Министерство
образования Красноярского края
краевое государственное казенное учреждение
для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей
«Красноярский детский дом «Самоцветы»
660078, г. Красноярск, ул. Парашютная, д.16.
Тел. 8 - (391) - 233-86-60; тел./факс 8 - (391) - 261-58-16
email: sotlyudmila@yandex.ru; сайт: http://samocveti.rightside.ru

Рассмотрено
На педагогическом совете
«08» августа 2018г.
Протокол № 4

«Утверждаю»
Директор КГКОУ «Красноярский
детский дом «Самоцветы»
С.С. Требенниковой

Дополнительная общеобразовательная программа
«ФИТНЕС»

Преподаватель

Эйснер Е.В.

Красноярск 2018 г.

Пояснительная записка

Здоровье нации это - то, к чему стремится любое социально развитое общество, ведь это высокая работоспособность, здоровое поколение и достойное будущее страны в целом. Уровень здоровья подрастающего поколения в Российской Федерации, к сожалению, оставляет желать лучшего. Поэтому сохранение и укрепление здоровья детей и подростков является сегодня приоритетной задачей государства.

Решение этой задачи носит комплексный характер, требующий привлечения специалистов разных направлений, в том числе и специалистов по оздоровительной физической культуре, в частности – по фитнесу.

Детский фитнес включает большое разнообразие оздоровительных комплексных программ. Приоритет оздоровительно-профилактической направленности программ детского фитнеса определяются обилием проблем с состоянием здоровья у детей и подростков. Их основу составляет использование физических нагрузок с целью оздоровления, физического развития, повышения физической подготовленности и раскрытия внутреннего потенциала ребёнка как личности, как сторонника здорового образа жизни.

Развиваясь и совершенствуясь, направления фитнеса охватывают различные формы двигательной активности, при этом он может удовлетворять потребности самых различных социальных групп населения в выборе оздоровительных занятий, содействуя повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора за счёт большого количества фрагментов искусства в занятиях фитнесом - классических, народных, современных танцев и музыкальных произведений в различных стилях, возможности выбора фитнес-программ, ориентированных, как на культурные традиции Запада, так и Востока.

Главным принципом фитнеса, в том числе и детского, является «нагрузка ради здоровья», поэтому никто не будет заставлять ребёнка выполнять различные нормативы, сравнивать его результаты с результатами других занимающихся и соответственно создавать прецедент для насмешек над слабым или неловким. Так же, как и всякая групповая деятельность, занятия фитнесом могут способствовать возникновению дружеских отношений между детьми в группе. Для детей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проблемы в общении со сверстниками, может оказать положительный эффект посещение групповых фитнес-занятий.

Занимающимся предоставляются большие возможности заниматься в соответствии с их потребностями и интересами, проявлять свою индивидуальность, самобытность. Это обуславливается также свободой выбора направлений фитнеса и добровольностью участия, доступностью для самого широкого круга занимающихся независимо от пола, возраста, состояния здоровья.

Эмоциональность занятий объясняется не только музыкальным сопровождением, создающим положительный психологический настрой, танцевальной и игровой направленностью детского фитнеса, но и стремлением согласовывать свои движения с движениями партнёров в группе, возможностью демонстрировать хорошо отработанные движения, получением удовлетворённости от занятий, что также эмоционально вдохновляет занимающихся и повышает интерес к ним.

Таким образом, ***отличительной особенностью*** программы является то, что она:

- обеспечивает гармоничное физическое и психическое развитие ребёнка;

- она содействует формированию знаний о культуре тела и культуре движений, разумной организации досуга, о здоровом образе жизни и потребности следовать этим знаниям;

- она развивает креативность, воображение, творческие и музыкально-ритмические способности ребёнка;

- она знакомит ребенка не только со спортивно-оздоровительными направлениями, но и хореографическими и развивает творческий потенциал учащегося;

- воспитательное воздействие направлено на решение актуальных проблем нравственного развития личности.

Содержание программы реализуется с учетом интеграции таких наук как анатомия, физиология, социология, психология, культурология.

Дополнительная общеобразовательная программа «Фитнес» составлена в соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательной программе», Постановлением Правительства Российской Федерации от 24.05.2014 г. № 481 «О деятельности организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей».

Актуальность программы. Учебная программа «Фитнес» обусловлена образовательными потребностями конкретной категории учащихся. Дети поступают в детский дом из неблагополучных семей, с ослабленным соматическим и психологическим здоровьем. Поэтому, реабилитация и сохранение здоровья детей, их физическое и психологическое развитие являются приоритетными в организации жизнедеятельности детского дома.

В детском доме воспитываются в основном дети, которые не имеют специальной подготовки и специальных профессиональных данных, поэтому развивать их надо с самого начала, с «азов».

