ЦЕТРАЛЬНОЕ ОКРУЭНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

ДЕПАРТАМЕНТА ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

САНТОРНАЙ ДЕТСКИЙ ДОМ №39

«Утверждаю» «Согласовано»

Директор ГОУ Санаторный Зам. директора ОМЦ ЦОУО ДО

Детский дом №39 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ П.В. Кузьмин

\_\_\_\_\_\_\_\_ Миначенко С.К. «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_200\_г.

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_200\_г.

**Образовательная программа дополнительного образования детей**

**«ФИТНЕС»**

Срок реализации программы-9 лет

Год разработки программы-2009

Форма организационной деятельности -секция

Возрастная категория учащихся- 7-16 лет

Составитель:

Холмовская Евгения Борисовна

Педагог дополнительного образования,

Первой квалификационной категории

«Согласовано»

Руководитель структурного

Подразделения дополнительного

образования

\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.Б. Кривошеева

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 200\_г.

Г. Москва

Содержание:

1.Пояснительная записка 3

2.Содержание дополнительной образовательной программы 7

3.Учебно-тематическое планирование 8

4.Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы 11

5.Список литературы 15

Пояснительная записка.

Проблема движения и здоровья имела уже достаточную актуальность в Древней Греции и Древнем Риме, так греческий философ Аристотель высказывать мысль о том, что ничто так сильно не разрушает организм как физическое бездействие. Великий врач Гиппократ не только широко использовал физические упражнения при лечении больных, но и обосновал принцип их применения. Он писал : «Гармония функций является результатом правильного отношения суммы упражнений к здоровью данного субъекта ». Древнеримский врач Гален в своем труде « Искусство возвращать здоровье» писал : « Тысячи и тысячи раз возвращал я здоровье своим больным посредством упражнений…». Французский врач Симон - Андре Тиссо писал : …движение как таковое может заменить средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действие движений».

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое снижение состояния здоровья населения. По данным различных исследований, лишь 10% молодежи имеют нормальный уровень физического состояния и здоровья. Тесная связь состояния здоровья и физической работоспособности с образом жизни, объемом и характером повседневной двигательной активности доказаны многочисленными исследованиями, которые убедительно свидетельствуют о том, что оптимальная физическая нагрузка в сочетании с рациональным питанием и образом жизни является наиболее эффективным преодолением многих заболеваний.

Исходя из выше сказанного, роль инструктора физической культуры в модернизации процесса физического воспитания очень велика. Здоровье является важнейшим интегральным показателем, отражающим биологические и личностные характеристики ребенка. Именно поэтому, содержание задач, направленных на укрепление здоровья, улучшение физического развития, являются приоритетными.

Программа секции «Фитнес» физкультурно-спортивной направленности ориентирована на формирование здорового образа жизни в целом. Данная задача решается за счет расширения круга знаний, объясняющих особенности анатомо-физиологического развития и целенаправленного педагогического воздействия средствами физического воспитания.

Фитнес - это сбалансированное состояние оптимальных уровней силы, гибкости, контроля за весом тела, сердечно-сосудистых возможностей, позитивного физического и психического настроения, что позволяет человеку жить полноценно, быть свободным от контролируемых факторов риска и развивать потенциальные физические способности.

Фитнес - это образ жизни, позволяющий сохранять и укреплять здоровье, уравновешивать эмоциональное состояние, совершенствовать физическую форму, вести активный образ жизни.

Фитнес - это образ жизни, ведущий к физическому и ментальному здоровью человека.

**Цель программы:** Гармоничное развитие личности, укрепление здоровья, улучшение физического развития, совершенствовании двигательных способностей человека.

**Задачи программы:**

1. Физическое совершенствование, повышение уровня физической образованности, формирование здорового образа жизни.

2. Расширение физического потенциала, укрепление здоровья, стимуляция развития и проявления физических способностей обучающегося в условиях и режимах, адекватных его биологической и психологической природе.

3. Развитие эстетических и нравственных качеств личности обучающегося, удовлетворение потребности в общении, взаимопомощи, расширение возможности духовного самосовершенствования.

4. Создание условий и предпосылок для самореализации и самовоспитания личности.

