Комитет по образованию администрации муниципального образования «Всеволожский муниципальный район» Ленинградской области

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа «Кудровский ЦО №1»

Принята на заседании
Методического совета
от «29» августа 2020г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МОБУ «СОШ «Кудровский ЦО №1»
_____ Кузнецова Е.А.
Приказ № 01-13
«31» августа 2020 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Фитнес для детей»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7 - 11 лет
Срок реализации программы: 1 год
Количество часов в год: 72 часа
Авторы-составители:
Гавран Надежда Руслановна, педагог дополнительного образования
Смородина Дарья Александровна, педагог дополнительного образования

г. Кудрово, 2020

Раздел 1. Пояснительная записка

1.1. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фитнес для детей» разработана на основе:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

2. Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (для программ физкультурно-спортивной направленности).

2. Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р);

3. Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 г. № 196);

4. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;

5. СанПиНа 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);

6. Устава школы;

7. Положения о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МОБУ «СОШ «Кудровский ЦО №1».

1.2. Уровень программы – базовый.

1.3. Актуальность программы.

Актуальность программы «Фитнес для детей» заключается в том, что она соответствует требованиям и запросам современного общества. Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в его решении должны играть школьные образовательные организации. Одним из путей решения

этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования школьников.

Обучение предполагает специальные тренировочные упражнения на развитие силы, выносливости и гибкости учащегося. Систематические занятия развивают ряд физических свойств организма, красоту человеческого телостроения, способствует устранению ряда физических недостатков, вырабатывают правильную и красивую осанку, придают внешнему облику человека спортивную элегантность. Фактором, свидетельствующим об актуальности и востребованности данной программы, является формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни.

Педагогической целесообразностью программы является то, что, охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.

1.4. Цель программы: развитие и коррекция физических качеств обучающихся средствами фитнеса, формирование навыков здорового образа жизни.

1.5. Задачи программы.

Обучающие:

- способствовать росту и развитию опорно-двигательного аппарата (правильная осанка и профилактика плоскостопия);
- формировать навыки выразительности и пластичности движений;
- создать представления о чередовании физической нагрузки с отдыхом для поддержания работоспособности и активности человека;
- совершенствовать зрительные и слуховые ориентировки обучающихся;
- приобщать к здоровому образу жизни;
- обогащать опыт самопознания школьников.

Развивающие:

- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой, опорно-двигательной и нервной систем;
- совершенствовать психомоторные способности: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
- развивать графические навыки, моторику (произвольность, ритмичность и точность движений);
- способствовать развитию чувство уверенности в себе и навыков общения с другими.

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, активность, настойчивость и самостоятельность;
- содействовать гармоничному развитию личности ребенка, ответственности, самостоятельности, аккуратности;
- формировать активную жизненную позицию, а так же умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

1.6. Учащиеся, для которых программа актуальна.

Возраст обучающихся по данной программе: 7 – 11 лет. Группы формируются с учетом здоровья детей.

Количество обучающихся в группе: 15 – 20 человек.

1.7. Формы и режим занятий.

Форма проведения занятий – аудиторные.

Форма организации деятельности: групповая.

Форма обучения: очная.

Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 ак. часу (1 ак. час - 40 минут).

1.8. Срок реализации программы.

Срок реализации программы – 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 72 часа.

1.9. Планируемые результаты.

Личностные:

- сформировать устойчивый интерес к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям, к собственным достижениям;
- сформировать коммуникативные качества личности, дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость.

Метапредметные:

- расширить свои знания об организме человека и здоровом образе жизни;
- развить специальные качества (импровизация, чувство ритма, выразительность и артистизм);
- повысить уровень развития основных двигательных способностей (координации движений, гибкости, силы, быстроты и выносливости).

Предметные:

- научиться уменьшать психологическое напряжение и мышечные зажимы, формирующиеся на фоне функциональных нарушений;
- приобрести умения выполнять базовые шаги и согласовывать их с музыкой;
- расширить знания о фитнесе и овладеть основными его элементами.

Раздел 2. Формы аттестации и оценочные материалы.

