себе;
- учащиеся познакомятся с простейшими техническими элементами фитнес-аэробики.

Планируемые результаты базового уровня:

- учащиеся будут знать историю развития фитнес – аэробики в мире и России;
- учащиеся овладеют навыками техники безопасности на занятиях;
- учащиеся будут проявлять волевые качества - целеустремленность, настойчивость и упорство, выдержку и самообладание, инициативу и самостоятельность, дисциплинированность;
- учащиеся будут проявлять моральные качества – трудолюбие, честность, скромность, чувство собственного достоинства, товарищество, взаимное уважение;
- учащиеся научатся технике выполнения базовых упражнений фитнеса;
- учащиеся изучат терминологию специальной физической подготовки по фитнесу;
- учащихся будут развивать специальные физические качества, необходимые для занятий фитнесом;
- учащиеся будут участвовать в показательных выступлениях по фитнесу.

Планируемые результаты продвинутого уровня:

- учащиеся будут знать основы планирования спортивной тренировки по фитнесу;
- учащиеся будут совершенствовать специальную физическую подготовку;
- учащиеся научатся технико-тактическим действиям в различных видах фитнеса;
- учащиеся будут совершенствовать морально-волевые качества;
- учащиеся смогут реализовать индивидуальные возможности в соревновательной деятельности в данной спортивной дисциплине.

II. Комплекс организационно – педагогических условий

Учебный план

№ п/п	Перечень разделов содержания образования (модулей)	Количество часов по годам обучения			Форма промежуточной аттестации
		1г.о	2г.о	3г.о	
1.	Степ-аэробика	28	56	70	Показательные выступления
2.	Силовые тренировки	28	56	70	
3.	Фитбол-аэробика	28	56	70	
	Итого:	84	168	210	

Оценочные материалы

№ п/п	Показатель	Диагностический инструментарий
1	Количественный	Анализ данных списочного состава
2	Результат образовательной деятельности	Педагогическое наблюдение, анализ участия в соревнованиях, спортивных праздниках, показательных выступлениях, социально-значимых программах.
3	Результаты исследования развития учащихся	- Методика В.С. Юрксвич (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)

Критерии и способы определения результативности

Для определения уровня освоения учащимися содержания образовательной программы используется трехуровневая система.

Высокий уровень - учащийся освоил 70-100% объема знаний, умений и навыков. Сфера знаний и умений: владение понятиями, алгоритмом выполнения работы, аккуратное выполнение задания. Учащийся охотно поддерживает беседу на занятии, задает вопросы; сфера творческой активности: учащийся проявляет выраженный интерес к работе, педагогу, активно принимает участие в учебной деятельности; сфера личностных результатов: понимание учебной задачи, умение выполнять ее самостоятельно, умение адекватно воспринимать оценку педагога выполненной им работы, слушать и понимать речь других.

Средний уровень. Объем усвоенных знаний, приобретенных умений и навыков составляет 50-70%. Сфера знаний и умений: учащийся знает понятия, выполняет задание старательно, но допускает неточности при выполнении; сфера творческой активности: учащийся не проявляет интереса к выполнению работы, хотя включается в работу с желанием, но быстро теряет интерес; сфера личностных результатов: планирует свою работу по наводящим вопросам педагога и частично самостоятельно, но с небольшими погрешностями; выполнения задания дается с трудом, но желание добиться успеха присутствует.

Низкий уровень. Учащийся овладел менее чем 50% объема знаний, умений и навыков. Сфера знаний и умений: не имеет представления об изученных терминах, слабо развит

понятийный аппарат; сфера творческой активности: учащийся приступает к выполнению работы только после дополнительных побуждений, во время работы часто отвлекается, выполняет работу небрежно; сфера личностных результатов: нерационально использует время, не умеет планировать свою работу.

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, личностно-ориентированного обучения, дистанционные образовательные технологии и т.д.
4	Дидактические материалы	Раздаточные материалы, задания, упражнения и т.д.

III. Ресурсное обеспечение программы

Материально – техническое обеспечение

Для реализации образовательной программы имеется: спортивный зал, технически оснащенный специализированным оборудованием и инвентарем.

Методическое обеспечение

Для реализации образовательной программы используются все основные виды методической продукции. Для разъяснения приемов и методов, анализа опыта, описания педагогических технологий, пропаганды наиболее важных и актуальных направлений педагогической деятельности разработаны информационно-пропагандистская методическая продукция (методическое описание, аннотация, информационный плакат, информационно – методическая выставка). Для указания и разъяснения цели и порядка действия, технологии и методики организации образовательного процесса, проведения мероприятий разработана организационно-инструктивная методическая продукция (инструктивно – методическое письмо, методическая записка, методическая памятка, методическая рекомендация, методическая разработка, тематическая папка). С целью иллюстрации и более полного раскрытия темы, отраженную в других видах методической продукции, разрабатываются прикладная методическая продукция (сценарий, тематическая подборка, картотека, положения о соревнованиях, учебно-методический материал). Методическое обеспечение образовательной

программы соответствует современным требованиям и обеспечивает высокий уровень результативности образовательной деятельности.

Организационное обеспечение

Используются следующие формы организации образовательного процесса:

Образовательная деятельность	Формы организации
Учебная деятельность	Теоретические и практические занятия, зачеты, соревнования, открытые занятия.
Воспитательная деятельность	Показательные выступления, учрежденческие и городские массовые мероприятия, социально-значимые проекты.

Список литературы для педагогов

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. Учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2018. – 304с.
2. Шипилина И. А. Хореография. – Т. I. – Лань. 1998
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002.
4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Танцевальная аэробика: – Т. II. – М.: ФАР, 2002.
5. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. - М., 1986
6. Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга. – М.: ТЦ Сфера, 2018. – 160с.
7. Буцинская П.П., Васюкова В.И, Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М.:2020.
8. Глущенко Л. И., Подвижные игры как средство физического воспитания детей школьного возраста: Учебное пособие/Глущенко Л.И. – М.: Физическая культура, 2016. – 192 с.
9. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 2016.
10. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М.,2016.
11. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 2015.
12. Левченкова Т.В., Сверчкова О.Ю. Малыши на мячах. – М.: Центр Фитбол, 2017. – 130с.
13. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Тестирование физической подготовленности в аэробике. – М.: 2016. – 16 с.

14. Спортивная аэробика в школе. – М.: СпортАкадемПресс, 2020. – 86с.
15. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 276с.
16. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. – Физическое воспитание дошкольников. – М.:1999.

Список литературы для обучающихся

1. Сулим Е. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 14-17 лет. Серия «Растим детей здоровыми» Под редакцией Пучкова И.В./- М.:Сфера, 2014
2. Учимся быть здоровыми: Инструктор по физкультуре. №5/2016. – 128 с.