

Комитет по образованию г. Улан-Удэ Республики Бурятия
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дом творчества Железнодорожного района г. Улан-Удэ»

Принята на заседании
Методического совета
Протокол № 1
от 6 сентября 2021 г.



«Утверждаю»

Директор МБУ ДО «ЖДТ»

Сирина А.В.

Приказ № 40/1 от 15.09.2021 г

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

Возраст детей: 7-12 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор - составитель:

Леонтьева Анна Владимировна,

педагог дополнительного образования,

высшая квалификационная категория

г. Улан-Удэ, 2021

Пояснительная записка.

Данная образовательная общеразвивающая экспериментальная программа спортивного направления была разработана в соответствии с:

* Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

* Законом Республики Бурятия от 13 декабря 2013 года № 240 – V «Об образовании в Республики Бурятия»;

* Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

* Приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

* Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

* Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые) // Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. за № 09-3242;

* Письмом Министерства образования и науки РБ от 08.12.2015 г. за № 02-17/4037 «О направлении методических рекомендаций»;

* Уставом МБУ ДО «Дом творчества Железнодорожного района г. Улан-Удэ» (далее МБУ ДО ЖДТ) и иными локальными нормативными актами, правилами, инструкциями.

Детство — важнейший период в формировании правильной осанки, так как несмотря на возросшие функциональные возможности организма ребенка его костная система еще находится в стадии формирования.

Следовательно, дети школьного возраста нуждаются в оздоровительно — профилактической гимнастике, которая должна быть направлена на коррекцию осанки и всего опорно–двигательного аппарата, на укрепление мышечного тонуса, дыхательной мускулатуры, на повышение сопротивляемости организма к заболеваниям.

Здоровье — это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.

Ведущие теоретические идеи, принципы и технологии

Джин Миллер и Келли Ватсон создали специальную хореографию, состоящую из различных шагов, подскоков, скачков, движений руками, танцевальных элементов. Научные исследования, проведенные Питером Фрэнсисом и Лорной Фрэнсис, подтвердили целесообразность применения нового тренда в аэробике. Это был случай, когда практика и теория в области фитнеса шли нога в ногу. Эта тренировка максимально эффективно способствует достижению основных целей фитнеса: сжигание жира, повышение выносливости, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем и т.п. Она развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие и позволяет сжигать большое количество калорий.

Содержание образовательной программы основывается на положениях культурно-исторической теории Л.С.Выготского и отечественной научной психолого-педагогической школы о закономерностях развития ребенка в дошкольном возрасте и обеспечивать в целом:

- сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
- развитие позитивного эмоционально-ценностного отношения к окружающей среде, практической и духовной деятельности человека;

- развитие потребности в реализации собственных творческих способностей.

Направленность программы.

Экспериментальная программа «Детский фитнес» нацелено ведет работу не только тела, но и души ребенка «В здоровом теле – здоровый дух».

Данная программа направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Актуальность программы

Повышенная нагрузка, которую испытывают нынешние школьники, – серьезная проблема, ведь интеллектуальные перегрузки приводят к стрессам и могут сказаться на физическом здоровье ребенка. Серьезным фактором риска перенапряжения является низкая физическая активность современных детей. Сегодня ребенок все чаще проводит досуг не на прогулке, а перед экраном телевизора или компьютера. Нехватка движения плохо сказывается не только на физическом, но и на психологическом состоянии.

Занятия фитнесом благотворно влияют на детский организм, решают ряд проблем. В процессе этих занятий дети осваивают ряд оздоровительных методик, основы которых позволяют улучшить кровообращение всего организма, укрепят мышцы глаз, легкие, мышечный корсет, позволят расслабиться, снять напряжение, зажатость.

Педагогическая целесообразность программы.

Данная экспериментальная программа разработана в связи с возникшей потребностью физического укрепления детского организма, призвана способствовать развитию и интереса к своему здоровью.