2.1. Формы контроля.

Реализация программы «Фитнес для детей» предусматривает входной, текущий, промежуточный контроль и итоговую аттестацию обучающихся.

Входной контроль проводится с целью выявления уровня подготовки учащихся. Текущий, промежуточный – с целью контроля усвоения учащимися тем и разделов программы. Итоговый – с целью усвоения обучающимися программного материала в целом.

Входной контроль осуществляется в форме пробного занятия.

Текущий контроль включает следующие формы: наблюдение, опрос.

Промежуточный контроль осуществляется в следующих формах: открытое занятие, соревнования по ОФП.

Итоговая аттестация осуществляется в форме открытого занятия и тестирования (Приложение 1) .

2.2. Средства контроля.

Требование вариативности содержания образования обуславливает необходимость уровневого представления результатов (например, минимальный, средний, максимальный (продвинутый) или низкий, средний, высокий.

Результативность обучения дифференцируется по трем уровням (низкий, средний, высокий).

При низком уровне освоения программы обучающийся:

1.Выполняет меньшую часть из всех упражнений, имеет затруднения при выполнении;

2. Скован при исполнении и имеет телесные зажимы;

3. Частично усвоил теоретическую часть программы.

При среднем уровне освоения программы обучающийся:

1. Уверенно использует знания в применении к упражнениям;

2. Хорошо выполняет технику упражнения;

3. Теоретический материал усвоен не полностью.

При высоком уровне освоения программы обучающийся:

1. Уверенно использует элементы гимнастики и йоги в применении к разминке. Самостоятельно правильно выполняет упражнения и может объяснить их другим;

2. Знает и умеет правильно применять упражнения в разминке, правильно ее применяет к телу;

3. Теоретический материал полностью усвоен.

Раздел 3. Содержание программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы текущего контроля, аттестации по разделам
		Всего	Теоретических	Практических	
1.	Введение. Инструктаж по ТБ	1	1		Беседа
1.1	Тема 1 Ориентация в пространстве	2	1	1	Практическое и теоретическое занятие
1.2.	Тема 2 Базовые шаги	14	2	12	Практическое занятие, беседа, наблюдение
1.3	Тема 3 Упражнения с предметами (гимнастические палки, скакалки, мячи различных диаметров)	12	2	10	Практическое занятие, беседа, наблюдение
1.4	Тема 4 Игровой стретчинг, йога	12	2	10	Практическое занятие, беседа, наблюдение
1.5	Тема 5 Танцевальная гимнастика	12	2	10	Практическое занятие, беседа, наблюдение
1.6	Тема 6 Самомассаж, массаж	15	5	10	Практическое занятие, беседа, наблюдение
2.	Промежуточная аттестация	2	1	1	Открытый урок
3.	Итоговая аттестация	2	1	1	Открытый урок, Тестирование
	Итого	72	19	55	

Содержание учебно-тематического плана

1. Вводное занятие (1 час)

Цель: Познакомится с детьми. Создать непринужденную обстановку на занятии. Провести инструктаж по технике безопасности.

Содержание материала: данный цикл занятий начинается со вступительной беседы, в которой раскрываются цели и задачи программы. Определяются основные правила этики, безопасности и гигиены.

1.1 Тема 1 (2 часа)

Содержание материала: обозначение общих правил поведения на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Практическое занятие: игра «Делаем правильно»; определение структуры занятия (поклон, разминка, основная часть, партер, игра, релаксация, оценка).

1.2. Тема 2 (14 часов)

Содержание материала:

Упражнения для развития навыков ходьбы:

- ходьба на носках, пятках, по кругу,
- ходьба по мягкой (можно использовать мягкие модули) и твёрдой поверхностям (скамейка),
- ходьба с различными движениями рук и ног,
- ходьба различными способами: в полуприседе, в полном приседе,
- приставной шаг вправо, влево, вперёд, назад,
- ходьба с закрытыми глазами (2-3 метра).

