

Оглавление

Комплекс основных характеристик программы.....	3
Пояснительная записка.....	3
Направленность программы.....	3
Актуальность программы.....	3
Отличительные особенности программы.....	3
Адресат программы.....	3
Объем и срок освоения программы.....	3
Формы организации занятий.....	4
Особенности организации образовательного процесса.....	4
Цель и задачи программы.....	4
Цель программы.....	4
Задачи обучения.....	4
Содержание программы.....	5
Учебно-тематический план.....	5
Содержание учебного плана.....	5
Планируемые результаты.....	8
Методическое обеспечение программы.....	9
Список литературы.....	10

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Приоритетной задачей Российского государства признана всемерная поддержка физической культуры и массового спорта, которые являются наиболее экономически рентабельным средством спортивно-оздоровительного воздействия на население всех возрастов. С этой целью в стране создана широкая сеть спортивных учреждений дополнительного образования. Забота о здоровье современных детей вызывает необходимость совершенствования работы по физическому воспитанию, поиска и применения разнообразных средств, форм и методов обучения.

Современный фитнес – это массовое, эстетическое увлекательное направление, собравшее все лучшее из теории и практики оздоровительных и спортивных направлений. Своеобразие на занятиях фитнесом определяется органичным соединением спорта и искусства, единством движений и музыки.

Представленная программа «Детский фитнес», призвана сформировать у обучающихся устойчивый интерес и потребность в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовке, к развитию своих физических и психических качеств, творческого использования средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» (далее Программа) реализует содержание дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы связана с тем, что современные школьники большую часть дня проводят в школе и дома за учебным столом и компьютером без активных движений. Не все дети могут заниматься спортом и посещать уроки физической культуры, а занятия фитнесом дают возможность получать необходимую физическую нагрузку без ущерба для здоровья.

Фитнес – означает «быть в форме», занятия физическими упражнениями плюс здоровый образ жизни.

Отличительные

особенности

программы:

- содержание ее доступно для учащихся;
- реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;
- программа дает возможность работы с учащимися, имеющими разный уровень физической подготовленности;
- проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях;
- содержит блок теоретических знаний в области фитнеса;
- программа предполагает приобретение учащимися опыта индивидуальной и коллективной работы;
- занятия проводятся под музыку, которая используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений; как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка может быть использована и как фактор обучения, так как движения легче запоминаются.

Адресат программы

Учащиеся системы дополнительного образования преимущественно в возрасте 8-11 лет, а также дети с ограниченными возможностями здоровья.

Объем и срок освоения программы

Объем предлагаемых занятий составляет 68 часов. Занятия начинаются в сентябре и

заканчиваются в мае конкурсом-соревнованием «Мой фитнес-комплекс». Занятия проходят в форме дополнительных уроков вне школьной программы 2 раза в неделю по 30 минут.

Формы организации занятий:

-групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: в форме практических уроков, проводимых преподавателем «вживую» под фонограмму в формате занятий аэробикой, фитнес-аэробикой, кондиционной гимнастикой, силовой аэробикой с различным оборудованием, а также в формате занятий «здоровая спина» и «стретчинг».

-мини-соревнования, домашние задания.

Особенности организации учебного процесса.

Программа составлена по принципу последовательного практического изучения различных направлений (тем) занятий. Каждое занятие является комплексным уроком, включающим упражнения на развитие выносливости, координации движений, силы и гибкости или упражнения, направленные на коррекцию осанки и состояния позвоночника. Включен также краткий теоретический курс о фитнес-аэробике.

Цель и задачи программы

Цель программы: формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

Задачи программы:

Обучающие:

- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня, отказ от вредных привычек, психогигиена и т.п.);

- формировать правильную осанку;

-ознакомить учащихся с основами анатомии, взаимодействием музыки и движения, развитием массовых видов спорта с музыкальным сопровождением.

-помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;

Развивающие:

- повышать уровень ритмической подготовки школьников, путем использования музыкальной фонограммы ;

- повышать уровень функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем с помощью использования аэробных физических нагрузок;

- развивать силу и гибкость опорно-двигательного аппарата, с помощью использования силовых уроков и стретчинга;

Воспитательные:

- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

-содействовать развитию позитивного отношения к движению;

- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

Оздоровительные:

-улучшать функциональное состояние организма;

- повышать уровень здоровья, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям;

Содержание программы

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов, тем	Общее количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Основы знаний. Тестирование	2	1	1
2.	Классическая аэробика	15	1	14
3.	Программа занятий «Здоровая спина»	7	1	6
4.	Силовая тренировка	9	1	8
5.	Стретчинг	8,5	0,5	8
6.	Фитбол-гимнастика	12,5	0,5	12
7.	Круговая тренировка(сила-гибкость)	6,5	0,5	6
8.	Интервальная тренировка(аэробика-сила)	6,5	0,5	6
9.	Контрольные испытания. Тестирование	1	-	1
итого		68	6	62

Содержание

учебного

плана

Раздел 1. Основы знаний. (2 часа)

Общие требования безопасности при проведении занятий по фитнесу. Специальное оборудование для фитнес-занятий. Спортивные травмы и меры их предупреждения. Гигиенические знания и навыки (пульс, режим питания, спортивная одежда). Противопоказания. Тестирование.

