

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ № 343 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
ГБОУ гимназии № 343
Невского района Санкт-Петербурга
протокол от 31.08.08 № 1

УТВЕРЖДЕНО
приказом
директора ГБОУ гимназии № 343 Невского
района Санкт-Петербурга
О.А. Давыдова от 31.08.08 № 342 ОД



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Детский фитнес»

Возраст учащихся: 7-14 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик: Богданова Ирина Сергеевна
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Детский фитнес» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой общекультурного уровня освоения физкультурно-спортивной направленности образовательной программы «Дополнительное образование детей» Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения гимназии № 343 Невского района Санкт-Петербурга.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - 273-ФЗ),

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р),

- Письмо минобрнауки России от 18.11.15 № 09-3242. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 07.07.2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

- Распоряжение Комитета по образованию от 01032017 № 617-р «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в государственных образовательных учреждениях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».

Актуальность программы: занятия фитнесом считаются одним из оздоровительных видов гимнастики, поэтому необходимо отметить, что на занятиях имеется возможность весьма широко варьировать нагрузку, что позволяет каждому обучающемуся строить тренировку по принципу составления и освоения конкретных соревновательных композиций и постепенного расширения двигательного запаса за счет освоения новых элементов.

Педагогическая целесообразность заключается в формировании стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии, здоровому образу жизни. Подпрограмма дает навыки развития хорошей осанки и красивой походки, так же развитие дыхательной системы организма.

Отличительные особенности:

Отличительной особенностью данной подпрограммы является то, что укрепление здоровья обучающихся реализуется не посредством тяжелой физической нагрузки, а посредством приобретения навыков «прислушивания к своему телу».

Адресат программы – учащиеся образовательных учреждений в возрасте от 7 до 14 лет.

Цель: повышение двигательной активности учащихся, развитие координации движения, формирование умения работать в команде, воспитание дисциплинированности и ответственности.

Задачи:

образовательные

- обучение основным терминам хореографии, основам гимнастики, танцевальных стилей;
- формирование системы знаний, умений и навыков по основам гимнастики, танцевальных стилей, хореографии.

развивающие

- развитие у учащихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в данном виде спорт,
- развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести, выносливости);
- развитие артистических способностей;
- развитие уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям;
- овладение учащимися элементами гимнастики и танцевальными движениями;
- формирование музыкально-двигательных навыков по средствам хореографии.

воспитательные

- воспитание патриотизма, высоких волевых, морально-этических и эстетических качеств;
- воспитание чувства ответственности и товарищества;
- приобщение учащихся к здоровому образу жизни.

Условия реализации дополнительной общеобразовательной программы:

Комплектование групп по «Детскому фитнесу» осуществляется по желанию учащихся. Начало обучения осуществляется при наличии медицинского заключения, об отсутствии противопоказаний для занятия спортом.

-0 Наполняемость в группах составляет: 1-й год образовательной деятельности – не менее 15 человек, 2-й год – не менее 12 человек. Уменьшение числа учащихся в группе на втором году

образовательной деятельности объясняется увеличением объема сложности программного материала.

Сроки реализации: Программа рассчитана на 2 года образовательной деятельности.

1-й год образовательной деятельности – 144 часа в год; 2-й год образовательной деятельности – 144 часа в год.

Формы и режим занятий: Форма организации занятий групповая, индивидуально - групповая. В зависимости от года образовательной деятельности занятия проходят в целях: на привлечение учащихся (1 год), на результат (показательные выступления - 2 год).

Занятия групп образовательной деятельности проводятся:

1-ого года 2 раза в неделю по 2 часа, т.е. – 4 часа в неделю (144 часа в год);

2-ого года 2 раза в неделю по 2 часа, т.е. - 4 часа в неделю (144 часа в год).

Методы проведения занятий:

Словесный метод обучения: устное изложение

Наглядные методы обучения: демонстрация видеоматериалов, показ исполнение педагогом.

Практические методы обучения: тренировочные упражнения, тренировочные танцевальные движения, тренировочные элементы гимнастики, хореографии.

Репродуктивный метод: показ связок и комбинаций воспитанниками; танцевальных движений и элементов в сочетании с музыкой; показ овладения воспитанниками танцевальных движений и элементов гимнастики.