В последнее время во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Можно утверждать, что кроме развивающих и обучающих задач, наша программа решает немаловажную задачу - оздоровительно-коррекционную. Здесь разработан целый комплекс упражнений на развитие мышц глаз, стоп, предплечья, спины. Степ-аэробика

под музыку поможет не только укрепить мышцы спины, ног и рук, а так же снять мышечное напряжения, развить пластику и гибкость. Для детей занятия в объединении «мульти гимнастика» являются источником раскрепощения, оптимистического настроения, уверенности в своих силах, соматической стабилизацией и гармонизации личности.

Цель программы

Создание необходимых условий для профилактики, коррекции, оздоровления и укрепления детского организма.

Задачи программы

Образовательные:

- обучение профилактическим методикам, способствующим оздоровлению детского организма.

Развивающие:

- развитие гибкости мышечного корсета, раскрепощение двигательного аппарата;

- развитие мелкой моторики.

Воспитательные:

- формирование устойчивого психологического состояния;
- создание комфортного психологического климата, благоприятной ситуации успеха.

Валеологические:

- сохранение и укрепление психологического здоровья детей;
- укрепление физического здоровья посредством профилактической гимнастики, дыхательной деятельности с соблюдением санитарно-гигиенических требований.

Основные задачи в процессе занятий:

1. Формировать у детей ответственность за свое физическое и психическое здоровье;

2. Учить детей владению различных методик по сохранению своего здоровья;

3. Развивать физически и психологически здоровую личность;
4. Умение использовать приобретенные знания в практической деятельности;
5. Уметь применять основные физические упражнения самостоятельно.

Отличительные особенности программы.

Экспериментальная программа нацелена на то, что бы развить в детях глубину восприятия и понимания, а так же бережное отношение к своему драгоценному здоровью.

Основная задача – научить детей разным методикам и упражнениям укрепления своего физического и психического здоровья.

Новизна программы заключается в том, что в ней представлена структура индивидуального педагогического воздействия на формирование, укрепление и сохранения физического здоровья всего детского организма, благодаря методикам, которые будут представлены на практических занятиях.

Программа отличается от других программ тем, что:

- позволяет через дополнительное образование расширить возможности образовательной области.
- применяется интеграция, связь музыки, хореографии, истории и физической культуры;

«Детский фитнес» включает в себя следующие этапы:

1. Профилактика простудных заболеваний.
2. Гимнастика глаз, для снятия зрительного напряжения.
3. Гимнастика для развития мелкой моторики и развития речи.
4. Упражнения для развития памяти, внимания, мышления, воображения, ощущения, осязания.
5. Лечение классической музыкой.
6. Профилактика плоскостопия, упражнения для стоп.
7. Дыхательная гимнастика, для развития легких.

8. Тренинги. Психологическая разгрузка, снятие нервно-эмоционального напряжения.
9. Красивая осанка, гимнастика для снятия напряжения верхнего отдела позвоночника.
10. Упражнения для укрепления пресса.
11. Степ-аэробика.

Тем самым выполняет профилактическую, оздоровительную, обучающую, диагностическую, коррекционную функции.

Адресат программы.

В МБУ ДО «Дом творчества Железнодорожного района г. Улан-Удэ» создано спортивное направление «Детский фитнес», в которой занимаются дети в возрасте от 7 до 12 лет.

Срок освоения программы.

Экспериментальная программа «Детский фитнес» рассчитана на 1 год обучения.

Объем программы.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Всего в году 72 занятия, 144 часа. Группа обучающихся составляет от 5 до 10 человек (если позволяет площадь кабинета по САНПиНу 3 квадратных метра свободной площади на одного ребенка);

Это позволяет педагогу правильно определять методику занятий, распределять время для теоретической и практической работы.

Программа предполагает различные формы контроля входящих, промежуточных и конечных результатов.

Формы организации образовательного процесса.

Занятия могут проходить со всем коллективом, по подгруппам, индивидуально, дистанционно.

Беседа, на которой излагаются теоретические сведения, которые иллюстрируются наглядными пособиями, презентациями, видеоматериалами.

