

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Осинский Дом детского творчества»

Согласовано:
Заведующий МБОУ ДОД «Анстенок»
И.В. Бондарева



Утверждаю:
Директор МБУ ДО «Осинский ДДТ»
Н.А. Цыпылова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ
«Фитнес-Аэробика»**

Руководитель: Матвеев К.В.
Педагог дополнительного образования

с. Оса
2020 г.

Пояснительная записка

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания воспитанников и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на уроке физической культуры может дать волю, энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности танцевальной аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой. Данная программа является модифицированной и составлена на основе программы по спортивной аэробике. Как и опорная программа, она содержит нормативные требования по физической, специальной, хореографической подготовке, учебно-тематический план и содержание курса.

Цель программы: создание условий для развития творческих, физических, художественно-эстетических качеств ребенка посредством занятий танцевальной аэробикой.

Задачи

- учить детей ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- познакомить детей с базовыми шагами, связками, стилями фитнеса
- учить детей управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;
- развивать начальные физические данные детей (осанку, гибкость)
- развивать чувство ритма, музыкальность,
- развивать критичность и самокритичность.
- привитие интереса к регулярным занятиям;
- воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость.
- воспитывать доброжелательное отношение к товарищам.

Программа предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую подготовку. Возраст детей, участвующих в данной дополнительной общеразвивающей программе дошкольники. Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная

Реализуя данную образовательную программу, ожидаются следующие результаты.

Ребёнок должен знать:

- Порядок занятия;
- Базовые шаги аэробики отдельно и в связках;
- Понятие танцевального рисунка;
- Различные стили танцевальной аэробики.

Ребёнок должен уметь:

- Чётко выполнять элементы подготовки один и в группе, отдельно и в связках.

- Управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;
- Чётко выполнять базовые шаги аэробики отдельно и в связках.
- Справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность);
- Быть самокритичным и критичным;
- Тактично выражать своё мнение по отношению к другим;

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к воспитанникам и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения воспитанников к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у воспитанников мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа по спортивно-оздоровительному направлению «фитнес-аэробика» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья воспитанников, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной общеразвивающей программы дошкольного образования.

Программа по спортивно-оздоровительному направлению «фитнес-аэробика» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в детском саду. Основная идея программы заключается в мотивации воспитанников на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья воспитанников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у воспитанников ценности здоровья.

Программа по спортивно-оздоровительному направлению «фитнес-аэробика» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. Формирование:

- представлений о факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, отдыха, двигательной активности; причинах возникновения

зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Межпредметные связи дополнительной общеразвивающей программы

Программа по спортивно-оздоровительному направлению «фитнес-аэробика» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Количество часов дополнительной общеразвивающей программы и их место в учебном плане

Дополнительная общеразвивающая программа по спортивно-оздоровительному направлению «фитнес-аэробика» предназначена для воспитанников. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 9 часов в неделю – 180 часов за 5 месяцев. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Содержание программы по спортивно-оздоровительному направлению «фитнес-аэробика» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы соответствует предельно допустимой нагрузке воспитанников детского сада.

Планируемые результаты освоения воспитанниками дополнительной общеразвивающей программы

Личностными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению «фитнес-аэробика» является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению «фитнес-аэробика» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности.
- Проговаривать последовательность действий на занятиях.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному педагогом плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с педагогом и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности.

- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы.

- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

- Слушать и понимать речь других.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в детском саду и следовать им.

- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты дополнительной общеразвивающей программы:

- осознание воспитанниками необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности воспитанников, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение воспитанников к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести воспитанники в процессе реализации программы в ходе реализации программы общеразвивающей по спортивно-оздоровительному направлению «фитнес-аэробика» воспитанники должны знать:

- особенности влияния вредных привычек на здоровье воспитанников;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у воспитанников развиваются группы качества: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, воспитанники будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Наименование разделов и тем

1. Теория. Аэробика как средство физической культуры для укрепления здоровья, её виды
2. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой
3. Осанка и её конструктивные компоненты
4. Элементы аэробики
5. Совершенствование техники упражнений
6. Упражнения аэробики
7. Обучение составлению комплексов. Подбор музыки.
8. Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе: YOGA, ФИТБОЛ, STEP BY STEP, ТАЙ-БО, Упражнения КАЛЛАНЕТИК, ПИЛАТЕ-С.
9. Контрольный урок.

