

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 138".

РАССМОТРЕНО и ПРИНЯТА
Педагогическим советом

Протокол № 7 от 22.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «СОШ №138»



Семенченко А.В.

Приказ №218 от 23.09.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурной направленности «Детский фитнес»
на 2024-2025 учебный год
Возраст обучающихся: 7-14 лет
Срок реализации: 7 месяцев

Автор-составитель:
Зубарева О.С.
хореограф-преподаватель,
фитнес тренер
групповых программ

г. Барнаул
2024г.

1.1 Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральным законом от 29.12.2012. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)"

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность программы:

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, пилатес, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма и повышение функциональных возможностей человека.

Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в

работах отечественных и зарубежных авторов. 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 дошкольные образовательные организации. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Новизна программы заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса (стретчинг, степ-аэробика, фитбол-гимнастика, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей от 7-14 лет, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма.

1.2 Цель и задачи.

Цель программы: – развитие мотивации к двигательной активности и здоровому образу жизни посредством освоения основ физической деятельности с гимнастической направленностью.

Достижение данной цели предполагает решение следующих задач:

Обучающие:

- обучить правилам техники безопасности во время проведения занятий;
- обучить основам общей и специальной физической и музыкально-двигательной подготовки;
- обучить приемам релаксации и самодиагностики;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- формировать представления о ценности здоровья и здорового образа жизни, потребности в укреплении своего здоровья, понимания его как единства физического, психического и нравственного здоровья.

Развивающие:

- развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности;
- развивать двигательные (мышечная сила, выносливость, быстрота) и психические (ощущения, внимание, восприятие, двигательная память) способности;

- содействовать укреплению здоровья учащихся (профилактика плоскостопия, профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами фитнеса, повышение умственной работоспособности)
- содействовать формированию и поддержанию правильной осанки;
- содействовать освоению навыков формирования здорового образа жизни;
- содействовать развитию физических данных учащихся, улучшению координации движений; музыкального слуха и ритма, пластики и грации в движениях, а также эстетического вкуса.

Воспитательные:

- Воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.
- привлекать максимально возможное число детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- воспитывать высокие морально-волевые, этические и эстетические качества;
- содействовать становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели;
- воспитывать координационные и кондиционные способности;
- содействовать воспитанию в детях морально-волевых качеств: терпение, настойчивость, уверенность в своих силах, уважения, чувства товарищества, ответственности, коммуникативных качеств ребенка

1.3. Адресат программы, объем программы, нормативный срок ее освоения.

Адресат программы – программа рассчитана на возраст учащихся 7 - 14 лет.

Срок освоения программы: 7 месяцев (58 часов)

- Периодичность занятий - 2 раза в неделю
- Продолжительность занятия – 40 минут

Количество учащихся в группе– от 6 до 15 человек.

1.4. Планируемые результаты

- развитие координации движений рук и ног, быстрота реакции;
- умение работать на степ-платформе, выполнять хореографические движения;
- сформирование правильной осанки;
- развитие чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- снижение заболеваемости детей, посещающих занятия;
- сформирование стойкого интереса к занятиям физической культурой;
- сформирование интереса к собственным достижениям;

- сформирование мотивации здорового образа жизни
- умение сосредоточивать внимание на предметах и явлениях (внимание)
- развитие произвольной памяти;
- развитие творческих способностей, умение выражать свои чувства при помощи танца.

1.5. Содержание программы

Основные направления детского фитнеса:

Стретчинг («растягивание») - освоение и овладение упражнениями на растяжку, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. Название стретчинг происходит от английского слова «stretching» — растягивание. Стретчинг — это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Данные упражнения применяют в утренней зарядке, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта. Делать стретчинг упражнения можно в любом возрасте. При выполнении стретчинг упражнений усиливается кровообращение, что очень хорошо влияет на выведение из мышц молочной кислоты. Сама суть стретчинг упражнений заключается в том, чтобы удерживать свое тело в определенной позе, в продолжение 15-60 секунд. Иногда, для того чтобы выполнять стретчинг упражнения, используется степ-платформу. При выполнении стретчинг упражнения, желательно каждую растяжку фиксировать от 30 до 60 секунд и повторять каждую по два или три раза в медленном темпе.