5. Формирование познавательных интересов, творческих способностей, общеучебных и специальных умений и навыков при опоре на зону физического развития учащегося, посредством занятий упражнениям общеразвивающей и специализированной направленностью.

**Методические задачи:**

* развитие физических качеств и способностей ;
* формирование правильной осанки;
* воспитание дисциплинированности, чувства доброжелательности по отношению к другим;
* развитие пространственной ориентации;
* укрепление опорно-двигательного аппарата;
* развитие двигательных умений и навыков.
* совершенствование основных физических качеств и способностей;
* воспитание воли, решительности, целеустремлённости, дисциплинированности;
* формирование творческого отношения к самостоятельной деятельности,
* -воспитание морально-волевых качеств
* -развитие пространственной ориентации
* - учить составлению комбинаций
* - укрепить мышечную систему, сердечнососудистую и дыхательную системы
* - улучшение эмоционального фона, а отсюда следует психологическая разгрузка
* - Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию
* - повысить интерес к физической культуре.
* - Повышение физической и умственной работоспособности
* -Формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни;
* -Формирование потребности к занятиям физическими упражнениями;
* -Формирование чувства ответственности за свое здоровье.
* - учить управлять своим телом.
* - учить чувству ритма и такта.

**Сроки реализации программы:**

Программа рассчитана на 9 лет обучения детей 7 - 16 лет, с учетом возрастных особенностей.

Содержание программы предполагает следующий режим работы: 2 занятия в неделю по 1 часу (всего 72 часа). На каждом занятии проводится инструктаж по технике безопасности.

Программа составлена на 2 раздела: младшая(1-4 класс), средняя(5-9класс). В каждой группе двигательные действия и комбинации движений соответствует возрастным особенностям и физической подготовке.

###### Прогнозируемые результаты:

###### Результаты обучения по предложенной программе дифференцируются по следующим знаниям, умениям и навыкам :

Учащиеся 1-4 классов должны знать:

- характер музыки

- ритм музыки

- позиции ног и рук

- знать названия упражнения классического тренажа

- способы удержания предмета

Учащиеся 1-4 классов должны уметь:

- слушать музыку

- выполнять задания в ходьбе под музыку без ошибок

- выполнять позиции ног у рук без ошибок

- выполнять упражнения классического тренажа без ошибок

- выполнять упражнения с предметом под музыку

- выполнять комплекс упражнений с предметом

-выполнять танцевальные упражнения

Учащиеся 5-9 классов должны знать:

- знать виды шагов в базовой аэробике

- отличать виды аэробики

- знать названия шагов на степ- доске

Учащиеся 5-9 классов должны уметь:

- выполнять двигательные действия под быструю музыку

- уметь ориентироваться в пространстве

- выполнять упражнения с предметом

- выполнять комплекс упражнений в одном темпе на протяжении всего занятия

- контролировать свои силы и возможности

**Подведение итогов:**

Учащиеся начальных классов должны выполнить комплекс упражнений под музыку, танец, сдать тесты на гибкость, на пресс, отжимание . И сдается 1 раз в четверть. В конце года анализируется динамика развития.

Учащиеся старших классов должны выполнять все комплексы аэробики, степаэробики. В каждой четверти сдается тесты на гибкость, на пресс, отжимание. В конце года просматривается динамика развития учащихся.

Содержание программы.

Программа разбита на два раздела. В первый раздел входят занятия с детьми 1-4 классов. В него входит:

1. «Азбука музыкального движения», где будет раскрываться суть музыкального произведения, ритм, настроение которое передает музыка.

2. «Музыка в движении»- включает в себя ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки.

3. Упражнения классического тренажа- входят упражнения у станка.

4 Упражнения с предметом- дети будут выполнять движения под музыку с различными предметами, как обруч, мячи, гимнастические палки.

5. Элементы польки- галоп, основной шаг польки, приглашения.

6. Элементы русского народного танца- ковырялочка, веревочка, припадание, присядка и т.д.

7. Элементы вальса- основной шаг вальса вперед, назад и т.д.

