Министерство образования Саратовской области

Государственное бюджетное учреждение Саратовской области

 «Центр психолого-педагогического и медико-социального

сопровождения детей» г. Балаково

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рекомендовано к утверждениюПедагогический совет ГБУ Саратовской области «Центр психолого-педагогического и медико-социального сопровождения детей» г. БалаковоПротокол заседания №\_\_\_«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018г. | «Согласовано»Заместитель директора по учебно-воспитательной работе ГБУ Саратовской области «Центр психолого-педагогического и медико-социального сопровождения детей» г. Балаково \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Абрамова | «Утверждаю»Директор ГБУ Саратовской области «Центр психолого-педагогического и медико-социального сопровождения детей» г. Балаково\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.А. БузаеваПриказ №\_\_\_\_от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018г. |

**Дополнительная общеобразовательная программа**

 **«Прямые спинки»**

**Направление**: развивающее, оздоровительное

**Возраст**: 5-9 лет.

**Срок реализации программы**: 24 часа.

**Разработал**: педагог дополнительного образования: М.А. Шапошникова

Балаково 2018

**Паспорт программы.**

|  |  |
| --- | --- |
| **1) Наименование программы** | «Прямые спинки» |
| **2) Разработчик программы** | Шапошникова Марина Александровна |
| **3) Цели и задачи программы** | **Цель**: укрепить здоровье, развить физические качества посредством занятий детским фитнесом. **Задачи:** * дать необходимые дополнительные знания о детском фитнесе;
* обучить технике концентрации внимания и правилах безопасности поведения во время выполнения упражнений;
* развивать двигательные способности посредством выполнения в игровой форме упражнений детского фитнеса;
* сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями в летнее время, (например в лагере);
* пропагандировать здоровый образ жизни (ЗОЖ);
 |
| **4) Сроки** **реализации программы** | 24 часа |
| **5) Исполнители программы** | Шапошникова Марина Александровна |
| **6) Ожидаемые конечные результаты программы** | К концу обучения воспитанники **знают:*** о взаимосвязи физкультуры и здоровья;
* нормы поведения и технику безопасности на занятиях;
* правила игровых занятий детского фитнеса;
* технику и тактику игры детского фитнеса;
* о правильном распределении своей физической нагрузки;
* правила проведения во время урока детского фитнеса.

**умеют:** - проводить специальную разминку;- выполнять все упражнения, разученные на занятиях детского фитнеса; - показать самостоятельно выученные упражнения о.ф.п; - применять основы техники, быть ловкими. |
| **7) Организация контроля реализации программы** | Административный контроль.Итоговый контроль: контрольные упражнения, диагностика, участие на концертах, открытом уроке. |

**Пояснительная записка.**

 Понятие «фитнес» прочно вошло в наш лексикон. Все знают, что заниматься физическими упражнениями- это заниматься фитнесом, а «спорт»- это стремление к победе, к достижению высоких результатов. Фитнес это прежде всего это гармония и хорошее самочувствие, здоровье, увлекательные физические упражнения, включает в себя хорошую физическую кондицию, эмоциональное, социальное, духовное начало. Фитнес сегодня увлекателен и полезен для людей различного возраста.

История фитнеса лежит с 70х годов прошлого века, основоположником является Америка. В России начало развития фитнеса пришло на 80е годы. Первый фитнес- клуб открылся в 1990г в городе Санкт- Петербурге. Хотя история развития складывалась раньше, с приходом видеокассет и видеомагнитофонов в Россию. Так, пришли с Джей Фондой, основательницей аэробики, и стэп- аэробика, и йога, и пилатес, и кроссфит, колланетика и зумба, детский фитнес др.. Хотя предпосылки складывались со времен Античности. Первая школа гимнастики открылась в 15 веке в Европе.

 Детский фитнес сегодня- это видоизменение взрослого фитнеса, преподносится дозировано, в игровой форме, особенно детям младшего возраста.

