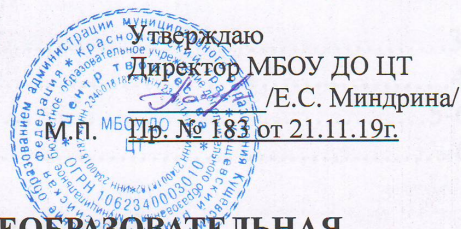


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КУЩЕВСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА

Принята на заседании
педагогического совета
от «20» ноября 2019 г.
Протокол № 3



Утверждаю
Директор МБОУ ДО ЦТ
/Е.С. Миндрина/
М.П. Пр. № 183 от 21.11.19г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

« Успех (фитнес) »
(указывается наименование программы)

Уровень программы: ознакомительный

(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы: 4,5 месяца: 104 часа
(общее количество часов)

Возрастная категория: от 6 до 18 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная
(типовая, модифицированная, авторская)

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер программы в Навигаторе: 11777

Автор-составитель:

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

с. Красное, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
<i>1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.</i>	
Пояснительная записка.....	3-4
Цель и задачи программы.....	4
Содержание программы.....	5-6
Планируемые результаты.....	6
<i>2. Комплекс организационно-педагогических условий</i>	
2.1 Календарный учебный график.....	6-9
2.2 Условия реализации программы.....	9
2.3 Формы аттестации.....	9
2.4 Оценочные материалы.....	9
2.5 Методические материалы.....	9-11
3. Литература.....	11
Приложение № 1 План воспитательной работы.....	12
Приложение № 2 Аттестационный лист.....	13

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 развитие и улучшение физических качеств у детей, психологических функций (внимания, восприятия, памяти, воображения, мышления) и эмоционально-волевой сферы.

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, развить мелкую моторику рук, повысить физические показатели, научиться управлять своим телом, заложить основы и привить любовь к ведению здорового образа жизни в будущем. И новизна программы состоит в том, что здесь будет сочетание индивидуальных занятий с групповыми.

Педагогическая целесообразность данной программы в том, что она 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.

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

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.

Уровень программы – ознакомительный.

Объём программы – 72 часа, индивидуальные 32 часа.

Срок освоения программы – 4,5 месяца.

Форма обучения – очная.

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

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

Состав группы – переменный, допускается зачисление новых учащихся на основании собеседования.

Занятия – по группам.

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

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.