Муниципальное казенное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Нурминский центр внешкольной работы»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол №1от 30.08.2019

Утверждена приказом
МКОУ ДО «НЦВР»
Приказ от 30.08.2019 № 45
Директор _____ И. С. Янышева

Дополнительная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Твой силуэт»

Возраст обучающихся: 12-17 лет
Срок реализации: 6 месяцев

Автор-составитель:
Граф Надежда Викторовна
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Нурма,2019

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Твой силуэт».

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Твой силуэт» разработана на основе:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р).

Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Твой силуэт» были использованы: авторская программа по внеурочной деятельности «Детский фитнес» учителя физической культуры. Нихамбаевой Э.К. 2015г.Программа для обучающихся 5-11 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики /авт.- сост. О.С. Слуцкер, Т.Г. Полухина, В.С. Козырев.

Понятие «здоровье» -это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

Регулярная физическая активность играет огромную роль в развитии растущего организма – занятия детским фитнесом благотворно влияют на физическое, духовное и социальное формирование ребенка. Всё, что было выучено и приобретено опытным путем в детском и подростковом возрасте, в значительной степени влияет на дальнейшую жизнь ребенка.

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень освоения: общекультурный

Актуальность: в настоящее время к числу наиболее актуальных проблем относится укрепление психического и физического здоровья, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности. Дети в подростковом возрасте начинают задумываться о своем внешнем виде, фигуре, гигиене, питании.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей и подростков, охрана и укрепление их здоровья является одним из основных компонентов в деятельности школы и дополнительного образования.

Причинами ухудшения состояния здоровья являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ в школе;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

Программа «Твой силуэт» поможет детям реализовать желание вести здоровый образ жизни. На занятиях дети учатся преодолевать трудности образовательного процесса, развиваются духовно, эмоционально, физически, приобретают навыки занятием фитнеса, получают знания о правильном питании, разгружаются эмоционально снимая стрессовые воздействия, приобщаются к здоровому образу жизни, учатся доводить начатое дело до конца. Формируются правильные привычки.

Отличительными особенностями программы является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую направленность программы.

Программа организована с учетом психологического комфорта детей подросткового возраста, предоставлена возможность для самореализации личности.

Основой для построения программы явились следующие педагогические принципы:

- вариативность и свобода выбора, она необходим для самореализации личности;развитие - воображения ребёнка через особые формы двигательной активности (изучение упражнений, составляющих основу детского фитнеса);

- принцип доступности, обеспечивающего переход от простого к сложному, от известного к неизвестному.

- формирование у детей способностей к взаимодействию в паре и в группе, навыкам взаимопомощи и поддержки друг друга.

- формирование навыков коллективного взаимодействия и взаимного уважения при исполнении определённых элементов детского фитнеса.

К перечню основных дисциплин относятся:

- общеукрепляющие упражнения на все группы мышц;

- стретчинг;

- круговая тренировка.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Твой силуэт»: программы заключается в правильно выбранных формах, методов и средств образовательной деятельности в соответствии с целью и задачами программы.

Возраст детей участвующих в реализации данной дополнительной общеразвивающей программы рассчитан на детей 12-17 лет. Набор проводится для всех желающих с ограничением по возрасту.

Сроки реализации программы: 6 месяцев

Содержание и материал программы организован на стартовом уровне.

Цель дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Твой силуэт»: разностороннее физическое и духовное развитие личности ребенка, формирование его осознанного отношения к здоровому образу жизни, увеличение функциональных резервов организма, и профилактика заболеваний посредством детского фитнеса.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Твой силуэт»:

1. Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость, культурное отношение к себе и другим людям;
- воспитывать дружеские, партнерские отношения детей;
- воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, использование их в свободное время.

2. Развивающие:

- развивать познавательные интересы через расширение представлений о детском фитнесе;
- развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;
- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
- снимать физическую и умственную усталость.