Предлагая данную программу, я прошла обучение в (ФФАР) Федерации Фитнес Аэробики России «World Class», г. Москве, у опытных педагогов и инструкторов (Т. Лисицкой)

**Направленность программы** - физкультурно-оздоровительная.

**Программа детского фитнеса направлена** на развитие хорошего самочувствия, укрепления физического здоровья, профилактики развития искривления позвоночника, гармоничного развития детей, с помощью увлекательных физических упражнений в игровой форме.

**Новизна** программы заключается в формировании у детей привычки вести здоровый образ жизни, приобретении силы, гибкости, физической выносливости, познания своих возможностей и умений.

Занятие детским фитнесом сегодня **актуально**, модно, полезно, доступно, как никогда. Все знают, что занятие фитнесом это: гармония, хорошее самочувствие, физическая кондиция, здоровье, гиподинамические паузы -полезны и увлекательны.

Программа **целесообразна** с педагогической точки зрения. Во время занятий увлекательным детским фитнесом, в игровой форме, дети не только укрепляют физическое здоровье, но и снимают стресс, напряжение, агрессивность, становятся дружелюбнее по отношению друг к другу.

**Цель программы** - укрепить здоровье, развить физические качества, посредством занятий детским фитнесом.

**Задачи:**

* дать необходимые дополнительные знания о детском фитнесе;
* обучить технике концентрации внимания и правилах безопасности поведения во время выполнения упражнений;
* развивать двигательные способности посредством выполнения в игровой форме упражнений детского фитнеса;
* сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями в летнее время, (например в лагере);
* пропагандировать здоровый образ жизни (ЗОЖ);

**Отличительная особенность** программы состоит в простоте и доступности для каждого **возраста, от 5- 9 лет**. В детском фитнесе нет высоких требований, оценок, жестких рамок, преподносится занятие в игровой, шуточной, легкой форме, используя ассоциации, каждый выполняет, как сможет.

**Сроки реализации программы**: проводить занятие 1 раз в неделю, с использованием музыки, занятие рассчитано на 40 мин., на 24 ч.

**Особенности формирования групп**: формируется группа по возрастной категории: дошкольники, младшие школьники.

 **Ожидаемые результаты:** дети получат знанияо взаимосвязи физкультуры и здоровья; о нормах и правилах поведения, техники безопасности на занятиях; о правилах игровых занятий детского фитнеса, о правильном распределении своей физической нагрузки. Смогут показать специальную разминку; выполнять все упражнения, разученные на занятиях детского фитнеса; показать самостоятельно выученные упражнения о.ф.п; применять основы техники, быть ловкими.

**Форма проведения занятий**: групповая.

**Способ проверки** тренировочного процесса: открытый урок.

**Учебно-тематический план программы:**

МОДУЛЬ 1 «Основы упражнений »

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Кол-во часов | Всего |
| теория | практика |  |
| 1.  | История развития фитнеса. | 1 | - | 1 |
| 2.  | Материал и оборудование | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 3.  | Правила поведения во время занятий | 1 | 3 | 4 |
| 4.  | Основы техники и безопасности | 3 | 3 | 6 |
| Итого: | 5,5 | 6,5 | 12 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Кол-во часов | Всего |
|  | теория | практика |
| 1.23.4. | Начнем играть? Чем займемся?Материал и оборудованиеПравила поведения во время занятийОсновы техники и безопасности | 10,513 | - 0,533 | 1146 |
| Итого | 5,5 | 6,5 | 12 |

МОДУЛЬ 2 « Подготовка и игровой фитнес»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Кол-во часов | Всего |
|  | теория | практика |
| 1.2.3. | Входная диагностикаОбщая физическая подготовкаВыходная диагностика (контрольные упражнения) | 121 | 161 | 282 |
| Итого  | 4 | 8 | 12 |

**Содержание программы «Прямые спинки»**

МОДУЛЬ 1 «Основы упражнений »

**Тема 1. История развития фитнеса –** 1 ч.

«Что такое детский фитнес? »

« Как играть?» Беседа.

**Тема 2. Инвентарь и оборудование –** 1 ч.

Ковровое покрытие, использование мяча, матов, фитнес- дорожек, мягких модулей и спортивного подручного инвентаря.