Практические занятия, где дети осваивают различные методики, обучаются им, изучают основы и выполняют развивающие коррекционные, профилактические упражнения на определенную группу мышц.

Занятие-постановка, репетиция - отрабатываются концертные номера на степах, развиваются актерские способности детей.

На занятиях используются следующие методы обучения:

- наглядно-слуховой;
- наглядно-зрительный;
- репродуктивный;
- метод упражнения.

Каждое занятие строится по схеме:

- приветствие, настрой на положительную волну;
- разогрев мышц с помощью физических упражнений;
- дыхательная гимнастика;
- знакомство с методикой на определенный отдел и групп мышц;
- активное выполнение данных педагогом упражнений;
- степ-аэробика по музыку;
- анализ занятия;
- задание на дом.

Концерты и выступления.

Выступления со степами под ритмичную музыку. Репертуар подбирается с учётом возрастных особенностей. Концертная программа режиссируется с учётом восприятия её слушателями, она должна быть динамичной, яркой.

Участие в концертах, выступление перед родителями и перед своими сверстниками – всё это повышает исполнительский уровень детей и воспитывает чувство гордости за себя.

- Рекламация здорового образа жизни.

Дистанционные занятия.

Для закрепления теоретического материала, педагог готовит для обучающихся дистанционные задания или материалы.

Творческий отчёт проводится один раз в конце учебного года.

Выставка фотоматериала из выступлений студии.

Итоговое занятие.

Урок-концерт.

Успехи, результат.

Отчетный концерт.

Результат и качество обучения прослеживаются в творческих достижениях обучающихся, в призовых местах.

Режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Всего в году 72 занятия, 144 часа.

Планируемые результаты.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

К концу первого года обучения дети должны

знать/понимать:

- знать различные профилактические методики, упражнения и гимнастики для коррекции и оздоровления своего организма;

- строение организма человека;

- особенности и возможности человеческого организма;

- хореографические элементы и шаги на степе;

уметь:

- правильно дышать при выполнении упражнений;

- исполнять на степе верные шаги и махи руками;

- разогреть мышцы перед выполнением физических нагрузок;

- правильно использовать методики при различных заболеваниях;

- самостоятельно использовать методики по коррекции и профилактики различных заболеваний.

1 раздел.

Содержание экспериментальной программы.

Учебный план

| № | Разделы, название темы | Часы | | | |
|---------------|---|----------|------------|--------------------|------------------------------|
| | | теория | практика | Индивид. работа | Общее количество часов |
| Тема 1. | Смотр. Диагностика. | | | 3 | 3 |
| Тема 2. | «Здоровые глазки» | 1 | 3 | | 4 |
| Тема 3. | Дыхательная гимнастика | 1 | 12 | 1 | 14 |
| Тема 4. | Сильные руки | 1 | 12 | 1 | 14 |
| Тема 5. | Профилактика плоскостопия. Здоровые и сильные ноги. | 1 | 12 | 1 | 14 |
| Тема 6. | Профилактика противовирусных заболеваний | 1 | 4 | | 5 |
| Тема 7. | Красивая осанка | 1 | 14 | 2 | 17 |
| Тема 8. | Ритмика. Гимнастика. Физическая подготовка. | | 14 | 2 | 16 |
| Тема 9. | Разучивание и работа над постановкой танцевальных элементов. Хореография. | | 16 | 2 | 18 |
| Тема 10. | Степ-аэробика | 1 | 22 | 4 | 27 |
| Тема 11. | Репетиции концертов. | | 6 | | 6 |
| Тема 12. | Выступления детей (фестивали, концерты, конкурсы). | | 6 | | 6 |
| ИТОГО: | | 7 | 121 | 16 | 144 |

Содержание учебного плана

1. Смотр. Диагностика. Предварительное ознакомление с физическими данными обучающихся. Составление диагностики. Проводится сравнительный анализ (входной, промежуточный, конечный результат), по следующим этапам: чувство ритма, эмоциональная отзывчивость, физические данные.

2. «Здоровые глазки». Упражнения для укрепления мышц глаз, которые позволяют улучшить зрение.