Раздел 2.Классическая аэробика. (15 часов)

Теория. История аэробики. Базовые шаги. Движения рук. Подача вербальных и визуальных команд. Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка). Силовой тренинг. Стретчинг.

Практика.

Разновидности шагов: марш (March), приставной шаг в сторону (Step touch), открытый шаг (Open step), скрестный шаг (Grip wine), ноги врозь- ноги вместе (V - step , W - step , A - step, side to side). Комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук (руки в стороны,

вверх, вперед, вправо, влево, круги руками, круги предплечьями, круги плечами, сгибания и разгибания рук).

Разновидности бега (jog): бег на месте, с продвижением вперед и назад. Выполнение базовых шагов в форме бега. Соединения из различных форм бега в сочетании с хлопками, сгибаниями и разгибаниями рук, с подниманием и опусканием рук.

Подскоки (skips): подскоки ногу вперед, в сторону, назад. Подскоки с ноги на ногу. Варианты выполнения базовых движений с подскоками. Многократное выполнение подскоков ноги врозь - ноги вместе (Jumping djek). Соединение подскоков ноги врозь - ноги вместе с различными положениями рук. Выполнение связок их разновидностей бега, подскоков, подъема колена и подскоков ноги врозь - ноги вместе.

Подъем колена (knee-up). Поочередное и многократное выполнение подъема колена. Подъем колена с подскоком. Подъем колена с кругом рукой. Соединения из бега, подскоков и подъема колена.

Захлест (leg curl). Поочередное и многократное выполнение захлеста.

Выпад (lurch). Выпады вперед. Выпады в сторону. Соединения из разновидностей бега, подскоков, подъема колена, подскоков ноги врозь - ноги вместе с выпадами.

Мах (kick). Махи вперед. Махи в стороны. Махи вперед и в сторону с подскоками. Соединения из махов и подъемов колена с движениями рук. Соединения и связки из разновидностей бега, подскоков, выпадов, подъема колена и махов с движениями рук.

голени, стопы

Вербальные команды:

- счет;
- счет в обратном порядке: 4,3, 2, 1.
- направление;
- лидирующая нога;
- название шага.

Визуальные команды:

- жесты;
- рука на ноге определяет ведущую ногу;
- пальцами - счет.

Силовой тренинг Упражнения силового характера, прыжки, упражнения на развитие гибкости и баланс:

Элементы динамической силы

- упражнения для рук и плечевого пояса
- упражнения для ног и пояса нижних конечностей
- упражнения для мышц брюшного пресса (верхний и нижний пресс, боковые мышцы)
- упражнения для мышц спины (верхняя и нижняя часть)

Элементы статической силы

«Пресс»- подъем туловища в положении лежа, руки вверх или за голову. Угол с опорой (приподнимание ног над полом в упоре сидя или подъем таза над полом в том же исходном положении). Удержание упора лежа на согнутых руках, боком.

Элементы гибкости (и вариации). Полушпагаты. Шпагаты (на правую ногу, на левую ногу и поперечный). Наклоны вперед в положении седа на полу. Пружинистые движения в положении глубокого выпада.

Равновесия Повороты на одной ноге (другая прижата к голеностопу) на 360 градусов. Равновесие на носках, руки вверх. Равновесие на одной, ногу в сторону, руки вверх или в стороны.

Контроль знаний: понятие «аэробика», «базовые движения». Знание команд и жестов. Назначение частей занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка)

Раздел 3. Программа занятий «Здоровая спина». (7 часов)

Теория.

«Позвоночник – ключ к здоровью». Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

Практика.

Комплексы корригирующих упражнений (с гимнастической палкой, у гимнастической стенки, с набивными мячами, с гантелями)

Раздел 4. Силовая тренировка. (9 часов)

Теория. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Силовая тренировка с отягощением и без.

Практика. Упражнения силового блока:

Упражнения для ног и пояса нижних конечностей: приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу;

Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.

Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы

Упражнения для мышц спины и ягодиц

Упражнения с гантелями

Упражнения с гимнастической палкой

Упражнения с использованием наклонной гимнастической скамьи.

Раздел 5. Стретчинг. (8 часов)

Теория.