3. Обучающие:

- планировать и организовывать работу, распределять учебное время;

- соблюдать в процессе деятельности правила безопасности;

- обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья;

- обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;

- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Учебный план

№ п/п	Раздел	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1	Организационная встреча. Введение в общеразвивающую программу. Правила безопасности и основные понятия	2	1	1	Беседа
2	Анатомия: скелетная система	6	6	-	Беседа
3	Анатомия: мышцы	6	6	-	Беседа
4	Питание и питьевой режим	4	4	-	Беседа
5	Общеукрепляющие упражнения на основные группы мышц	76	4	72	Наблюдение
6	Фитбол	12	1	11	Наблюдение
7	Стретчинг	24	1	23	Наблюдение
8	Круговая тренировка	12	1	11	Практические задания
9	Итоговое занятие	2	-	2	Самостоятельн ый показ
	Итого:	144	24	120	

1. Организационная встреча. Введение в общеразвивающую программу. Правила безопасности и основные понятия

Теория: Организационная встреча (ознакомление с программой). Правила безопасности на занятиях и профилактика травматизма. Требования к месту занятий и инвентарю. Основы личной гигиены.Понятия: ЗОЖ (что включает), фитнес,стретчинг, круговая тренировка.Фитнес: понятие, влияние на организм. Физические качества: сила, гибкость, силовая выносливость.

Практика: Разминка. Стретчинг.

2. Анатомия: скелетная система

Теория: Скелетная система (функции), типы костей. Отделы скелетной системы (осевой скелет): позвоночный столб, грудная клетка. Отделы скелетной системы (добавочный скелет): плечевой пояс, скелет верхних конечностей, тазовый пояс, скелет нижних конечностей. Строение межпозвоночных дисков, суставы (названия).

3. Анатомия: мышцы

Теория: Функции мышц, понятие сухожилие, связка (функции). Мышцы плечевого пояса и скелета верхних конечностей. Мышцы спины и живота. Мышцы тазового пояса и скелета нижних конечностей. Типы мышечных сокращений.

4. Питание и питьевой режим

Теория: Режим питания (понятие, каким он должен быть). Правила поведения во время еды. Роль воды в организме человека. Питьевой режим школьника. Принципы здорового питания. Продукты, составляющие рацион полезного питания подростка. Продукты до и после тренировки?

5. Общеукрепляющие упражнения на основные группы мышц

Теория: Польза от силовых упражнений. Техника выполнения упражнений с предметами и без.

Практика: Упражнения для укрепления мышцплечевого пояса, рук, спины, пресса. Упражнения для укрепления мышц ног, спины, пресса.Планки и отжимания. Перевёрнутые позы (поза перевёрнутого треугольника, свечка и т.д.).

6. Фитбол

Теория: Техника безопасности при проведении занятий на фитболах. Требования к одежде занимающихся. Знакомство с мячом. Обучение седу на мяче.

Практика: Комплекс упражнений с фитболом на разные группы мышц.

7. Стретчинг

Теория: Техника безопасности при проведении растяжки. Польза от стретчинга, понятие.

Практика: Комплекс упражнений на развитие гибкости.

8. Круговая тренировка

Теория: Разъяснение станций.

Практика: Выполнение упражнений круговой тренировки.

9. Итоговое занятие

Практика: Самостоятельный показ.

Планируемые результаты и форма их оценки.

Личностные	Метапредметные	Предметные	
- выполнение общепринятых правил поведения в обществе; - ответственное отношение к процессу обучения; - установка на здоровый образ жизни; - знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение.	- анализ проделанной работы; - нахождение ошибок при выполнении учебных заданий; - планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения.	Знать	- правила безопасности на занятиях; - требования к месту занятий и инвентарю; - основы личной гигиены; - понятия: ЗОЖ (что включает), фитнес, стретчинг, круговая тренировка; - фитнес: понятие, влияние на организм. Физические качества: сила, гибкость, силовая выносливость; - анатомия (скелетная система); - анатомия (мышечная система); - питание и питьевой режим; - правила выполнения разминки и стретчинга; - техника выполнения танцевальной аэробики - название шагов танцевальной аэробики; - силовые упражнения;
		Уметь	- выполнять простые движения разминки и упражнения стретчинга; - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; - выполнять упражнения на растяжку; - выполнять силовые упражнения; - выполнять общеукрепляющие упражнения на основные группы мышц - выполнять круговую тренировку; - выполнять упражнения на фитболе;

Способы определения результативности и система оценки результатов освоения общеразвивающей программы.

Методы отслеживания успешности овладения содержанием программы:

- Беседа.