Во второй раздел входят занятия с детьми 5-9 класса. В него входят:

1) базовая аэробика : приставной шаг, 2 приставных шага, скрестный шаг, прыжки на 1-2 ногах, махи ногами, сочетание прыжков с шагами, « Мамбо»,перемещение в различные стороны, работа рук, комбинации.

2) упражнения с предметами ( скакалка, обруч): способы удержания предмета, способы вращения предмета, сочетание с шагами, прыжками, броски и подбрасывание предмета , комбинации.

3)Фитбол- упражнения на мяче, с мячом, упражнения на осанку.

4) упражнения на осанку- упражнения у гимнастической стенки, с гимнастической палкой, использование спец. оборудования ( мешочки)

5) Стрейтчинг - растяжка задействованных мышц на занятии , используя гимнастическую стенку, коврик.

6) Силовая подготовка – упражнения с собственным отягощением, с гантелями на крупные мышцы.

7) Степ-аэробика : шаг, шаг с махом, кик, упражнения с гантелями (используются как отягощение баз движений, шаги с движениями рук вперед, вверх, в стороны), комбинации.

6) Упражнения в партере – на мышцы живота, спины, верхней поверхности бедра, задней поверхностей бедра, ягодичные мышцы, мышцы предплечья.

Упражнения в классах отличаются дозировкой, темпом движений, сложностью комбинаций. Состав группы переменный.

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Усвоение программы смотрится по выполнению всех комбинаций в целом, без остановок, подсказок.

.

Учебно-тематическое планирование.

Раздел №1

1 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | | теория | Практика |
| 1 | Азбука музыкального движения | | 3 | 11 |
| 2 | Музыка в движении | |  | 20 |
| 3 | Упражнения с предметом | |  | 10 |
| 4 | Упражнения классического тренажа | |  | 18 |
| 5 | | Упражнения на осанку |  | 10 |
| Итого: | | | 3 | 69 |

2 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | теория | Практика |
| 1 | Упражнения классического тренажа | 3 | 11 |
| 2 | Музыка в движении |  | 20 |
| 3 | Упражнения с предметом |  | 10 |
| 4 | Упражнения на осанку |  | 10 |
| 5 | Элементы польки |  | 18 |
| Итого: | | 3 | 69 |

3 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | теория | Практика |
| 1 | Элементы русского народного танца | 3 | 11 |
| 2 | Музыка в движении |  | 20 |
| 3 | Упражнения с предметом |  | 10 |
| 4 | Упражнения на осанку |  | 10 |
| 5 | Упражнения классического тренажа |  | 18 |
| Итого: | | 3 | 69 |

4 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | теория | Практика |
| 1 | Элементы вальса | 3 | 11 |
| 2 | Музыка в движении |  | 20 |
| 3 | Упражнения с предметом |  | 10 |
| 4 | Упражнения на осанку |  | 10 |
| 5 | Упражнения классического тренажа |  | 18 |
| Итого: | | 3 | 69 |

Раздел №2

5 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | ТЕМА | Количество часов | |
| теория | практика |
| 1 | Базовая аэробика | 1 | 10 |
|  | Комбинации | 1 | 8 |
| 2 | Стрейтчинг | 1 | На каждом занятии |
| 3 | Фитбол | 1 | 10 |
| 4 | Степ-аэробика | 1 | 10 |
|  | Упражнения с гантелями | 1 | 9 |
| 6 | Упражнения в партере | 1 | 8 |
| 7 | Упражнения на осанку |  | 10 |
| Итого: | | 7 | 65 |

6 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | теория | практика |
| 1 | Базовая аэробика | 1 | 10 |
|  | Комбинации | 1 | 10 |
| 2 | Стрейтчинг | 1 | На каждом занятии |
| 3 | Фитбол | 1 | 10 |
| 4 | Силовая подготовка | 1 | 10 |
| 5 | Степ-аэробика | 1 | 10 |
| 6 | Упражнения в партере | 1 | 10 |
| 7 | Упражнения на осанку |  | 5 |
| Итого: | | 7 | 65 |