3. Дыхательная гимнастика. Правила дыхания – вдоха, выдоха, при физических упражнениях, гимнастики, хореографии на стечах.

4. Сильные руки. Упражнения на укрепление и развитие мышц рук. Контроль за выполнением упражнений.

5. Профилактика плоскостопия. Здоровые и сильные ноги. Работа над походкой и развитием стопы с подключением ортопедических ковриков и мячей. Упражнения на укрепление и развитие мышц ног. Контроль за выполнением упражнений.

6. Профилактика противовирусных заболеваний. Использование точечного Китайского массажа. Контроль за выполнением точного разминания определенных точек на лице.

7. Красивая осанка. Ряд физических упражнений на укрепление мышц спины. Выполнение гимнастики на ковриках с помощью мячей, роликов и палочек.

8. Ритмика. Гимнастика. Физическая подготовка. Этот вид деятельности способствует улучшению осанки, укреплению связок и мышц, развивает пластичность, гибкость, выразительность движений. Учит ребенка чувствовать музыку, ее характер.

9. Разучивание и работа над постановкой танцевальных элементов. Хореография. Хореография прививает детям основы музыкальной культуры, помогает развивать эмоциональную восприимчивость и отзывчивость на различную музыку, а также чувство ритма, слух, музыкальную память.

10. Степ-аэробика. Формирует навык самовыражения, уверенность в себе, раскрепощает и развивает эстетический вкус. Улучшает координацию движения, помогает следить за правильной осанкой. Развивает физически и укрепляет мышцы всего тела. Повышает выносливость организма.

11. Репетиции концертов. Индивидуальная и групповая работа на сцене, отработка сценического образа с музыкой на стечах. Подготовка к выступлениям.

12. Выступления детей (фестивали, концерты, конкурсы). Выступления для детей очень значимы и ценны, это их увлекает, дает возможность каждому раскрыть свой талант, дает эмоциональную разрядку, новые положительные импульсы. С каждым выступлением ребенок раскрепощается, чувствует себя увереннее, преодолевает свои страхи и психологические барьеры, повышается его самооценка.

Методическое и материально-техническое обеспечение

1. Ноутбук
2. Колонки
3. Музыкальный центр

4. Фонотека
5. Видеокамера
6. Проектор
7. Экран
8. Спортивный инвентарь: гимнастические коврики, игольчатые мячи, большие мячи, гимнастические палочки, обручи, гантели, круги, степ – платформы

Список литературы

1. Безматерных, Н. Г. Методика воспитания гибкости у детей 7 – 9 лет на занятиях спортивной аэробики / Н.Г. Безматерных. – Томск : ТГПУ, 2006. – С. 151 – 154.
2. Горбунов, В.А. Тренировочно - соревновательная деятельность спортсменов в аэробике / В.А. Горбунов // Вестник спортивной науки . – 2008. - №2. – С. 8-13
3. Елина, М.С. Спортивная аэробика в России / Елина М.С. // Пути развития инновационных спортивно-оздоровительных программ в сфере досуга детей и молодежи : сб. тез. - М., 2000.
4. Значение музыкального сопровождения в спортивной аэробике // Гимнастический мир Санкт-Петербурга. - 2003.
5. Колесникова, В. Детская аэробика: методика, базовые комплексы / В. Колесникова. - Ростов на Дону, Феникс. – 2005.