- Наблюдения.

- Самостоятельный показ.

- Практические задания.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие этапы контроля:

- Текущий контроль.

- Промежуточный контроль.

Формы подведения итогов реализации программы:

Формы текущей аттестации:

- показ разученных упражнений

Формы промежуточной аттестации:

- практические задания;
- участие в эстафетах;
- мини выступления в группе.

Оценочные материалы

Диагностические методики, определяющие достижения обучающимися планируемых результатов и уровень развития личности ребёнка отражены в приложении.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Формы занятий: Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками.

Режим занятий:Количество часов составляет – 144, занятия проходят 3 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом между ними - 10 минут.

Форма обучения: очная.

Основные формы работы: фронтальная, работа в парах, группах.

Методы обучения:

Наглядный метод – У обучающихся формируются конкретные представления о технике выполнения упражнений с помощью рисунков, фильмов, показа отдельных элементов и способов выполнения упражнений.

Словесный метод. С помощью таких приемов как объяснение, рассказ, распоряжение, команда, беседы и замечания у обучающихся создается предварительное представление о упражнении, возникает желание заниматься данным видом спортивной деятельности, возникает возможность оценить итоги выполнения задания.

Практический метод заключается в многократном выполнении конкретныхупражнений на разные группы мышц без оборудования и на фитболе, стретчинга.

Для полноценного и гармоничного развития школьников следует освоить хотя бы минимум упражнений разного вида.

Так, выполняя упражнения на фитболе, можно проводить работу по формированию у детей чувства равновесия и координации движений. Упражнения для спины на фитболе могут стать хорошей профилактикой нарушений осанки.

Выполнение связок танцевальной аэробики применяемые в разминкиразвивают в ребенке музыкальность, слух, чувство ритма, а также укрепить мышцы тела в целом. К тому же она улучшает память и внимательность, поскольку необходимо запоминать танцевальные движения.

Стретчинг помогает сохранять подвижность суставов, эластичность сухожилий и связок.

Алгоритм учебного занятия:

1. Вводная часть.
2. Организация начала занятия. Сообщение темы и плана занятия.
3. Актуализация занятия.
4. Постановка цели занятия.
5. Основная часть (теоретическая часть, практическая часть).
6. Введение нового материала.
7. Контроль и самоконтроль, применение полученных знаний и умений на практике.
8. Проверка выполненного занятия.
9. Заключительная часть.
10. Подведение итогов занятий.
11. Обобщение изученного материала.
12. Повторение основных понятий.
13. Рефлексия.

По организации деятельности учебного процесса: учебные занятия, экскурсии, открытые занятия, репетиции. Так же в ходе обучения предполагаются выходы на природу, встречи с другими коллективами.

Методическое обеспечение

№	Разделы	Форма занятий	Методы, технологии реализации программы	Дидактический материал И ТСО.	Форма подведения итогов
1	Организационная встреча. Введение в общеразвивающую программу. Правила безопасности и основные понятия	Беседа Практические занятия	Словесный Практический Коллективный (организация взаимодействия между всеми детьми) Репродуктивный	Магнитофон Коврики Зеркала	Беседа
2	Анатомия: скелетная система	Беседа	Словесный	Эллюстрации Видео фильм Коврики	Беседа
3	Анатомия: мышцы	Беседа	Словесный	Эллюстрации Видео фильм Коврики	Беседа
4	Питание и питьевой режим	Беседа	Словесный	Видео фильм	Беседа
5	Общеукрепляющие упражнения на все группы мышц	Беседа Практические занятия	Словесный Практический	Зеркала Магнитофон Гантели Коврики	Наблюдение
6	Фитбол	Практические занятия	Словесный Практический Репродуктивный	Зеркала Магнитофон Коврики Фитболы	Наблюдение
7	Стретчинг	Практические занятия	Словесный Практический Репродуктивный	Зеркала Магнитофон Коврики Станок	Наблюдение
8	Круговая тренировка	Практические занятия	Словесный Практический Репродуктивный	Зеркала Магнитофон Коврики Фитбол Станок Гантели	Практические задания
9	Итоговое занятие	Практические занятия	Практический	Магнитофон	Самостоятельный показ

Материально-техническое обеспечение

Учебно-материальная база:

1. Наличие зала со специальным оборудованием:

- музыкальный центр;
- усилитель;
- колонки;
- микрофон.

