

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КУЩЕВСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «24» ноября 2020г.  
Протокол № 2

Утверждаю  
Директор МБОУ ДО ЦТ  
*Миндрин* /Е.С. Миндрин/  
Пр. № 178 от 24.11.20г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

« Успех (фитнес) »  
(указывается наименование программы)

Уровень программы: базовый  
(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы: 1 год; 144 часа  
(общее количество часов)

Возрастная категория: от 6 до 18 лет

Форма обучения: очная, дистанционная

Вид программы: модифицированная  
(типичная, модифицированная, авторская)

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер программы в Навигаторе: 28728

Автор-составитель:

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

с. Красное, 2020

## Содержание

Введение.....	3
<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты</b>	
1.1. Пояснительная записка.....	3-4
1.2. Цель и задачи программы.....	4-5
1.3. Содержание программы.....	5-6
1.4. Планируемые результаты.....	6
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.</b>	
2.1. Календарный учебный график.....	6-11
2.2. Условия реализации программы.....	11
2.3. Формы аттестации.....	11
2.4. Оценочные материалы.....	11-12
2.5 Методические материалы.....	12-13
<b>Раздел 3.Список литературы.....</b>	<b>13</b>
<b>Приложения.....</b>	<b>14-15</b>

## **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 ориентирована на физическое совершенствование учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни.

#### **Актуальность программы.**

Занятия фитнесом, 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.

**Новизна** программы в том, что она позволит ребёнку овладеть многими основами фитнеса, повысить физические показатели, научиться управлять своим телом, заложить основы и привить любовь к ведению здорового образа жизни в будущем. Программа включает в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением спортивного инвентаря.

**Педагогическая целесообразность** в том что, охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время. Программа предназначена для реализации в учреждениях дополнительного образования детей, в которую включена деятельность по физическому

совершенствованию детей. Существует много факторов, которые в течение жизни ослабляют здоровье и лишь не многие способны его укрепить.

Систематические занятия фитнесом совершенствуют организм, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ. Одними из действенных методов, применяемых на занятиях для развития выносливости, быстроты, силы, является комплекс упражнений под музыку, которые повторяются 3 – 4 раза по кругу. Каждое занятие будет состоять из трёх частей: 1. Подготовительная часть – разогревание организма и создание положительного настроения. 2. Основная часть – это физические нагрузки, в которую входит укрепление различных мышц. 3. Заключительная часть – расслабление и релаксация.

**Отличительная особенность** данной программы в том, что особое внимание уделяется развитию и укреплению физической активности с детства, что позволит ребёнку научиться управлять своим телом.

#### **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. На занятия принимаются все желающие дети. Набор в группы носит свободный характер. По данной программе могут заниматься дети с различным уровнем физической подготовки, при наличии медицинской справки о допуске к занятиям.

**Уровень программы** – базовый

**Объём программы** – 144 часа: групповые - 92 часа, индивидуальные - 46 часов.

**Срок освоения программы** – 1 год.

**Форма обучения** – очная, дистанционная.

**Режим занятий** – занятия проводятся группой два раза в неделю по 2 часа. Индивидуальные занятия 2 часа один раз в неделю.

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

**Особенности организации образовательного процесса.** Занятия проводятся полным составом группы. Индивидуальные занятия 3-5 человек.

**Состав группы** – постоянный, но допускается зачисление новых учащихся на основании собеседования.

**Занятия** – по группам, индивидуально.

**Виды занятий** – практические занятия, мастер-классы, выполнение самостоятельной работы.

## **1.2 Цель и задачи программы.**

**Цель программы** – содействовать всестороннему развитию физических и духовных сил обучающихся, способствовать укреплению здоровья ребенка, с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, развитию пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

**Задачи программы:**

### **1. Образовательные (предметные):**

- оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки);
- приобщение к здоровому образу жизни;
- оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.

### **2. Личностные:**

- создание дружественной атмосферы вокруг ребёнка;
- укрепить и сформировать ценное отношение к своему здоровью.
- развитие чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой;

### **3. Метапредметные:**

- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;
- развитие чувства ритма, темпа, согласованности движений с музыкой.