Творческий метод: совместно с педагогом постановка хореографических композиций на заданную тему.

Планируемый результат.

Предметный:

изучать структурно-опорно двигательную систему организма человека, особенности работы мышц и суставов;

Метапредметные:

- умение координации движения;

- умение ориентирования в пространстве;

- приобретение навыков запоминания движения зрительной, слуховой, мышечной памяти.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

по образовательному компоненту программы учащиеся:

- освоят основные термины хореографии, основ гимнастики, танцевальных стилей;
- отработают практические умения в освоенных упражнениях и достигнутый для своих лет результат;
- получат знание «базы» основных технических элементов танца и гимнастики;

по развивающему компоненту программы учащиеся:

- овладеют специальными знаниями, необходимыми для успешной деятельности в данном виде спорта;
- смогут продемонстрировать прикладное значение изученных упражнений; уровень работоспособности без снижения эффективности освоенных технических движений;
- отработают умение самостоятельно выбирать тактику выполнения упражнений и реализовывать ее;

по воспитательному компоненту программы у учащихся:

- проявится владение волевыми, морально-этическими и эстетическими качествами;
- отразится обладание чувством ответственности и товарищества;
- появится стремление к разумной организации своего свободного времени.

Способы определения результативности:

- самооценка
- публичные выступления
- тестирование
- анкетирование

Формы подведения итогов реализации подпрограммы

- показательные выступления,
- отчетные концерты, творческие отчеты с изученными комплексами упражнений,
- открытые занятия, мастер-классы,
- тестирование в рамках мониторинга ОДОД

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1 год обучения**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Форма контроля
			теория	практика	
1.	Вводное занятие, проведение инструктажа по технике безопасности	2	1	1	текущий
2.	Общая физическая подготовка	22	5	17	текущий
3.	Классическая аэробика	40	6	34	текущий
4.	Изучение разнообразных танцевальных стилей	20	3	17	текущий
5.	Стретчинг (растяжка)	49	3	46	текущий
6.	Подготовка к конкурсам, выступлениям и фестивалям.	11	1	10	текущий
	Итого	144	19	125	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Форма контроля
			теория	практика	
1.	Вводное занятие, проведение инструктажа по технике безопасности	2	1	1	текущий
2.	Общесфизическая подготовка	24	5	19	текущий
3.	Классическая аэробика	40	4	36	текущий
4.	Изучение разнообразных танцевальных стилей	20	3	17	текущий
5.	Стретчинг (растяжка)	40	4	36	текущий
6.	Подготовка к конкурсам, выступлениям и фестивалям.	20	1	19	текущий
	Итого	144	18	126	

Календарный учебный график определяет даты начала и окончания учебного года, количество учебных недель, дней и часов; режим занятий:

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	10 сентября	25 мая	36	72	2 раза в неделю по 1 часу
2 год	1 сентября	25 мая	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

№	Тема	Форма занятия	Методы и приемы организации деятельности	Использованные материалы, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие, проведение инструктажа по технике безопасности	Беседа	Методы: словесный, наглядный Приемы: показ фотографий, дипломов, видеоматериалов; показ иллюстраций; показ педагога.	Оборудование: зеркала. Методические материалы: фотографии, дипломы, пособия «Аэробика». Начальный курс», «Фитнес» и «Школа танца».	Обсуждение
2.	Общая физическая подготовка	Практическое занятие, беседа, занятие-игра, диагностическое занятие	Методы: словесный, наглядный, практический, репродуктивный Приемы: показ педагога, объяснение, прослушивание музыкальных произведений, практическая работа, повторение, приемы снятия напряженности	Оборудование: музыкальный центр, зеркала, скакалка. Методические материалы: Пособия по общей физической подготовке	Обсуждение, тестовое задание, карта наблюдения, анкетирование, диагностика
3.	Классическая аэробика	Беседа, практическое занятие, открытое занятие, репетиция, диагностическое занятие, мастер-класс	Методы: словесный, наглядный, практический, репродуктивный Приемы: показ педагога, объяснение, практическая работа, повторение, приемы снятия напряженности	Оборудование: музыкальный центр, зеркала. Методические материалы: пособия «Фитнес», «Хореография» и «Азбука классического танца».	Обсуждение, тестовое задание, анализ открытого занятия, карта наблюдения анкетирование, диагностика
4.	Изучение разнообразных танцевальных стилей	Беседа, практическое занятие, занятие-игра, концерт (теория), концерт (практика), праздник, репетиция	Методы: словесный, наглядный, практический, репродуктивный, объяснительно-иллюстративный, метод погружения Приемы: показ педагога, объяснение, практическая	Оборудование: музыкальный центр, зеркала, костюмы, танцевальная обувь. Методические материалы: видеозаписи выступлений занятий по «Спортивным	Обсуждение, анализ участия в праздниках