Классическая аэробика – это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение. Овладение техникой базовых шагов. Освоения упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями рук, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладения и освоения техникой составления связок и комбинаций; указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.

Степ-аэробика - это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см. Занятия степ-аэробикой сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Степ – аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие. Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере

их усвоения могут видоизменяться, усложняться. При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 уд./мин. Степ - платформы обладают для детей особой привлекательностью как некоторые ограничители персонального пространства — «домики». Занять по команде свой «домик», не выходить за границы «домика», выбежать из «домика» и заскочить обратно — любимый вид детской подвижной игры. Для педагога же подобные «ограничители» места являются действенным способом организации и управления группой. Во-первых, степ платформа приподнята над полом, на нее в буквальном смысле нужно заскочить. Во-вторых, она требует от детей обостренного чувства пространства и равновесия. На ней сложнее двигаться, требуется больший контроль за собственными движениями, точная ориентировка. Но задача эта, если усложнять ее постепенно, для детей посильна и интересна, и, к тому же отмечена новыми игровыми штрихами. Сначала дети выполняют упражнения на стечах под счет, потом под музыку. Точно так же, как во время классической степ-аэробики занятие идет без пауз, в режиме нон-стоп. В течение отведенного времени никто не стоит просто так, одно движение сменяет другое.

1.6. Календарный учебный график.

№	Дата	Кол-во часов	Тема занятия
1.	1.10.24	1	Вводное
2.	3.10.24	1	Коллективно-порядковые и ритмические упражнения
3.	8.10.24	1	Коллективно-порядковые и ритмические упражнения
4.	10.10.24	1	Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе. Коррекционные упражнения
5.	15.10.24	1	Общеразвивающие упражнения для рук, ног, шеи, спины
6.	17.10.24	1	Комплекс танцевальной аэробики
7.	22.10.24	1	Стретчинг, общеразвивающие упражнения
8.	24.10.24	1	Степ-аэробика
9.	29.10.24	1	Силовая тренировка, направление хот айрон
10.	31.10.24	1	Общеразвивающие упражнения для рук, ног, шеи, спины
11.	5.11.24	1	Комплекс танцевальной аэробики
12	7.11.24	1	Стретчинг, общеразвивающие упражнения

13	12.11.24	1	Степ-аэробика
14	14.11.24	1	Силовая тренировка, направленные хот айрон
15	19.11.24	1	Степ-аэробика
16	21.11.24	1	Общеразвивающие упражнения для рук, ног, шеи, спины
17	26.11.24	1	Комплекс танцевальной аэробики
18	28.11.24	1	Стретчинг, общеразвивающие упражнения
19	3.12.24	1	Степ-аэробика
20	5.12.24	1	Общеразвивающие упражнения для рук, ног, шеи, спины
21	10.12.24	1	Комплекс танцевальной аэробики
22	12.12.24	1	Комплекс танцевальной аэробики
23	17.12.24	1	Стретчинг, общеразвивающие упражнения
24	19.12.24	1	Степ-аэробика
25	24.12.24	1	Силовая тренировка, направленные хот айрон
26	26.12.24	1	Общеразвивающие упражнения для рук, ног, шеи, спины
27	9.01.25	1	Комплекс танцевальной аэробики
28	14.01.25	1	Стретчинг, общеразвивающие упражнения
29	16.01.25	1	Степ-аэробика
30	21.01.25	1	Общеразвивающие упражнения для рук, ног, шеи, спины
31	23.01.24	1	Базовые шаги и связки аэробики, коррекционные упражнения
32	28.01.25	1	Комплекс танцевальной аэробики
33	30.01.25	1	Стретчинг, общеразвивающие упражнения
34	4.02.25	1	Степ-аэробика
35	6.02.25	1	Общеразвивающие упражнения для рук, ног, шеи, спины
36	11.02.25	1	Базовые шаги и связки аэробики, коррекционные упражнения
37	13.02.25	1	Комплекс танцевальной аэробики
38	18.02.25	1	Стретчинг, общеразвивающие упражнения
39	20.02.25	1	Степ-аэробика