Упражнения для развития навыков бега:

- бег змейкой,
- бег по прямой линии,
- бег на месте,
- бег со сменой направления и скорости по сигналу,
- медленный непрерывный бег 2 минуты (6 лет),
- эстафета,
- челночный бег,
- подвижные игры.

Упражнения для развития прыжковых навыков:

- прыжки на фитболах,
- прыжки на месте вверх (на двух ногах, на одной),
- прыжки: ноги вместе, ноги врозь (скрестно - врозь),
- прыжки на одной или двух ногах с продвижением вперёд,
- прыжки из обруча в обруч (в 6 лет 70-80 см.),
- прыжки с помощью стэпов: запрыгивание, соскок, перепрыгивание и т.д. (спрыгнуть на коврик),
- прыжки через скакалку (первый год обучения - формирование основ передвижения, второй год обучения – закрепление навыка передвижения).

1.3. Тема 3 (12 часов)

Содержание материала: комплекс упражнений с палкой, направленный на профилактику плоскостопия, партерная гимнастика с

палкой. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочерёдно. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Вращение обруча на поясе, на руке.

1.4. Тема 4 (12 часов)

Содержание материала:

Овладение техникой основных упражнений в подготовительной части урока:
- растягивание мышц задней поверхности голени;
- растягивание мышц передней поверхности бедра;
- растягивание мышц задней поверхности бедра;
- растягивание внутренних мышц бедра.

Овладение упражнениями в конце занятий:
- для гибкости спины;
- для растягивания мышц живота;
- для растягивания мышц передней поверхности бедра и тазовой области;
- для растягивания задней поверхности голени (подколенных сухожилий);
- для растягивания боковой поверхности бедра и туловища;
- для мышц боковой части туловища;
- для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности);
- для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра;
- для подвижности лучезапястного сустава;
- для растягивания трицепса;
- для растягивания бицепса;
- для мышц шеи.

- в положении стоя (поза «горы», поза «дерева», поза вытянутого треугольника, поза воина, поза Тадасана, наклон вперед прогнувшись, ноги вместе, руки параллельно полу, наклон вперед, прогнувшись в стойке, ноги врозь, правая (левая) впереди, руки впереди или назад, поза «орла», поза «силы»);
- в положении сидя («легкая» поза - сед со скрещенными ногами (по-восточному), поза «лотоса», поза «героя», поза «головы коровы», поза «горы», поза «посоха», в седе с прямыми ногами наклон вперед, прогнувшись, с захватом указательным и средним пальцами рук больших пальцев стоп, наклон вперед в положении ноги врозь, руки вперед или в сторону, наклон вперед, одна нога согнута, колено лежит на полу, наклон вперед с ногой, согнутой назад);
- в положении лежа (поза «рыбы», поза с поднятыми ногами, коленная поза, лежа на спине с согнутыми назад ногами, поза «кобры», поза «лука»);
- с поворотом туловища - скручиванием (в положении стоя с наклоном вперед, в положении седа ноги врозь, одна нога согнута, повороты туловища выполняются в седе в сторону согнутой ноги: правая согнута, поворот направо); - в положении упоров («собака», «кошка», упор на стопы и предплечья, мост в положении лежа).

1.5. Тема 5 (12 часов)

Содержание программы: Ритмический танец «Русский».

1. Стоя, руки на поясе. Развести руки в стороны.

2. То же исх.положение. Развести руки в стороны, поочередно, ставить ногу на пятку.
3. Стоя, руки согнутые в локтях, лежат друг на друге перед грудью (полочкой). Полуприседание с подъемом локтей поочередно.
4. Сидя, ноги согнуты в коленях, ладони на полу. Поочередно поднимать ноги вверх.
5. Исх. пол. То же. Положить ноги на пол: вправо-влево.
6. Стоя, руки внизу, ладони поднять горизонтально. «Топотушки» – повороты вокруг себя на месте с притопами.
7. Стоя, руки перед грудью. Шаг влево, хлопок около левого уха. То же вправо.
8. Стоя, руки вверху. Топнуть 6 раз левой ногой, то же правой.
9. «Присядка». Стоя, руки на поясе. Присесть, вставая – поставить левую ногу на пятку. То же правой ногой.
10. Стоя, руки в стороны. Покружиться в одну сторону, потом в другую.
11. «Ковырялочка». Стоя, руки на поясе. Ногу на пятку, на носок, потопать.
12. Стоя, руки внизу. Поднять руки вверх, топнуть одной ногой 6 раз, потом – другой.
13. «Молоточки». Стоя, руки внизу. Ударять сзади пальцами ног, а впереди – пяткой.
14. Карусель». Сидя, ноги согнуть. Повороты на месте, помогая руками на полу.
15. Стоя, руки на поясе. Раскрываем руки с поворотом в стороны.

