

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КУЩЕВСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА

Принята на заседании
педагогического совета
от «12» мая 2021г.
Протокол № 4

КРАТКОСРОЧНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

« Форма (фитнес) »
(указывается наименование программы)

Уровень программы: ознакомительный
(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы: 6 недель: 36 часов
(общее количество часов)

Возрастная категория: от 6 до 18 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная
(типовая, модифицированная, авторская)

ID-номер программы в Навигаторе: 31567

Автор-составитель:

Лысенко Галина Владимировна -
педагог дополнительного образования
(указать ФИО и должность разработчика)

Введение.

Фитнес – это система физических упражнений для достижения спортивной формы и улучшения фигуры человека. Он охватывает различные направления в области физической культуры. Занятия фитнесом направлены на развитие силы, выносливости, хорошей координации, скорости, реакции, гибкости. В современных условиях всё более остро встаёт проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. И задачей педагога, является помочь детям оздоровить свой организм, подтянуть фигуру, улучшить самочувствие и повысить работоспособность.

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы.

1.1 Пояснительная записка

Направленность программы – *физкультурно – спортивная*, так как направлена на улучшение физической формы ребёнка, на мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность данной программы в том, что она предназначена для реализации в учреждениях дополнительного образования, в которую включена деятельность по физическому совершенствованию детей. Существует много факторов, которые в течении жизни ослабляют здоровье и лишь не многие способны его укрепить.

Актуальность программы определяется ее направленностью, так как занятия спортом, это именно то, что сейчас нужно нашим детям. Актуальность программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения двигательной активности детей, укрепления физического состояния.

Особенности организации образовательного процесса.

Возможна реализация программы с применением дистанционных технологий: Офлайн-обучение:

- ✓ Мессенджер Whats App;
- ✓ Электронная почта;
- ✓ Ссылки на электронные источники и видеоматериалы по теме занятия.

Основной вид деятельности – самообучение при помощи родителей.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей 6 – 18 лет, для успешной реализации программы создаются учебные группы по 10-15 человек.

Уровень программы – ознакомительный.

Объём программы – 36 часов.

Продолжительность обучения – 6 недель.

Форма обучения – очная, дистанционная.

Режим занятий – занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа. Два часа образовательная деятельность, один час игровая. Перерыв – 15 минут.

В дистанционном режиме - 3 раза в неделю по 1 часу.

1.2 Цель и задачи программы.

Цель программы – улучшение показателей силы, гибкости и выносливости, возможность улучшить своё здоровье и держать себя в хорошей физической форме.

Задачи программы:

1. Образовательные (предметные):

- обучить детей основам фитнеса;
- научить использовать любые предметы для физических упражнений.

2. Личностные:

- создание дружественной атмосферы вокруг ребёнка;
- укрепить и сформировать ценное отношение к своему здоровью.

3. Метапредметные:

- развить интерес к занятиям фитнесом и познакомить с его направлениями;
- развитие чувства ритма, темпа, согласованности движений с музыкой.

Формы организации занятий:

- ✓ Традиционные
- ✓ Практические
- ✓ Игровые

Методы:

- ✓ Словесный метод обучения (объяснение, беседа)
- ✓ Практический (выполнение упражнений на заданную тему)
- ✓ Наглядный (с помощью наглядных материалов: картинок, фотографий – для дистанционного обучения)

1.3 Содержание программы

Учебный план

№	Наименование разделов	Всего часов	Кол-во часов учебных занятий			Форма аттестации/контроля
			теория	практика	контроль	
1.	Вводное занятие.	1	1	-	-	-
2.	Воспитательная работа.	2	2	-	-	-
3.	Улучшение спортивной формы и фигуры. Спортивные игры на свежем воздухе	30	-	30	-	-
4.	Итоговая аттестация.	3	-	3	-	Практическое задание
ИТОГО:		36	3	33		

Содержание учебно-тематического плана

Тема № 1. Вводное занятие (1 час).

Теория. Знакомство с программой обучения. Цель и задачи. Правила внутреннего распорядка ЦТ. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях фитнесом.

Тема № 2. Воспитательная работа (2 час).

Теория. Беседа о пожарной безопасности в летний период. Соблюдение правил безопасности на воде и около железнодорожных путей.

Тема № 3. Улучшение спортивной формы и фигуры. Спортивные игры на свежем воздухе (30 часов)

Практика. Разминка всего тела. Приседания на прокачку ягодич. Прокачка пресса. Прыжки на скакалке. Планка. Комплекс упражнений под музыку, с круговыми повторениями 3-4 раза. Занятия с обручем и мячом.