**Тема 3. Правила поведения** во время выполнения игровых упражнений 4 ч.

Вводный урок с наглядным примером, повторением, закреплением. Объяснение правил поведения, дыхания, техники безопасности.

.**Тема 4 Основы техники – 6 ч.**

Правила концентрации внимания и внутренней сосредоточенности во время выполнений упражнений. Объяснение, трактовка игровых названий и на какие группы мышц направлены данные упражнения. Выполнение с наглядным показом, повторение.

МОДУЛЬ 2 « Подготовка и игровой фитнес»

**Тема 1. Входная диагностика – 2 ч.**

Контрольные тесты на начальном этапе обучения, (до тренировок, начало учебного года), на гибкость, на осанку, на выявление плоскостопия, нарушений осанки.

**Тема 2. Общая физическая подготовка (ОФП) – 8 ч.**

- Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Использую названия- ассоциации: «паучки», «рыбка», «мостик», «самолет», «кошка», «собака», «кобра», «русалка», «верблюд», «свечка», «самолет».

- комплекс для профилактики плоскостопия: вращение стопами, хождение на носках, на пятках, на внутренней, внешней стороны стопы, упражнение с мячом, с гимнастической палкой, дорожек для стоп; мягких модулей.

- Заключительный этап: игры на координацию, восстановление дыхания.

**Тема 3. Выходная диагностика (итоговая) – 2 ч.** Проводится в конце мая.

**Ожидаемые результаты программы:**

К концу учебного года дети знают о взаимосвязи фитнеса и здоровья; свои физические возможности и способности, нормы поведения и технику безопасности на занятиях; умеют правильно выполнять самостоятельно упражнения, быть ловкими.

**Методическое обеспечение программы**: музыкальное сопровождение, гимнастические палки, мячи, обручи, скакалки, мягкие модули, ковровое покрытие, гимнастические коврики, спортивный инвентарь.

**Оценка эффективности реализации программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Критерий** | **Показатель** | **Индикатор** | **Диагностический инструментарий** |
| Освоениеобразовательнойпрограммы | Теоретическая подготовка | Владение основными знаниями, умениями, навыками самостоятельности выполнения упражнений, стремление к высоким результатам, социальная и физическая активностьСоответствие теоретических знаний воспитанников к программным требованиям | Тестирование. |
| Практическая подготовка | Творческая, физическая, социальная активность. Соответствие практических умений и навыков воспитанников к программным требованиям | Учет фактических результатов, контрольные упражнения, диагностика. |

**Методическое обеспечение реализации программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Перечень разделов | Форма занятий | Приемы и методы | Техническое оснащение | Формы подведения итогов |
| Модуль 1 | Беседа,практические занятия, игра | викторина, показ,объяснение | спортивное снаряжение | Опрос, контрольные упражнения:  |
| Модуль 2 | Сообщение, беседа, индивидуальные, групповые упражнения | показ,объяснение, диагностика | Наглядный пример,мультимедийные презентации,спортивное снаряжение | Контрольные упражнения, открытый урок. |

**Список литературы:**

Для педагогов:

1. Фитнес. Гид по жизни Семехин Денис М.» Просвещение» 1997 г

2.Физическое воспитание учащихся 1-11 классов, В.И.Лях, Л.Б. Кофман. М.: «Просвещение»2010г. 148с

3.Физкультура и спорт. Пособие для инструкторов по физической культуре. М: «Просвещение»2000г 496с.

4. Филлипова Ю.С. Оздоровительная аэробика. Новосибирск 1995. 40 с.

5. Эллингтон Дарден Брюшной пресс за 6 недель. М. :Эксмор- пресс, 2001. 269 с.

Для детей:

1. Автюович М. Красота требует жертв. Гимнастический мир 2000 №2
2. Губанов В.А.Урок гимнастики и методика его проведения с иллюстрациями. М., 1987. 36с.
3. Иванова О.А. 100 упражнений стрейчинга для различных групп мышц. М. Национальная школа аэробики 1992.33 с.