1.6. Тема 6. (15 часов)

Цель: Способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения, воздействуя на некоторые активные точки. Является эффективным элементом закаливания. Усиливает кровообращение и поднимает работоспособность мозга.

Содержание материала:

- потягивание
- массаж живота
- массаж шеи
- массаж ушных раковин
- массаж головы
- массаж лица
- массаж шейных позвонков
- массаж рук
- массаж ног
- массаж спины

2. Промежуточная аттестация (2 часа)

Тестирование по ОФП.

3. Итоговая аттестация (2 часа)

Тестирование по ОФП. Спортивно-танцевальный показ.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1. Учебно-методическое обеспечение программы

Реализация программы «Детский фитнес» предполагает следующие формы организации образовательной деятельности: итоговые занятия; спортивные развлечения; занятия с участием родителей; постановка спортивно - танцевальных представлений.

При реализации программы используются следующие методы и приемы обучения: объяснительно-иллюстративный (объяснение нового материала, работа с литературой, демонстрация материала); репродуктивный (применяется в основном для приобретения и освоения обучающимися навыков и умений и обогащения знаний); частично-поисковый (используется для развития самостоятельности и творческой инициативы обучающихся)

4.2. Материально-технические условия реализации программы

Требования к помещению для занятий:

Спортивный зал

Средства обучения и воспитания: магнитофон, колонки, коврики, скакалки, обручи, мячи

4.3. Кадровое обеспечение программы

Программа «Детский фитнес» реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

4.4. Учебно-информационное обеспечение программы

Перечень литературы, используемой педагогом:

1. Буйлова, Л.Н., Клёнова, Н.В. Дополнительное образование в современной школе [Текст] Л.Н.Буйлова, Н.В.Клёнова. - М.: Сентябрь, 2005 г. – 192 с.;

2. Голуб, Г.Б. Портфолио в системе педагогической диагностики [Текст] / Г.Б. Голуб, О.В. Чуракова // Школьные технологии. 2005. - №1. - С. 181-195.;

3. Полтавец, Г.А. Научно-методические материалы по анализу практической проблемы оценивания качества в системе дополнительного образования детей: Методическое пособие для руководителей и педагогов учреждений дополнительного образования [Текст] / Г.А. Полтавец, С.К. Никулин. - М.: 1996, - 94 с. ;

4. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 352с.

5. Лисицкая Т. С. Ритм и Иная пластика. / Т.С. Лисицкая – М.: Искусство. 1988.

6. Мех В.И., Мейсон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей. / В.И. Мех. Г.Б. Мейсон – М.: Просвещение. 1993.

7. Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1-4 кл. нач. шк./В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2015 г.

8. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009 г.

9. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7лет. Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003. -128с.

10. Детская лечебная физическая культура: учебно-методическое пособие / Пягай Л.П. / ТГПИ им. Д.И. Менделеева. – Тобольск, 2003.

11. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим.