На занятиях ритмикой дети учатся чувствовать музыку и воспринимать её темп. Благодаря аэробики у детей укрепляется сердечно-сосудистая система, развивается подвижность, тренируется выносливость. На занятиях танцевальным фитнесом дети знакомятся с различными направлениями танцевального искусства, развиваются эстетически. Партерная гимнастика, акробатика, стрейчинг, силовой фитнес развивает гибкость, пластику, ловкость и силу мышц, а йога учит концентрировать внимание и правильно дышать, укрепляет мышечный корсет.

В настоящее время к числу наиболее актуальных вопросов дополнительного образования относятся :

- выявление и развитие личностных качеств ребенка, его одаренности;
- организация полноценного досуга, наполнение его активно-деятельным, эмоционально и психологически комфортным содержанием;
- помощь в организации ребёнку здорового образа жизни;
- привитие аккуратности, культуры поведения, умения ценить красоту и здоровье;
- приобщение к культурным ценностям.

Дополнительная общеобразовательная программа – «Фитнес» способствует разрешению этих вопросов, чем и обусловлена актуальность. Регулярность и правильность организованных занятий в

коллективе с детьми повышает уровень двигательной активности и приносит хороший физический и психический оздоровительный эффект.

Прогнозируемый результат: подготовка физически здоровых, владеющих телом и эмоциями, творчески мыслящих, нравственно воспитанных обучающихся.

Цель программы:

- повышение уровня физического развития детей;
- профилактика нарушений осанки;
-содействие гармоническому физическому развитию;
-обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
-воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
-содействие воспитанию нравственных и волевых качеств;
- развитие психических процессов и свойств личности.

Как и в любом виде двигательной активности, на занятиях решаются три основных типа ***педагогических задач***:

• образовательные - формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей; формирование музыкально-двигательных умений и навыков;

• воспитательные - развитие позитивного отношения к движению. привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни; воспитание волевых качеств;

• оздоровительные - укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие; формирование ценностного отношения к своему здоровью; всестороннее гармоническое развитие тела.

Характеристика программы

Тип: дополнительная образовательная программа

Направленность: спортивно-оздоровительная, художественная

Классификация:

- по сложности - многоуровневая;
- по характеру деятельности - досуговая, развивающая физические способности и художественную одарённость;
- по возрастному принципу - разновозрастная;
- по масштабу действия - учрежденческая;
- по времени – 5 лет обучения.

Организационно-педагогические основы обучения

Программа предполагает прохождение учащегося через три уровня обучения: репродуктивный (1 и 2 года), эвристический (3и 4 года), креативный (5 год), которые рассчитаны на *5 лет* обучения. Каждый выделенный уровень имеет свои задачи и является очередной ступенькой в обучающем процессе:

1 Уровень.

1. *Способность действовать по заданному алгоритму.*

2. *Понимание и осознание ребёнком пользы для него от занятий фитнесом;*

3. *Умение в точности выполнять упражнения и движения за педагогом;*

4. *Увлечь ребенка, закрепить и развить у него мотивацию, желание регулярно посещать занятия.*

2 Уровень

1. *Закрепление внутренней, содержательной мотивации, стремление учащегося к реальному результату обучения.*

2. *Принимать активное участие в коллективной деятельности, формировать умение искать средства для выполнения конкретных задач.*

3 уровень

1. *Проявлять самостоятельность в разогреве мышц перед занятием.*
2. *Проявлять своё творчество в постановочном материале.*
3. *Помогать младшим учащимся в освоении материала.*
4. *Проявление активности в подготовке и проведении развлекательных мероприятий.*

Группы формируются в начале учебного года по возрастному принципу, без медицинских противопоказаний для занятий. При успешном освоении программы определенного уровня ребёнок переводится на следующий уровень. Занятия проводятся по группам.

Учебная нагрузка распределена следующим образом:

- *1 уровень*

1-2 год обучения - два раза в неделю по 1 часу - 72 часа в год (младший школьный возраст от 7 до 8 лет)

- *2 уровень*

3 год обучения - 2 раза в неделю по 1 часу – 72 часа в год (младший школьный возраст от 9-10 лет)) ;

4 год обучения - три раза в неделю по 1 часу - 72 часа в год (средний школьный возраст от 11 до 12 лет)

- *3 уровень*

5 год обучения - три раза в неделю по 1 часу - 72 часа в год (средний и старший школьный возраст от 13 до 17 лет).

Обучающиеся должны иметь лёгкую удобную форму, лёгкую спортивную обувь, чешки.