7 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | теория | практика |
| 1 | Базовая аэробика | 1 | 10 |
|  | Комбинации |  | 10 |
| 2 | Стрейтчинг | 1 | На каждом занятии |
| 3 | Фитбол | 1 | 10 |
| 4 | Силовая подготовка | 1 | 6 |
| 5 | Степ-аэробика | 1 | 10 |
|  | Упражнения с гимнастической палкой | 1 | 5 |
| 6 | Упражнения в партере | 1 | 5 |
| 7 | Упражнения на осанку |  | 9 |
| Итого: | | 7 | 65 |

8 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | теория | практика |
| 1 | Базовая аэробика | 1 | 10 |
|  | Комбинации |  | 10 |
| 2 | Стрейтчинг | 1 | На каждом занятии |
| 3 | Фитбол | 1 | 10 |
| 4 | Силовая подготовка | 1 | 6 |
| 5 | Степ-аэробика | 1 | 10 |
| 6 | Упражнения с гимнастической палкой | 1 | 5 |
| 7 | Упражнения в партере | 1 | 5 |
| 8 | Упражнения на осанку |  | 9 |
| Итого: | | 7 | 65 |

9 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | тема | теория | практика |
| 1 | Базовая аэробика | 1 | 10 |
|  | Комбинации |  | 10 |
| 2 | Стрейтчинг |  | На каждом занятии |
| 3 | Фитбол | 1 | 5 |
| 4 | Силовая подготовка | 1 | 6 |
| 5 | Степ-аэробика | 1 | 10 |
|  | Упражнения с гантелями | 1 | 5 |
|  | Упражнения с гимнастической палкой | 1 | 5 |
| 6 | Упражнения в партере | 1 | 5 |
| 7 | Упражнения на осанку |  | 9 |
| Итого: | | 7 | 65 |

**Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы:**

**Основные принципы обучения**

**1) Принцип сознательности и активности,** который предусматривает прежде всего вос­питание осмысленного овладения техникой ОФК; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;

**2) Принцип наглядности,** который предусматривает использование при обучении ком­плекса средств и приемов (личная демонстрация упражнений, видео и фото- материалы)

**3) Принцип доступности,** который требует, чтобы перед учеником ставились посильные задачи. В противном случае у занимающихся снижается интерес к занятиям, при этом необходимо приучать учеников к преодолению трудностей. От преподава­теля требуется постоянное и тщательное изучение способностей учеников, их возмож­ностей в освоении конкретных элементов.

**4) Принцип систематичности,** который предусматривает разучивание элементов, регу­лярное совершенствование техники двигательных действий и изучение новых элементов для расши­рения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учеников.

**Особенностями данной программы являются:**

**1.**  Разноуровневые и разновозрастные учебные группы;

**2.** Оптимизация учебного процесса применительно к одаренным учащимся; предоставление воспитанникам свободы выбора ряда элементов учебного процесса.

**3.** Применение принципа вариативности - содержание учебного занятия, планируется с учетом индивидуальных возрастно-половых психофизиологических особенностей обучающихся, их личных желаний.

**Методика обучения**

Обучение конкретному элементу или комбинации элементов можно условно разде­лить на три тесно связанных между собой этапа.

Первый этап **(ознакомление)** - создание общего предварительного представления об элементе, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного дей­ствия. В результате первичных сведений о новом элементе (форме, амплитуде, направле­нии приложения усилия, позиции) и двигательного навыка, накопленного в памяти учени­ка, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы пред­стоящих двигательных действий.

Второй этап **(разучивание, закрепление навыка) -** непосредственное овладение основами техники выполнения движения. На данном этапе в результате активной совмест­ной работы учителя и ученика уточняются представления о динамике движение, осуществ­ляется закрепление двигательного навыка, осуществляется связь с предыдущими изучен­ными движениями.

Третий этап **(совершенствование техники) -** на данном этапе осуществляется твер­дое усвоение двигательного навыка, умение выполнять упражнение верно.