			работа, повторение, творческая работа	танцам», «Детскому фитнесу», «Аэробики».	
5.	Стретчинг (растяжка).	Беседа, практическое занятие,	Методы: словесный, наглядный, практический, репродуктивный, объяснительно-иллюстративный Приемы: показ педагога, объяснение, практическая работа, повторение, просмотр видеоматериалов и иллюстраций, приемы снятия напряженности	Оборудование: музыкальный центр, зеркала, коврик, стул Методические материалы: Видеозаписи по «хореографии», «художественной гимнастике»	Обсуждение, анализ участия в праздниках, тестовое задание, карта наблюдения
6.	Подготовка к конкурсам, выступлениям, фестивалям	Беседа, диагностическое занятие	Методы: словесный, наглядный, практический, репродуктивный, Приемы: показ педагога, повторение, закрепление материала.	Оборудование: зеркала, музыкальный центр, скакалка Методические материалы: Видеозаписи различного стиля танцев.	анализ участия в конкурсах, праздниках, фестивалях, смотрах, дневники успешности, обсуждение
2 год обучения					
1.	Вводное занятие, проведение инструктажа по технике безопасности	Беседа	Методы: словесный, наглядный Приемы: повторение, сообщение, показ иллюстраций, показ педагога.	Оборудование: зеркала, музыкальный центр. Методические материалы: фотографии, дипломы, видеозаписи, пособия «Аэробика». Начальный курс», «Фитнес» и «Школа танца».	Обсуждение
2.	Общая физическая подготовка	Практическое занятие, беседа, занятие-игра, диагностическое занятие	Методы: словесный, наглядный, практический, репродуктивный Приемы: показ педагога, объяснение, прослушивание музыкальных произведений, практическая работа, повторение,	Оборудование: музыкальный центр, зеркала, скакалка. Методические материалы: Пособия по общей физической подготовке	Обсуждение, тестовое задание, карта наблюдения, анкетирование, диагностика

			приемы снятия напряженности		
3.	Классическая аэробика	Беседа, творческое занятие	Методы: словесный, наглядный, практический, частично-поисковый Приемы: показ педагога, объяснение, творческая работа	Оборудование: музыкальный центр, зеркала, скакалка, коврик Методические материалы: пособия «Детский Фитнес» «Аэробика».	Обсуждение, самооценка обучающихся
4.	Изучение разнообразных танцевальных стилей	Беседа, практическое занятие, открытое занятие, репетиция, диагностическое занятие, мастер-класс	Методы: словесный, наглядный, практический, репродуктивный Приемы: показ педагога, объяснение, практическая работа, повторение, приемы снятия напряженности	Оборудование: музыкальный центр, зеркала Методические материалы: видеозаписи выступлений занятий по «Детскому фитнесу», «Аэробики»	Обсуждение, тестовое задание, анализ открытого занятия, карта наблюдения
5.	Стретчинг (растяжка)	Беседа, практическое занятие.	Методы: словесный, наглядный, практический, репродуктивный, объяснительно-иллюстративный, метод погружения Приемы: показ педагога, объяснение, практическая работа, повторение, творческая работа	Оборудование: музыкальный центр, зеркала, коврик, стул Методические материалы: Видеозаписи по «хореографии», «художественной гимнастике»	Обсуждение, анализ участия в праздниках
6.	Подготовка к конкурсам, выступлениям, фестивалям	Беседа, диагностическое занятие	Методы: словесный, наглядный, практический, репродуктивный, Приемы: показ педагога, повторение, закрепление материала.	Оборудование: зеркала, музыкальный центр, скакалка Методические материалы: Видеозаписи различного стиля танцев.	Анализ участия в конкурсах, праздниках, фестивалях, смотрах, дневники успешности, обсуждение

