

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА № 556»

(ГБОУ Школа № 556)

117570, Москва, ул. Днепропетровская, д.33 А тел./факс (495)313-74-10 E-mail: 556@edu.mos.ru <http://sch556u.mskobr.ru>

УТВЕРЖДАЮ

ЗАМ. ДИРЕКТОРА ГБОУ Школы №556

_____ СУЮНЧАЛИЕВА Х.А.

« ____ » _____ 2019г

НАПРАВЛЕННОСТЬ: физкультурно-спортивная

**ПРОГРАММА ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ
«ФИТНЕС-АЭРОБИКА»**

Уровень освоения программы: базовый

Педагог дополнительного образования
Денискина Ольга Владимировна

Срок реализации: 1 год
ВОЗРАСТ: 1- 4 классы

г. МОСКВА
2019 год

Пояснительная записка.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения, которая соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования (Пр. №1089 Минобразования РФ от 5 марта 2004), отвечает положениям Закона "Об образовании" в части духовно-нравственного развития учащихся, основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры (2001), Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ, в котором отмечается, что организация физического воспитания в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ (гл.3 ст. 28. п.2.). Содержание программы основано на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации. Для обучающихся 1-4 классов, рассчитана на 1 час в неделю, с целью реализации общеразвивающего направления. Она включает в себя индивидуальные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания - ритмической гимнастики, аэробики, фитнеса, с учетом состояния здоровья обучающихся.

Актуальность: В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, сильным, а главное, здоровым. Укрепление здоровья дошкольника зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей. Поэтому актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

1. **Новизна:** программы заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей 7-11 лет, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма.

2. **Педагогическая целесообразность:** объясняется тем, что предлагаемые в программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей младшего школьного возраста.

3. **Целью** учебной программы является - формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств фитнес-аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

4. **Реализация цели учебной программы соотносится с решением поставленных образовательных задач:**

- освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес - аэробики;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, эстетическому и нравственному воспитанию, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Цели и задачи прохождения программного материала по годам обучения: создание условий для развития творческих, физических, художественно-эстетических качеств ребенка посредством занятий танцевальной аэробикой.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, данная программа в своем содержании **направлена на:**

- реализацию плана обучения, который заложен в планировании учебного материала в соответствии возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал или помещение приспособленное для занятий фитнес - аэробикой, тренажерный зал, инвентарь, оборудование, стадион, спортивно - игровые площадки), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- распределение содержания учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся .
- соблюдению дидактических правил, которые отражены в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного освоения, переноса учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе в самостоятельной и соревновательной деятельности;
- расширение знаний, ориентирующих учителя физической культуры во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- ***усиление оздоровительного эффекта***, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений фитнес - аэробики в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортивно - оздоровительной деятельности.

Отличительные особенности заключаются в том, что основной формой организации двигательной деятельности детей 7-11 лет является групповое фитнес-занятие. Структура данного занятия строится в соответствии с требованиями современной фитнес-тренировки, но адаптирована по времени и содержанию для детей младшего школьного возраста. Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья. В ходе фитнес-занятия дети выполняют комплексы аэробики, игровые упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета, развитию двигательных способностей, играют в подвижные игры, эстафеты. В содержание каждого занятия включена дыхательная гимнастика, упражнения на расслабление. Комплексы аэробики, степ-аэробики в игровой форме и имеют подражательный, имитационно-игровой характер. Музыка создает положительный эмоциональный фон занятий, помогает детям запомнить движения, выразительно передать ее характер. Весь подобранный материал связан с содержанием занятия и является психологическим настроем на занятие или логическим его окончанием.

Возраст: На данном возрастном этапе происходит процесс активного созревания организма. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще не устойчивы. Поэтому целенаправленные занятия физическими упражнениями по программе «Фитнес-аэробика» способствуют оптимальному укреплению опорно-двигательного аппарата детей 7-11 лет, закреплению навыка правильной осанки. Большую роль играет состояние здоровья, а это тот резерв, запас сил, который определяет во многом успешность обучения. Поэтому, очень важным становится укрепление и сохранение здоровья детей 7-11 лет средствами фитнеса, предложенными в программе.

Срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год:

Форма и режим занятий: Форма групповая.

Режим занятий:

Продолжительность занятия 1 час.

Программа курса рассчитана на 1 год обучения:

2-й год обучения – 2 часа в неделю (70 часов)

Допустимое количество воспитанников в группе:

2-й год обучения – 25 человек.

Типы занятий:

а) Обучающее - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них;

б) Закрепляющее - таких занятий должно быть 2 и более; на 1-ом из них дети повторяют и закрепляют знакомый материал, задача педагога на этом занятии сформировать у детей навык выполнения упражнений, на 2-ом и последующих занятиях - происходит последующее совершенствование умений детей, а задача педагога - довести до автоматизма выполнение задания;

в) Комбинированное - повторение и совершенствование ранее изученных движений и ознакомление с новыми движениями;

г) Итоговое - проводится 1 раз в квартал. Это занятие может обобщать материал разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное. Может быть диагностическим - на нем определяется уровень физической подготовленности, достигнутый воспитанниками за пройденный этап.

Виды занятий:

1. Тренировочное занятие;
2. Занятие-соревнование. (Эстафеты, командные подвижные игры);
3. Занятие в виде круговой тренировки, заданиям по станциям;
4. Занятие с использованием спортивных комплексов, тренажеров, нестандартного оборудования;
5. Контрольно-проверочное занятие.

Реализуя данную образовательную программу, ожидаются следующие результаты по годам обучения в отдельности:

к концу учебного года учащиеся 1-4 класса должны понимать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

знать:

- названия подвижных игр, инвентарь, оборудование;
- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми;

- правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- терминологию, связанную с проведением игр, ритмических занятий;

УМЕТЬ:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- выражать в движении характер музыки и ее настроение;
- играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
 - организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в спортивно-массовых соревнованиях;
 - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Оценивается по следующим критериям:

Уметь выполнять базовые шаги классической аэробики без музыкального и с музыкальным сопровождением.

Критерии оценки технического выполнения:

- Сложность хореографии, отсутствие повторов;
- Технически правильное положение рук, ног и стоп;
- Контроль осанки;

Синхронность исполнения (в группах, парах, тройка);

- Быстроту и четкость перемещений;
- Уровень интенсивности программы.

При оценивании так же необходимо учитывать критерий артистизма:

- Оригинальность хореографии;
- Использование музыкального сопровождения, отражение его темпа и ритмических характеристик;

Взаимодействие между членами группы (в паре, тройке и т.д.);

- Эмоциональность, внешний вид, который должен гармонировать с характером движений;
- Наличие перестроений в процессе выполнения программы.

Виды контроля:

- **Начальный** (входной) – проводится с целью определения уровня способностей ребёнка.
- **Текущий** – проводится с целью определения степени усвоения материала.
- **Итоговый** - проводится с целью определения уровня развития детей на конец срока реализации программы.

Формы подведения итогов:

- Мониторинг достижения детьми планируемых результатов;
- Открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов;
- Видеоматериалы;
- Фотоотчет.

Учебно-тематический план

№п/п	Название разделов и тем	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы аттестации (контроля)
1	Водное занятие	1	1	-	тест
2	Теоретическая подготовка	2	2	-	тест
3	Классическая аэробика	10	1	10	Практическое тестирование
4	Стретчинг	10	1	7	Практическое тестирование
5	Фитнес с использованием инвентаря	10	1	10	Практическое тестирование
6	Тестирование	1	1	1	Практическое тестирование
7	Итоговое занятие	1	-	1	Показательное выступление
	Итого:	35	2	29	
	Организационные мероприятия:	1	-	1	
	Всего:	35	2	30	

Планирование прохождения программного материала

по годам обучения, содержание курса.