2. В целях визуального контроля обучающихся, периодического разбора их технических ошибок, дополнительно в работе могут использоваться:

- интерактивная доска;
- гантели;
- хореографический станок;
- зеркала;
- диски с танцевальной музыкой.

Информационное обеспечение:

- УМК. Печатные (специальная литература);
- электронные ресурсы;
- аудиовизуальные (видеофильмы, фильмы на цифровых носителях);
- аудио (музыка для выступлений).

Список литературы.

1. Асмолова А.Г., Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе [Текст] / А.Г. Асмолова– М: Просвещение, 2010.

2. Бабенкова Е.А, Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие [Текст] / Е.А. Бабенкова - М: Астрель, 2006. – 208 с.

3. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.

4. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.

5. Программа для обучающихся 5-11 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики /авт.- сост. О.С. Слуцкер, Т.Г. Полухина, В.С. Козырев

6. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.:

7. Ковалёва Г.С., Логинова О.Б., Планируемые результаты начального общего образования [Текст] / Г.С.Ковалёва, О.Б. Логинова.-2-е изд., - М. Просвещение, 2010. – 120 с.

8. Одинцова И.Б., Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста [Текст] / И.Б.Одинцова – М: Эксмо, 2003. – 160 с.

Для обучающихся:

1. Скребцова Л., Сркебцова М. , Сказочный справочник здоровья. Для детей и их родтелей. Т-1., [Текст] / Л. Скребцова, М. Скребцова – М:Амрита-Русь, 2004. – 272 с.

2. Скребцова Л., Сркебцова М. , Сказочный справочник здоровья. Для детей и их родтелей. Т-2., [Текст] / Л. Скребцова, М. Скребцова – М:Амрита-Русь, 2006. – 224с..

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью

_____ листа (ов)

Директор МКОУДО «НЦВР»

_____ И.С. Яньшева

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
МКОУДО «НЦВР»

Протокол № 1 от 30.08.2019 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МКОУДО «НЦВР »
от 30.08.2019 г. № 45
И.С. Янышева

Календарный учебный график
к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Твой силуэт»
на 2019-2020 учебный год

Календарный учебный график к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Твой силуэт» разработан в целях соблюдения законодательства РФ в сфере образования (п.9 ст.2 Федерального закона «Об образовании в РФ» 273 – ФЗ).

Данный календарный учебный график определяет режим занятий обучающихся объединения «Твой силуэт» муниципального казенного образовательного учреждения дополнительного образования «Нурминский центр внешкольной работы».

Сроки реализации программы:

Программа «Твой силуэт» рассчитана на 6 месяцев обучения

1 год обучения -144 часа

Возраст обучающихся: 12-17лет

Наполняемость группы: группа первого года обучения 15 человек

Продолжительность учебного года: с 02 сентября 2019 г. по 31 мая 2020 г.

Каникулы: 30.12.2019 по 08.01.2020г.

Праздничные дни: 4 ноября, 23-25 февраля, 8-9 марта,1, 4, 5, 9, 11 мая. В связи с учебным отпуском педагога, занятия с обучающимися не проводятся с 09.11.2019 по 03.12.2019 г.; с 21.01.2020 по 14.02.2020 г. и с 16.05.2020 по 27.06.2020г.

Регламент образовательного процесса

Занятия проводятся в течение дня по расписанию, утвержденному директором МКОУДО «НЦВР». При составлении расписания учитываются следующие требования:

- академический час составляет 45 минут;
- кратность посещений: 3 раза в неделю по 2 академических часа;
- после первых 45 минут занятий предусматривается перерыв для отдыха обучающихся, который составляет 10 минут;
- между окончанием занятий в общеобразовательном учреждении и началом занятий объединения в учреждении дополнительного образования предусматривается перерыв для отдыха не менее 30 минут;
- во время весенних и осенних каникул в соответствии с п. 11 ч. 1 ст. 34 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273–ФЗ в учреждениях дополнительного образования детей допускается свободное посещение обучающимися занятий;
- в праздничные дни, официально объявляемые выходными в РФ, занятия в объединении «Танцевальный серпантин» не проводятся.