Календарный учебный график на 2019-2020 учебный год

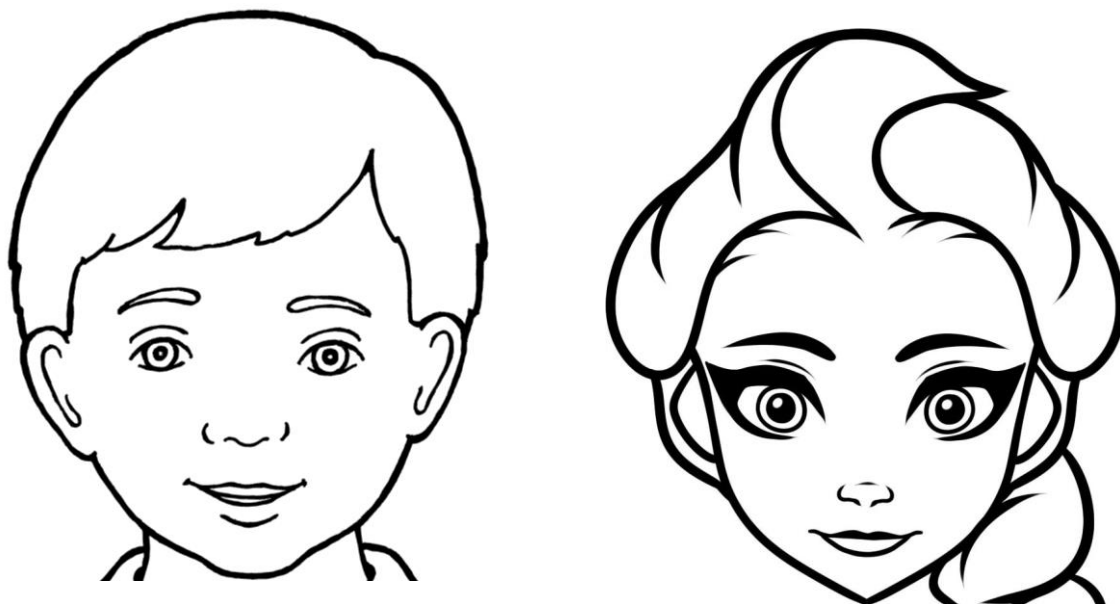
| № п/п | Месяц | Номер и тема занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Место проведения | Форма контроля |
|-------|----------|---|------------------------------------|--------------|--------------------------|---|
| 1. | Сентябрь | 1. Привлечение детей в объединение | Презентация | 2 час | Школа № 48, 65, 26, 40 | Беседа. Рассказ |
| | | 2. Запись в объединения | День открытых дверей | 2 час | ЖДТ | Собеседование |
| | | 3. Диагностика (входящая). Тренинг: «Знакомство» | Индивидуальное и групповое занятие | 2 час | ЖДТ | Прослушивание. Смотр ЗУН. Беседа. Тренинг |
| | | 4. Вводное занятие. Что такое профилактика, мульти гимнастика, степ платформа и степ-аэробика? | Игра-путешествие | 2 час | ЖДТ 13 каб. | Презентация. Теоретическое и практическое занятие |
| | | 5. Дыхательная гимнастика. Красивая осанка. Профилактика сколиоза. | Практическое занятие | 8 часа | ЖДТ 13 каб. | Упражнение. Объяснение. |
| 2. | Октябрь | 1. Работа над осанкой. Дыхательная гимнастика. Ритмика. | Занятие практическое | 8 часа | 13 каб. | Упражнение. Объяснение. |
| | | 2. Профилактика плоскостопия. Развитие мышц ног. Степ-аэробика. | Практическое занятие | 8 часа | 13 каб. | Индивидуальный показ. Упражнение. |
| 3. | Ноябрь | 1. Развитие ритмического слуха. Упражнения на развитие пластики рук, осанки. Степ-аэробика. | Групповое, практическое занятие | 4 часа | 13 каб. | Индивидуальный показ. Упражнение. |
| | | 2. Профилактика сколиоза. Развитие и укрепление мышц рук и предплечья. Степ-аэробика. | Групповое и индивидуальное | 4 часа | 13 каб. | Индивидуальный показ. Упражнение. |
| | | 3. Профилактика простудных заболеваний. Закаливание горла. Укрепление мышц глаз. Ритмика на ступах. | Групповое, практическое занятие. | 8 часа | 13 каб. | Индивидуальный показ. Упражнение. |
| 4. | Декабрь | 1. Упражнения на развитие памяти, внимания, мышления, воображения. Степ-аэробика. | Презентация. Творческое занятие. | 6 часа | 13 кабинет. Актовый зал. | Тренинг. Упражнение. |