Сетка часов на каждый год обучения (из расчета 1 часа в неделю)

№	Разделы	Количество часов						
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	5 класс	6 класс	7 класс
I.	Вводное занятие. Правила техники безопасности на уроках фитнес - аэробики, ритмической гимнастики, акробатики. Введение в образовательную программу.	1	1	1	1	1	1	1

II.	Знания о физической культуре. Способы физкультурной деятельности (начальная диагностика). Гигиена спортивных занятий.	1	2	2	2	2	2	2
III.	Подвижные игры	5	в процессе уроков	в процессе уроков	в процессе уроков	в процессе уроков	в процессе уроков	в процессе уроков
IV.	Физическое совершенство	-	4	4	4	4	4	4
V.	Ритмика с элементами фитнеса	30	30	30	30	30	30	30
	Всего часов за учебный год:	35	35	35	35	35	35	35

В содержание данной программы можно выделить три этапа подготовки детей:

- I этап – подготовительный;
- II этап – совершенствование полученных ЗУН;
- III этап – творческая работа.

Содержание занятий:

- разучивание базовых шагов; работа рук;

- локальные движения частями тела (повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движение стопой);

- движения для обширных мышечных групп (полуприседы, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещением в сочетании с движениями рук);

- стретчинг – упражнения на гибкость (растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы, живота, рук);

- упражнения на полу – «калистеника» (на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса спины, рук и плечевого пояса, бедра)

Тема № 1 Вводное занятие:

Инструктаж по технике безопасности. Организационные вопросы. Знакомство «Фитнес-Аэробика».

Тема 2. Теоретическая подготовка:

Что такое здоровый образ жизни. Узнай свое тело. Разновидности фитнеса.

Тема3. Классическая аэробика:

Базовые шаги. Совершенствование танцевальных шагов. Музыкальная грамота.

Тема 4. Стретчинг:

- Что такое стретчинг.
- Упражнения на растяжку определенных групп мышц.
- Упражнения на суставную подвижность.

Тема 5. Фитнес с использованием инвентаря:

- Что такое танцевальный фитнес..
- Музыкальность. Связь музыки и танца.
- Освоение пространства Положения рук, ног.
- Тренировочные комбинации.

Тема 6. Тестирование:

Контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Тема 7. Итоговое занятие:

Показательное выступление для родителей и педагогов.

Методическое обеспечение программы:

Материально – техническое обеспечение занятий	Виды методического и дидактического материала, используемые педагогом	Условия реализации программы
1. Учебный класс (спортивный зал); 2. Специальные коврики для занятий; 3. Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, палки гимнастические, обручи; 4. Спортивное оборудование: скамейка гимнастическая; 5. Музыкальный центр; 6. Ноутбук; 7. Аптечка.	1. Образовательная программа. 2. Специальная литература. 3. Диски MP3.	Условия соответствуют современным требованиям, имеется спортивный зал отвечающий требованиям санитарных норм. Школьный стадион.

Список литературы:

Для педагога	Для детей	Для родителей
1. Физическая культура. Образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы (1-11 классы) /Н.И.Алексеев, В.З.Афанасьев, А.И.Бессуднов и др.; Под ред. А.П.Матвеева. – М.: Радио и связь, 1995. – 216с. 2. Аэробика: теория и методика проведения занятий/Учебное пособие для ВУЗов физической культуры. –Спорт Академ Пресс.-М., 2002. 3. Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес-гимнастика): Рос. гос. ун-т физ.	1. «Детский фитнес» Е.В Сулим. 2. «Аэробика в школе» З.И Михайлова, Н.Г. Михайлов.	1. «Растим детей здоровыми» Е.В. Сулим.

<p>культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – 12 с.: табл. – Библиогр.: с. 12 (6 назв.). – 12.24.</p> <p>4. М.А.Годик, А.М.Барамидзе, Т.Г.Киселева Стретчинг - М.: Федерация Стретчинга России, 2009г.</p> <p>5.О. Бар-Ор, О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О.Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. С англ. И. Андреев. – К.: Олимп. Л-ра, 2009. – 528 с.: ил. – Библиогр.: - С. 457 – 527.</p>		
--	--	--