Стретчинг (англ. *stretching*) – это упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий. Виды растяжек (предварительная, глубокая, активная). Правила стретчинга.

1. Статический — удержание позы от 30 сек до нескольких минут;

2. Динамический — удержание позы на растягивании в течение 8—20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую;

Практика.

Комплексы упражнений на растяжку (растяжка мышц шеи, верхнего плечевого пояса, грудные мышцы, мышцы спины, группа мышц задней и передней поверхности бедра, голени, стопы).

Раздел 6. Фитбол-гимнастика. (12 часов)

Теория.

История фитбола. Подбор мяча по росту. Гимнастические упражнения. Базовые упражнения. Упражнения, сидя на мяче.

Практика.

Гимнастические упражнения: ходьба, бег, прыжки на месте и в движении, ОРУ с мячом и без.

Базовые упражнения:

- March - марш (шаги на месте)

- Step-touch - приставной шаг

- Knee-up - колено вверх

- Lunge - выпад

- Kick - выброс ноги вперед

- Jack (jumping jack) - прыжки ноги врозь-вместе

- V-step

Упражнения сидя на мяче: упражнения на баланс, статические упражнения, для рук и пояса верхних конечностей, для мышц спины и брюшного пресса, для ног и пояса нижних конечностей, стретчинг и расслабление.

Раздел 7. Круговая тренировка. (6 часов)

Теория.

Силовой тренинг. Растяжка. Упражнения на баланс. Построение занятия (разминка, блок круговой тренировки, заминка)

Практика.

Силовой блок - упражнения для мышц рук, ног, брюшного пресса и спины. Упражнения на баланс. Растяжка. Расслабление.

Раздел 8. Интервальная тренировка. (6 часов)

Теория.

Аэробные упражнения (кардионагрузка). Силовой тренинг. Прыжковые упражнения. Стретчинг. Упражнения на баланс.. Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка)

Практика.

Силовой блок- упражнения для ног и пояса нижних конечностей: приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу;

Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.

Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы

Упражнения для мышц спины и ягодиц

Упражнения с гимнастической палкой

Упражнения с гантелями

Упражнения с использованием наклонной гимнастической скамьи.

Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег, прыжки, прыжки через скакалку, танцевальные движения.

Упражнения на баланс

Равновесие переднее, заднее, боковое, на носках. С использованием фитбола, скакалки.

Контроль знаний: понятие «интервальная тренировка», назначение частей занятия (разминка, аэробная часть, заминка)

Раздел 9. Контрольные испытания. Тестирование. (1 час)

Творческий отчет с ранее изученными комплексами упражнений. Составление собственного комплекса.

Планируемые результаты.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку, основные функциональные показатели: пульс, дыхание;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- знать правила и последовательность выполнения простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательной координационных способностей);
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Основной планируемый результат - активное участие учащихся в открытых уроках, мастер-классах школы, творческих отчётах с ранее изученными комплексами упражнений, а также собственными комплексами.

Методическое обеспечение программы.

Общепедагогические приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса.

В целях четкой организации учебно-воспитательного процесса, травмобезопасности занятий, а также учитывая специфику программы, в занятиях используются:

- строевые упражнения;
- проведение урока, в основном, фронтальным методом, поточным способом, сочетая одновременный показ и рассказ, при этом осуществляется выполнение всего урока в режиме «нон стоп», а преподаватель работает «вживую», т.е. постоянно выполняя упражнения вместе с учащимися;
- для объяснения упражнений методом «нон стоп» используются вербальные и визуальные команды преподавателя, которые имеют свою специфику и описаны во множестве учебных пособий по аэробике и фитнесу;

- также используются общепедагогические приемы физической культуры: зеркальный показ, медленное пошаговое выполнение движения, проводка по движению и др.;

- темп (ударность) музыкального сопровождения определяет темп движения, что позволяет преподавателю не давать подсчет, а направить свои усилия на решение педагогических задач.

Список литературы

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры/Под ред. Е.Б. Мякиченко и М.П. Шестакова. - М. – СпортАкадемПресс, 2002. – 304с.
2. Гимнастика и методика преподавания/Учебник для институтов физической культуры (Под ред. Смолевского В.М.). – Физкультура и спорт. – 1987. – 336с.
3. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры/Учебник. – М. – «Физическая культура», 2005, 533с.
4. Мониторинг физической подготовленности учащихся и обеспечения физической культуры в учреждениях образования Москвы. Методические рекомендации/Под общ. ред. Тяпина А.Н. – М., 2002. – 19с.
- 5.Полиевский С.А., Глейberman А.Н., Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 120с.
6. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования//Информационно-методический сборник №4. – М. – ГОМЦ «Школьная книга», 2003, 208с