Тема № 4. Итоговая аттестация (3 часа).

Выполнение практического задания.

1.4 Планируемые результаты.

Итогом реализации дополнительной образовательной программы является:

- Будут ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес».
- Разовьют координацию движений рук и ног.
- Сформируют стойкий интерес к занятиям физической культурой.

2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов, время провед. занятия	Форма занятия	Место прове- дения	Форма конт- роля
	план	факт					
1.	2.06		Вводное занятие: - знакомство с программой; - техника безопасности на занятиях; - пожарная безопасность.	1 45 минут	группо- вая	каб. №3	-
2.	2.06		Воспитательная работа.	2 по 45 мин	груп- повая	каб. №3	-
3.	3.06		Разминка. Комплекс упражнений под музыку в 3-4 подхода. Релаксация.	2 45 мин	груп- повая	каб. №3	
			Спортивные игры на свежем воздухе	1 45 мин			
4.	9.06		Разминка. Упражнения на развитие мышц ног. Релаксация.	2 по 45 мин	груп- повая	каб. №3	
			Спортивные игры на свежем воздухе	1 45 мин			
5.	10.06		Разминка. Упражнения на прокачку бёдер и ягодич. Планка.	2 по 45 мин	груп- повая	каб. №3	
			Спортивные игры на свежем воздухе	1 45 мин			
6.	16.06		Разминка. Комплекс упражнений для пресса и ягодич. Релаксация.	2 по 45 мин	груп- повая	каб. №3	
			Спортивные игры на свежем воздухе	1 45 мин			
7.	17.06		Разминка. Упражнения для ножек. Релаксация.	2 по 45 мин	груп- повая	каб. №3	
			Спортивные игры на свежем воздухе	1 45 мин			
8.	23.06		Разминка. Тренировка на все тело под музыку. Прыжки на скакалке.	2 по 45 мин	груп- повая	каб. №3	
			Спортивные игры на свежем воздухе	1 45 мин			
9.	24.06		Мини-футбол	3 по 45 мин	груп- повая		
10.	30.06		Разминка. Комплекс упражнений для рук и спины. Упражнения с мячом.	2 по 45 мин	груп- повая	каб. №3	

			Спортивные игры на свежем воздухе	1 45 мин			
11.	12.08		Разминка. Баскетбол	2 по 45 мин	груп- повая	каб. №3	
			Спортивные игры на свежем воздухе	1 45 мин			
12.	18.08		Разминка. Комплексные упражнения на всё тело.	2 по 45 мин	груп- повая	каб. №3	
			Спортивные игры на свежем воздухе	1 45 мин			
13.	19.08		Итоговая аттестация	2 45 мин	груп- повая	каб. №3	

2.2 Условия реализации программы.

Основное оборудование:

- ✓ Гимнастические маты
- ✓ Обручи
- ✓ Скакалки
- ✓ Гантели
- ✓ Зеркала для самоконтроля
- ✓ Мячи (футбольные, баскетбольные)

Для реализации данной программы в режиме дистанционного обучения необходимо: компьютер с подключением к сети интернет, соответствующее программное обеспечение для реализации телекоммуникационной связи педагога с обучающимися.

2.3 Форма аттестации

Итоговая аттестация – контрольный урок в форме опроса и выполнения практического задания.

Форма фиксации – контрольный лист с результатами в виде: «+» - зачёт, «-» - незачёт.

2.4 Оценочные материалы

- тестирование, наблюдение, выполнение задания.

2.5 Методические материалы.

Методы, используемые на занятиях

Методы организации деятельности: репродуктивный, объяснительно – иллюстративный, наглядный.

Методы воспитания: положительный пример, соревновательный.

Методы стимулирования: поощрение, одобрение, награждение, конкурсы.

Форма работы с родителями: родительские собрания, консультации.

3. Литература

1. Диск 1:

1. «Анатомия йоги» - Лесли Каминофф, иллюстрированное пособие.
2. «Великолепная фигура за 15 минут в день» - Грир Чайлдс, программа Body Flex.
3. «Выдохните лишние килограммы» - Пэм Гроут, метод эффективного сжигания калорий, Изд. Минск 2007.
4. «Йога и здоровье» - Свами Шивананда, Изд. «София».

Нормативные документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Рыбалёва И.А. «Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности» - учебно-методическое пособие; Краснодар: Просвещение-Юг, 2019. – 138 с.

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования и к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

5. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 20 марта 2020 г. Министерство просвещения РФ.