| | | | | | | |
|----|---------|---|--|---------|----------------------------|---|
| | | 2. Упражнения на развитие ощущений (тактильные, зрительные, слуховые, обонятельные, осязательные). Степ-аэробика. | Творческое занятие | 4 часа | Актальный зал | Творческое занятие |
| | | 3. Репетиция к выступлению на Новогодний вечер. | Репетиция | 2 час | Актальный зал. | Репетиция. |
| | | 4. Концертное выступление детей. | Концерт | 2 час | Актальный зал. | Творческий отчет |
| | | 5. Диагностика (промежуточная). Аттестация. | Индивидуальное | 2 час | 13 каб. | Диагностика, смотр ЗУН |
| 5. | Январь | 1. Музыкально – ритмические игры. Тренинги «Здоровье души», «Музыка лечит». Степ-аэробика. | Творческое занятие | 8 часа | 13 каб. | Тренинг. Упражнение. |
| | | 2. Дыхательная гимнастика. Общеукрепляющая гимнастика. Что такое здоровый образ жизни? | Групповое, практическое занятие | 4 часа | 13 каб. | Упражнение. Беседа. Дискуссия. |
| | | 3. Профилактика здоровых волос и ногтей. Степ-аэробика. | Групповое, теоретическое и практическое занятие | 4 часа | 13 каб. | Презентация. Беседа. Рассказ. Упражнение. |
| 6. | Февраль | 1. Профилактика плоскостопия и сколиоза. Укрепляющие упражнения мышц ног, рук и спины. Степ-аэробика. | Групповое и индивидуальное практическое занятие. | 8 часов | 13 кабинет и актальный зал | Упражнение. Показ. Объяснение. Закрепление. |
| | | 2. Общеукрепляющая гимнастика. Степ-аэробика. | Групповое и индивидуальное практическое занятие. | 8 часов | Актальный зал | Упражнение. Показ. Объяснение. Закрепление. |
| 7. | Март | 1. Дыхательная гимнастика. Укрепление мышц глаз «Здоровые глазки». Ритмика на ступах. | Групповое, практическое занятие | 8 часа | 13 каб. | Упражнение. |
| | | 2. Репетиция к Международному дню 8 марта | Репетиция | 2 час | Актальный зал | Репетиция |
| | | 3. Концертное выступление детей «День 8 марта» | Концерт | 2 час | Актальный зал | Творческий отчет |

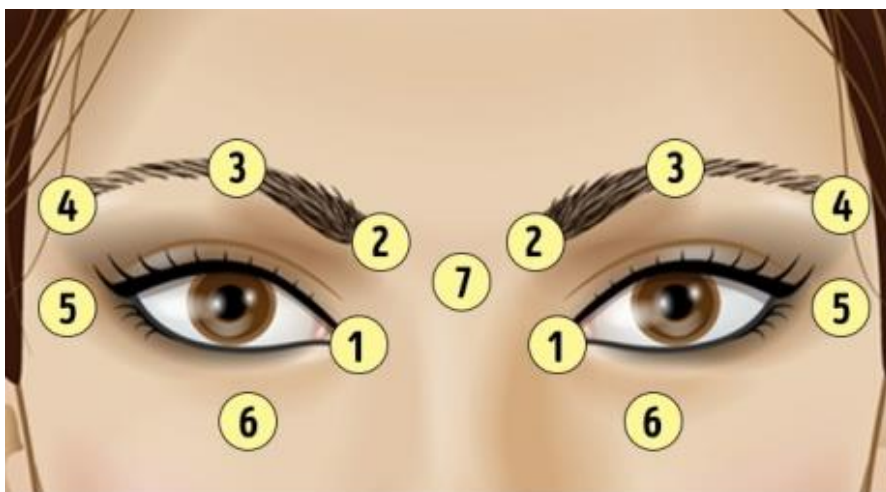
| | | | | | | |
|----|--------|---|--|----------|------------|-----------------------------------|
| | | 4. Общеукрепляющая гимнастика. Степ-аэробика. | Импровизация. Творческое занятие | 4 часа | 13 каб. | Творческое занятие |
| 8. | Апрель | 1. Разминка. Ритмика. Работа над танцевальными элементами на платформах. Работа над сценическим образом. | Импровизация. Фантазия. Творческое занятие | 12 часов | 13 каб. | Творческое занятие |
| | | 2. Дыхательная гимнастика Музыкально – ритмические игры. Тренинг: «Освободись от оков» | Групповое, практическое занятие | 4 часа | 13 каб. | Упражнение. Тренинг |
| 9. | Май | 1. Общеукрепляющая гимнастика. Работа над танцевальными элементами на платформах. Работа над сценическим образом. | Групповое, практическое занятие | 6 часа | 13 каб. | Индивидуальный показ. Упражнение. |
| | | 2. Диагностика (итоговая). Прослушивание. Аттестация. | Индивидуальное | 2 час | 13 каб. | Диагностика, смотр ЗУН |
| | | 3. Репетиция к отчетному концерту. | Репетиция | 4 часа | Актный зал | Репетиция |
| | | 4. Отчетный концерт. Выступление детей. | Концерт | 4 часа | Актный зал | Творческий отчет. Концерт. |