**Методы обучения:**

1. Структурный – это последовательное разучивание и усвоение движений. При этом используются специально подготовленные хореографические связки.
2. Метод музыкальной интерпретации – связанный с характером движений и музыку. Для того чтобы его использовать, необходимо ознакомиться с элементарными понятиями музыкальной грамоты.
3. Метод усложнения – обеспечивает переход от простых движений к более сложным.
4. Метод сходства – помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты.
5. Метод блоков – при его использовании движения не складываются из составных частей , а объединяются в блоки по мере усвоения.
6. Фристайл – свободное повторение и выполнение движений под музыку.

Работа на занятиях может быть организованной фронтальным, групповым или индивидуальным методом.

Преимущественно **фронтального метода** заключается в том, что учитель имеет возможность следить за действиями всех занимающихся. Фронтальный метод используют в ходе разучивания простых движений, когда занимающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями. Он обеспечивает большую плотность занятия.

При **групповом методе** класс делится на несколько групп, которые самостоятельно или под руководством прорабатывают учебное задание.

**Индивидуальный метод** заключается в том, что каждый занимающийся получает определенное задание и самостоятельно работает.

**Методы контроля:**

*Тесты*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п\п** | **Класс** | **Название теста** |
| 1 | 1-9 | Тест на гибкость из и.п.- сидя на полу |
| 2 | 1-9 | Тест на пресс за 30сек |
| 3 | 1-9 | Отжимание/подтягивание |
| 4 | 1-9 | Прыжки на скакалке за 1 мин. |

**Учебно-методическая литература.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п\п** | **Название** | **Автор** | **Издательство** | **Год издания** |
| 1 | Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. | С.В. Колесников | «Феникс» | 2005 |
| 2 | Двигайся больше, живи дольше: Уникальная Фитнес- программа молодости | Авербух м. | ФАИР-ПРЕСС | 2004 |
| 3 | Оздоровительная гимнастика на специальных мячах для детей : Методическое пособие | Левченковой Г.П., Сверчковой О.Ю., | Фитбол | 2001 |
| 4 | Фитнес : Тонкости, хитрости и секреты | Татура Ю.В | ЗАО « Новый издательский дом» | 2004 |
| 5 | Фитбол- тренинг: Пособие по Фитбол -аэробике и Фитбол - гимнастике, -М.: | Сверчкова О.Ю., Левченкова Т.В., Веселовская | ННОУ центр Фитбол | 2002 |

**Технические средства обучения.**

|  |  |
| --- | --- |
| **№п\п** | **Название** |
| 1 | Аудио кассеты-6шт. |
| 2 | Видео кассета- «Fitball» |
| 3 | Видео кассета «Шейпинг»-4 шт |
| 4 | CD «Activa Aerobics» |
| 5 | CD «Aerobeat №20» |
| 6 | СD-«Дискотека вверх ногами» |
| 7 | DVD «Aerobics» |
| 8 | DVD «Красота за 10 мин.» |

Список литературы.

1. Колесников С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы/С.В. Колесникова. - Ростов н/Д.:Феникс,2005.-157с.
2. Авербух м. Двигайся больше, живи дольше: Уникальная Фитнес - программа молодости/Пер. с англ. Т. Новиковой.-М.:ФАИР-ПРЕСС,2004.-272 с.
3. Оздоровительная гимнастика на специальных мячах для детей : Методическое пособие/Сост.- Левченковой Г.П., Сверчковой О.Ю., -М.: Фитбол,2001.
4. Сверчкова О.Ю., Левченкова Т.В., Веселовская Фитбол - тренинг: Пособие по Фитбол -аэробике и Фитбол - гимнастике, -М.:ННОУ центр Фитбол,2002.
5. Мариничев Н.А. Коррекция осанки у детей, Ярославль:ЦДЮ,1998.
6. Татура Ю.В. Фитнес : Тонкости, хитрости и секреты. - М.: ЗАО « Новый издательский дом»,2004.
7. Крусеева Т.О. Справочник инструктора по физической культуре в детских дошкольных учреждениях/Т.О. Крусеева. -Ростов н/д: Феникс,2005.-253с.
8. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. – М., 2001.
9. Одинцова И.Б. Аэробика и фитнесс. - М., 2002.
10. Хоули Э. Т., Френкс Б. Д Оздоровительный фитнесс. – Киев, 2000
11. . Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г, Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики. – Волгоград, 2004.