Анализ состава учащихся

Фамилия, имя, отчество педагога _____

Направленность ОДОД _____

Название дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы _____

Год образовательной деятельности _____

Данные о количественном составе учащихся (на текущий год)

Дата	1 год обучения		2 год обучения		Всего	
	Кол-во групп	Кол-во детей	Кол-во групп	Кол-во детей	Кол-во групп	Кол-во детей
На 1 октября						
На 1 января						
На 1 мая						

Общий процент отсева учащихся _____

Фамилия, имя, отчество педагога _____

Направленность ОДОД _____

Название дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы _____

Год образовательной деятельности _____

Показатели программно-методического обеспечения	Варианты ответов		
	А (2 балла)	Б (0 баллов)	В (1 балл)
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, соответствует реальной деятельности педагога			
Степень соответствия дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы нормативным требованиям			
Наличие учебно-методических материалов, обеспечивающих реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы			
Наличие авторских методик и образовательных технологий, использующихся при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы			
Обобщение педагогического опыта (анализ педагогической деятельности, участие в конференциях, семинарах, педсоветах, публикации, проведение мастер-классов, открытых занятий)			
Общая сумма баллов:			

Педагог дополнительного образования _____

Контроль результативности обучения

Способом проверки является система педагогической диагностики результатов обучения,

Развития и воспитания, которые отслеживаются педагогом с помощью методик педагогической диагностики (наблюдение, контрольное задание, опрос, анализ, самоанализ, конкурс) и фиксируется в журнале учета работы педагога.

Результаты контроля являются основанием для корректировки программы и поощрения учащихся.

Объектами контроля являются:

- знания, умения и навыки по данной программе,
- уровень и качество реализуемых творческих работ (заданий, конкурсов, соревнований, презентаций, докладов и т.д.),
- степень самостоятельности и уровень способностей учащихся.

Основными формами контроля являются:

- входной контроль – опрос для определения степени подготовленности учащихся,
- текущий контроль – творческие работы (задания, конкурсы, соревнования, презентаций, доклады и т.д.),
- итоговый контроль – итоговое задание

В первые дни занятия осуществляется входной контроль, который проводится в виде опроса для определения степени готовности учащихся, степени самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровню культуры, творческих способностей.

Текущий контроль осуществляется в течение учебного года путем наблюдения за работой учащихся. Текущий контроль позволяет определить степень усвоения учащимися учебного материала и уровень их подготовки к занятиям, повышает ответственность и заинтересованность детей в обучении.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, ориентации учащихся на дальнейшее самостоятельное обучение и получение сведений для совершенствования программы объединения и методов обучения.

Одним из способов определения результативности могут стать итоги участия учащихся в школьных, районных, городских и других конкурсах и выставках.

Список используемой литературы

для педагога

1. Демкин В.В. Физическая активность спортсмена по аэробике. Каменка, 2005.
2. Крючек Е.С.: Содержание и методика оздоровительных занятий, Олимпия пресс, 2001.

3. Лесли Купер. Материалы семинара по аэробике. - М.: Национальная школа аэробики, 2002.
4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: вчера, сегодня, завтра. - М.: 2001.
5. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. - М.: 1999.
6. Обухов СМ., Селуянов В.Н., Мякинченко Е.Б. и др. Влияние силовой подготовки на аэробные возможности спортсмена // Сб. науч. трудов. -Вып. 1.-М.: 2005.
7. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: «Физкультура и спорт», 1986.
8. Ростова В.А., Ступкина М.О. Учебное пособие: «Аэробика».- Санкт-Петербург, 2003
9. Смолевский В.М., Ивлиев Б.К. Спортивная аэробика // Нетрадиционные виды гимнастики. - М.: Просвещение, 2002.
10. Филиппова Ю.С. Учебно-методическое руководство по аэробике. - Новосибирск, Академгородок, 1999.
11. Шипилина И.А. Аэробика. М., 2004.

для учащихся

1. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. - М.: Физкультура и спорт, 1984.
2. Спортивная аэробика в школе: Учебное пособие. - М.: СпортАкадем Пресс, 2002.