Перечень литературы, рекомендуемой для учащихся и их родителей:

1. Балет. Энциклопедия – М.: Советская энциклопедия, 1981 ;
2. Сидоренко В.И.История стилей в искусстве и костюме. – Ростов-на Дону: Феникс, 2004 ;
3. Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1-4 кл. нач. шк./В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2015 г.
4. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009 г.
5. «Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры – Мир Книги, Москва. 2003 г.
6. Детская лечебная физическая культура: учебно-методическое пособие / Пягай Л.П. / ТГПИ им. Д.И. Менделеева. – Тобольск, 2003.
7. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим.
8. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС»

Приложение 1

Формы и методы оценки результатов

Практический тест по разделу «Детский фитнес»

Вопрос.	Ответ.
1. Что такое фитнес?	• Вид спортивного питания • Вид физической активности • Вид растения
2. В чём польза фитнеса?	• Укрепляется здоровье • Круче всех буду прыгать на скакалке • Вообще не полезен
3. Что из перечисленного является спортивным инвентарём?	• Мяч, скакалка, обруч • Скакалка, колонка, коврик • Оба варианта
4. Какое питание является правильным?	• Каша, фрукты, овощи, суп, вода, курица, рыба • Пирожки, блинчики, сгущёнка, лимонад, сосиски • Йогурт, макароны, колбаса, гамбургер, газировка
5. Что означает термин йога?	• Совершенство • Медитация • Точного определения нет
6. Что такое танец?	• Искусство пластических и ритмических движений • Выразительные телодвижения, исполняемые под музыку • Оба варианта правильные
7. Сколько позиций рук в классическом танце?	• 5 • 4 • 3

8. Сколько позиций ног в классическом танце?	• 5 • 8 • 6
9. Сколько позиций ног в современном танце?	• 5 • 8 • 6
10. Что означает термин plie?	• Вырастать • Приседать • Прыгать
11. По каким позициям ног можно исполнять plie?	• 3 и 2 • 1,2,4 • По всем
12. Что означают термины flex, point?	• Вправо, влево • На себя, от себя • Вперед, назад
13. Перед началом тренировки необходимо:	• Переодеться, сходить в туалет, разогреться • Покушать, попить, переобуться • Нарядиться, причесаться
14. После тренировки рекомендуется:	• Снова заняться физической нагрузкой • Отдыхать • Продолжать деятельность в своем режиме
15. Можно ли пить во время тренировки?	• Можно, но по чуть-чуть • Нельзя • Лучше сок
16. На сколько процентов человек состоит из воды?	• На 60% • На 25% • Человек - огурец
17. Где находится галиностоп?	• На ноге • На спине • В спортивном зале
18. Зачем правильно дышать при растяжке?	• Чтобы не задохнуться • Для веселья • Мышца обогащаются кислородом, и им проще растягиваться

19. Как правильно дышать во время упражнения?	• Вдох и выдох ртом • Вдох и выдох носом • Вдох носом и выдох ртом
20. Во время тренировки начало что-то болеть (колено, локоть, голова и др.). Ваши действия:	• Убежать домой • Молчать и терпеть • Сказать тренеру

Тест выявляет общие знания ученика о фитнесе.

- 0% правильных ответов (материал не усвоен)
- 30% правильных ответов (материал усвоен плохо)
-50% правильных ответов (материал усвоен удовлетворительно)
-60-70% правильных ответов (материал усвоен хорошо)
-80-100% (материал усвоен отлично)

Творческое задание на выбор:

1. Рассказ на тему «Здоровье и Я" - небольшое сочинение, в котором мы можем выявить заинтересованность ребенка, и его стремление к здоровому образу жизни.
2. Рисунок «Мой здоровый мир»

Практическая оценка исполнения программы.

Система оценивания уровня освоения программы: 5ти-балльная система.
Критерии оценки: знание упражнений, грамотное исполнение упражнений.
Универсальными критериями оценки могут стать:
1 – очень низкий (ребенок не запомнил движения; не может сделать более половины движений);
2 – низкий (ребенок делает только часть движений, не знает грамотности исполнения);
3 - удовлетворительный (ребенок выполняет половину и более движений; но отсутствует грамотность),
4 – хороший (ребенок выполняет все движения и присутствует осмысленность в грамотности движений),
5 – отличный (точное исполнение всех движений, знание порядка движений, грамотность исполнения)

В документе пронумеровано, прошнуровано и скреплено печатью 11 (одиннадцать) лист 26

Директор Е.А. Кузнецова