

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Фитнес» имеет социально-педагогическую направленность. Программа составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;

Слово fitness в переводе с английского означает «хорошая физическая форма». Сейчас оно имеет более широкое значение – система оздоровительных занятий.

Фитнес - это наиболее «здоровый» вид спорта, в котором, прежде всего, оцениваются красота, гармония и совершенство. Пожалуй, впервые за всю спортивную историю человечества физическая культура в лице фитнеса настолько близко приблизилась к искусству и философии, возведя на пьедестал человеческую индивидуальность и внутреннее равновесие.

Данная программа включает в себя материал позволяющий расширить знания, умения и навыки в спортивной деятельности.

Педагогическая целесообразность программы – по данным многочисленных обследований, физическое развитие и здоровье детей школьного возраста в настоящее время по ряду причин значительно ухудшилось. Двухразовых занятий физической культурой в неделю согласно школьной программе для поддержания и развития физического состояния школьников явно не достаточно. В данной ситуации наиболее актуальны программы дополнительного физического воспитания детей школьного возраста.

В основу программы положены такие **педагогические принципы** как принцип доступности, принцип наглядности, принцип индивидуализации, принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций человека, принцип взаимосвязи и взаимозависимости психических и физических сил человека, принцип красоты и эстетической целесообразности.

Новизна заключается в том, что программа включает новое направление в спорте, танцевальную аэробику, в основе которой лежат двигательные действия, выполненные под музыку, которые воспитывают музыкальную память, закрепляют привычку двигаться ритмично и красиво. Настоящая образовательная программа способствует формированию у учащихся знаний и умений в области танцевальной аэробики, которая заняла прочную лидирующую позицию среди большинства направлений фитнеса.

Актуальной проблемой в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья учащихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями. Одним из таких путей являются занятия по фитнесу. Фитнес является сегодня лидером мирового спортивного движения, развивает двигательную подготовленность учащихся и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить

нагрузки и производить широкий круг физических действий. Программа способствует развитию интереса у детей к здоровому образу жизни.

Целью программы «Фитнес» является создание условий для всестороннего физического развития и укрепления здоровья учащихся посредством фитнеса. Для реализации этой цели программа ориентируется на решении следующих **задач**:

Обучающие: обучать техники выполнения различных элементов и комплексов упражнений фитнеса, освоить знания о музыкально-ритмическом воспитании, о истории развития фитнеса, о роли занятий физическими упражнениями в формировании здорового образа жизни.

Воспитательная: воспитывать положительные качества личности, соблюдать нормы коллективного взаимодействия в учебной и соревновательной деятельности.

Развивающая: развивать физические качества и повысить функциональные возможности организма; развить культуру движений.

Отличительная особенность данной программы в том, что в раздел «Комплексы упражнений» внесено обучение хореографией выполняемой под музыкальное сопровождение концертмейстера. Что позволяет добиться выразительности в движениях, без которой невозможно добиться артистичности исполнения. По уровню физической подготовки обучающимся индивидуально подбирается соответствующий комплекс упражнений.

Программа рассчитана на учащихся 7 – 13 лет и на 2 года обучения.

На занятия принимаются все желающие заниматься фитнесом и имеющие допуск врача.

Режим занятий

<i>Год обучения</i>	<i>Продолжительность занятия</i>	<i>Количество занятий в неделю</i>	<i>Количество часов в неделю</i>	<i>Количество часов в год</i>
1	2 часа	2 раза	4 часов	144
2	3 часа	2 раза	6 часов	216

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части.
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты и подвижные игры

Ожидаемые результаты:

- высокий уровень развития основных физических качеств;
- развитие музыкально-ритмических способностей;
- снижение заболеваемости.

Способы определения результативности:

- мониторинг (проводится два раза в год для учащихся первого года обучения и один раз в год для второго);

Стартовая аттестация проводится на первом году обучения, итоговая проводится на всех годах обучения.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Фитнес»

- фитнес-тестирование;
- наблюдение;
- зачет, контрольные упражнения;
- соревнования

Условия реализации программы

Оборудование и инвентарь:

гимнастический ковер;
зеркала;
музыкальный центр;
гимнастические палки;
обручи;
набивные мячи;
фитбол;
кегли;
гантели;
гимнастическая стенка

После первого года обучения учащиеся

Знают:

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека
- историю развития фитнеса
- терминологию упражнений

умеют:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки)
- выполнять различные комплексы упражнений фитнеса

- выполнять комплексы утренней зарядки, упражнения для формирования правильной осанки
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх

владеют:

- навыками соблюдения правил безопасности на занятиях фитнесом

После второго года обучения учащиеся

знают:

- способы закаливания организма
- роль и значение музыки в занятиях фитнесом
- национальные традиции

умеют:

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств
- выполнять различные комплексы упражнения фитнеса
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений
- соблюдать навыки личной гигиены
- осуществлять закаливающие процедуры

владеют:

- навыками соблюдения правил безопасности на занятиях фитнесом
- в совершенстве выполняют различные комплексы упражнения фитнеса