Организационно-методические обоснование программы

(Основные методы, формы, специфика преподавания, технология)

Образовательный процесс в объединении состоит из учебной и воспитательной работы, которые теснейшим образом переплетаются в единый комплекс. Приобретение технических навыков без развития нравственных качеств каждого участника коллектива превращает ребенка в бездушного исполнителя. Учебный блок позволяет реализовать образовательную часть программы. Изучаются тренировочные упражнения, представляющие собой систему специальных движений, направленных на приобретение умений технических, музыкальных, эмоциональных. Содержание разделов строится по принципу «от простого к сложному». Планируя уроки, учитывается состав коллектива. Если группа смешанная, то выделяется комплекс движений, используемый только мальчиками или только девочками.

Данная программа основана на следующих принципах:

- доступности;
- системности;
- наглядности;
- последовательности;
- непрерывности;
- индивидуализации;
- актуальности;
- результативности.

Задачи программы решаются с помощью различных форм обучения: игры, творческих заданий (импровизации и пантомимы), конкурсов, танцевальных постановок, тематических и комплексных занятий, бесед и экскурсий, посещения мероприятий, просмотра видеоматериалов, участия в школьных, городских и краевых мероприятиях.

В работе используются следующие методы:

- словесные (объяснения, сравнения, беседы и т.д.);
- наглядные (показ движений, образа; карточки, стенды, костюмы, реквизиты);
- творческие (изготовление реквизитов, зарисовки костюмов, наблюдение за кем-либо и отражение его особенности через пантомиму и мимику);
- проблемно-поисковые (проблемные ситуации, вопросы и т.д.).

Данные методы позволяют лучше освоить программу, выявить природные задатки и способности учащихся, добиться роста самоорганизованности ребенка и способности его к саморегулированию.

В программу включены следующие разделы:

- ритмические упражнения;
- элементы и танцевальные комбинации различных танцевальных направлений;
- аэробный тренаж;
- акробатика, гимнастика;
- силовые и атлетические комплексы;
- музыкальные игры;

- постановочная работа;
- творческая деятельность;
- сценическая практика.

Освоение каждой темы идет по алгоритму:

1.	Введение в деятельность (создание мотивации, определение целей) Разминка - общее разогревание организма учащихся, подготовка к предстоящим нагрузкам.	15% времени
2.	Освоение нового материала (знакомство с новыми оздоровительно-спортивными и танцевальными направлениями и разучивание на их основе комбинаций).	50% времени
3.	Закрепление с помощью различных методов и приемов, повторение пройденного материала.	10% времени
4.	Силовые комплексы, подкачка мышц.	10% времени
5.	Расслабление (стретчинг на все группы мышц, музыкальные игры).	10% времени
6.	Рефлексия (самоанализ, анализ педагога, взаимоанализ результатов деятельности и создание перспектив дальнейшей деятельности).	5% времени

В зависимости от направленности занятия, последовательность и продолжительность составляющих основную часть занятия может быть различной.

Воспитательная работа, включающая в себя беседы, интересный отдых и общественную работу помогают восстановлению затраченных физических сил, формированию межличностных отношений как между педагогом и детьми, так и между самими детьми, а вследствие этого благожелательного психологического климата на занятиях и в коллективе. Результатом обучения должны явиться такие качества личности обучающегося, как инициативность, раскованность, умение работать в коллективе.

Знакомство с фитнесом начинается с музыки, её ритмом, темпом. Далее обучающиеся знакомятся с простыми комплексами упражнений, танцевальными движениями. Освоение элементов происходит постепенно, поэтому иногда можно идти по пути параллельного освоения фигур, т. е. не ждать, пока будет освоена полностью одна фигура, а работать сразу над несколькими элементами одинаковой сложности.

В результате такой работы у учащихся расширяется двигательный «кругозор», и освоение комбинаций в целом происходит быстрее.

2.	Индивидуальные беседы и консультации с воспитателями.	в теч.года
3.	Проведение «дней открытых дверей»	в течение года
4.	Анкетирование.	январь

Список литературы:

- Шипилина И. А. Хорсография. – Т. I. – Лань., 1998;
- Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002;
- Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Танцевальная аэробика:. – Т. II. – М.: ФАР, 2002;
- Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. - М., 1986;
- Сулим Е. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 12-17 лет. Серия «Растим детей здоровыми»/Под редакцией Пучкова И.В./- М.:Сфера, 2014;
- Бар-Ор О., Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / Пер. с англ. И. Андреев. – К.: Олимп. Л-ра, 2009. – 528 с., ил. – С. 457–527;
- Шихи К. Фитнес-терапия: Исчерпывающее руководство для тех, кто хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни / Пер. с англ. А.В. Гришин. – М.: Терра-Спорт, 2001;
- Тяпин А.Н., Пузырь Ю.П. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования: информ.-метод. сб. № 4 / А.Н. Тяпин, Ю.П. Пузырь, В.П. Щербаков, Н.А... ;
- Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.;
- Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.;
- Давыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. уп-та. – 2004 г.;
- Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.// Информационно-методический сборник № 6. – М.: Центр «Школьная книга», 2005;