Учебно-методический комплекс.

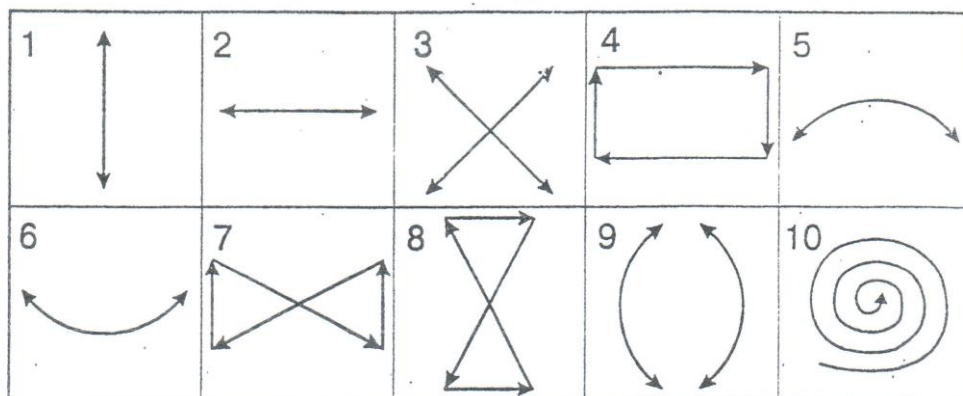
Профилактика простудных заболеваний



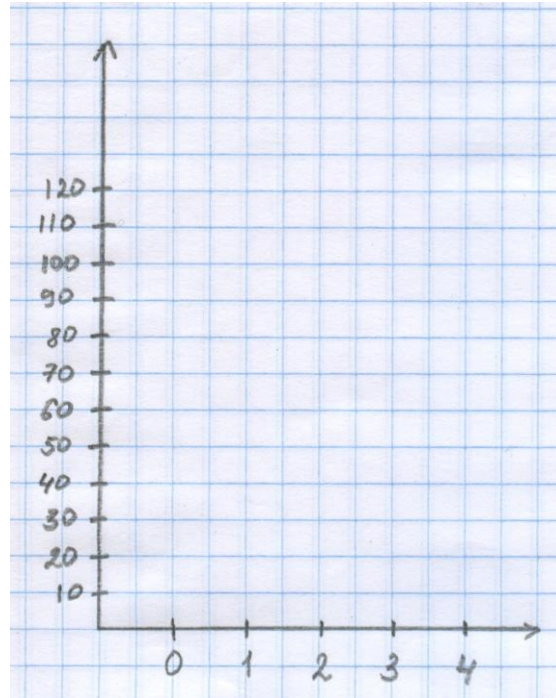
ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



Упражнения для глаз



Сила музыки



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430351

Владелец Сирина Анна Васильевна

Действителен с 17.04.2024 по 17.04.2025