40	25.02.25	1	Силовая тренировка, направленные хот айрон
41	27.02.25	1	Общеразвивающие упражнения для рук, ног, шеи, спины
42	4.03.25	1	Базовые шаги и связки аэробики, коррекционные упражнения
43	6.03.25	1	Комплекс танцевальной аэробики
44	11.03.25	1	стретчинг, общеразвивающие упражнения
45	13.03.25	1	Степ-аэробика
46	18.03.25	1	Общеразвивающие упражнения для рук, ног, шеи, спины
47	20.03.25	1	Базовые шаги и связки аэробики, коррекционные упражнения
48	25.03.25	1	Комплекс танцевальной аэробики
49	27.03.25	1	Стретчинг, общеразвивающие упражнения
50	1.04.25	1	Степ-аэробика
51	3.04.25	1	Силовая тренировка, направленные хот айрон
52	8.04.25	1	Степ-аэробика
53	10.04.25	1	Общеразвивающие упражнения для рук, ног, шеи, спины
54	15.04.25	1	Базовые шаги и связки аэробики, коррекционные упражнения
55	17.04.25	1	Комплекс танцевальной аэробики
56	22.04.25	1	Стретчинг, общеразвивающие упражнения
57	24.04.25	1	Общеразвивающие упражнения для рук, ног, шеи, спины
58	29.04.25	1	Степ-аэробика
Итого		58	

2.3 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Для успешной реализации программы обучающемуся необходимо:

- спортивный или тренажерный зал
- проигрыватель аудиофайлов, подборка аудиоматериала для проведения комплексов учебных занятий;
- спортивный инвентарь (скакалки, гимнастические коврики, степ платформа)

Список литературы:

1. Гавердовский Ю.К. Аэробика или дискотека? (полемические заметки) / Ю.К.Гавердовский; Рос. Гос.акад. физ.культуры/ Теория и практика физической культуры, - 2001. - № 9, - 52-58.
2. Ашарин Б.А. Теория и методика физического воспитания – учебное пособие. – М.: Просвещение, 1979.
3. Баршай М.В. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – М.: КНОРУС, 2013.
4. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова- М.: спорт Академ Пресс, 2002-304с.
5. Боброва Г.А. Художественная гимнастика в школе. – М: Физкультура и спорт, 1978.
6. Ванкова М., Чипрянова М. Обучение детей художественной гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
7. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е. Г. Лечебно- профилактический танец «ФитнесДанс», учебное пособие СПб, «Детство- пресс» 2007г.
8. Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. – М.: Просвещение, 2011.
9. Гусева Т.А. Вырастай-ка. Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: учебно–методическое пособие для студентов педагогических вузов, колледжей и руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. – Тобольск: ТГПИ им. Д.И. Менделеева, 2004.
10. Иванова О.А., Шарабарова И.Н. Занимайтесь ритмической гимнастикой. – М.: Советский спорт, 1988.
11. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основа занятий: учебное пособие – М.: Советский спорт, 2003.
12. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс, 2002.
13. Петров В.К. Методика преподавания гимнастики в школе – М.: Владос, 2000.

14. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для студентов высшей учебной заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
15. Родиченко В.С. Твой Олимпийский учебник: учебное пособие – М.: Физкультура и спорт, 2004.
16. Розин Е.Ю. Спортивная гимнастика – программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М., 1977г.
17. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. – Киев: Олимпийская литература, 1999.
18. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974.
19. Шлемин А.М. Юный гимнаст. – М.: Физкультура и спорт, 1973.
20. Шлыков В.П. Движения человека. Основные термины: учеб. пособие. – Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2001