Календарно-тематическое планирование

Тема занятия	Кол-во часов	Дата
Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях. Ознакомление воспитанников с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики.	3 ч	
Гигиена спортивных занятий. Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий)	3 ч	
Классическая аэробика как вид фитнеса и средство физического воспитания. Ознакомление с базовыми шагами.	5 ч	
Правила и обучение перемещениям (диагональ, круг, квадрат). Фоновые и скрестные шаги в классической аэробике.	8 ч	
Танцевальная аэробика как вид фитнеса и средство физического воспитания. Музыкальная грамота.	3 ч	
Разучивание базовых шагов танцевальной аэробики и их модификации. Простые комбинации (по 4 восьмерки).	4 ч	
Оздоровительная аэробика как вид фитнеса и средство физического воспитания. Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки.	5 ч	
Разучивание базовых шагов оздоровительной аэробики и их модификации. Простые комбинации (со сменой ног).	4 ч	
Степ-аэробика как вид фитнеса и средство физического воспитания. Разучивание базовых шагов. Понятие музыкальный квадрат.	4 ч	
Обучение технике рук и ног в степ-аэробике. Совершенствование	3 ч	

базовых шагов.		
Составление режима дня. Выполнение простейших закалывающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	5 ч	
Базовые шаги и связки аэробики. Упражнения на развитие осанки.	5 ч	
Аква-аэробика как вид фитнеса и средство физического воспитания. Вербальные и визуальные команды.	8 ч	
История зарождения танцевальной аэробики. Система, структура и принципы построения занятий.	3 ч	
Фанк-аэробика как вид танцевальной аэробики и средство физического воспитания. Техника выполнения упражнений для рук без предмета.	5 ч	
Кардионагрузка: ходьба, легкий бег, подскоки, прыжки. Упражнения в партере для мышц рук и ног.	8 ч	
Хип-хоп как вид танцевальной аэробики и средство физического воспитания. Комбинации по четыре восьмерки.	6 ч	
Простейшие музыкальные композиции. Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета.	6 ч	
Латино как вид танцевальной аэробики и средство физического воспитания.	8 ч	
Разучивание базовых шагов латины и их модификации. Комплекс общеразвивающих упражнений на мышцы туловища.	4 ч	
Слагаемые здорового образа жизни. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.	5 ч	
Афро-аэробика как вид танцевальной аэробики и средство физического воспитания. Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета.	8 ч	
Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом.	8 ч	
Слайд-аэробика как вид аэробики и средство физического воспитания. Силовой блок упражнений.	5 ч	
Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики. Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	5 ч	
Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). Приемы самоконтроля. Знакомство с круговой тренировкой. Противопоказания.	3 ч	
Коррекционные упражнения. Комплекс детской йоги направленный на развитие гибкости. Дыхательная гимнастика.	8 ч	
Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний. Профилактика плоскостопия.	6 ч	
Базовые шаги и связки аэробики. Повторение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.	5 ч	
Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма.	5 ч	
Разучивание комплекса из выученных базовых шагов танцевальной аэробики. Коррекция осанки.	5 ч	
Стретчинг. Упражнения на растягивание мышц ног.	5 ч	
Составление и совершенствование итоговой музыкальной.	4 ч	

танцевальной композиции из изученных упражнений		
Итоговое занятие. Выполнение контрольных упражнений и связок.	8 ч	
Итого:	180 ч	

Список литературы

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
3. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.
4. Давыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.
5. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993, № 1. С. 42–43.
6. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. – М.: Terra-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
7. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.
8. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер – М. Физкультура и спорт. – 1994 г.
8. 15. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.