

МКУ «Управление образования администрации г. Кудымкара»

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Радуга» г. Кудымкара

Принята на заседании педагогического совета
от «30» сентября 2017г.
Протокол № 53



Утверждаю:

Директор МАУДО «ДЮЦ «РАДУГА»

Т.Т. Бражкина

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Физкультурно-оздоровительный клуб «Олимп»**

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Хорошева Марина Николаевна,
педагог дополнительного образования

г. Кудымкар, 2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Физкультурно-оздоровительный клуб «Олимп»

1.1. Общие сведения.

Программа «Физкультурно-оздоровительный клуб «Олимп» разработана Хорошевой М.Н., педагогом дополнительного образования МАУДО «ДЮЦ» «Радуга» г. Кудымкара Пермского края.

Программа составлена в соответствии со следующими документами:

- «Закон об образовании в Российской Федерации» (ФЗ «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ);
- «Концепция развития дополнительного образования», (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р);
- «Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России», 2009 г.;
- «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. №06-1844);
- «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242);
- Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Радуга».

По направленности программа – физкультурно-спортивная, по виду-модифицированная, по уровню освоения - базовая, по целям обучения – спортивная, развивающая физические качества, по форме организации содержания и процесса педагогической деятельности - комплексная.

В соответствии с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утверждён Приказом Минобрнауки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008) в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Физкультурно-оздоровительный клуб «Олимп» ежегодно вносятся изменения.

Актуальность программы.

В настоящее время занятия аэробикой популярны в молодежной и детской среде. Они привлекают эмоциональностью и созвучием современным танцам. Аэробика позволяет исключить монотонность исполнения движений, способствует развитию физических, эстетических качеств, укреплению здоровья. Благодаря ей дети скорее избавляются от неуклюжести, угловатости, излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают разными видами физических упражнений.

Элементы аэробики используются во время школьных и городских физкультурных мероприятий, а также для самостоятельных занятий дома. Фитнес во всех формах способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма. Укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Фитнес-аэробика может предложить:

- Двигательную активность.
- Разнообразие движений.
- Увлекательную познавательную деятельность.
- Здоровый образ жизни.
- Спортивные достижения.

Новизна программы. У детей, занимающихся фитнес аэробикой, повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

Отличительные особенности. Ежегодно миллионы школьников проходят медицинский осмотр. Цель данных осмотров - выяснить общее состояние здоровья школьников и выявление лиц, нуждающихся в специальных лечебных и оздоровительных мероприятиях. Результат осмотров показывает, что у 50 % детей школьного возраста отмечаются отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата; у 25-30% - в сердечнососудистой и дыхательной системах; около 70 % детей страдают от гипокинезии (недостаточная двигательная активность). Во многом это связано с дефицитом двигательной активности. С первых лет обучения она снижается на 50 % и в дальнейшем продолжает неуклонно падать. Поэтому школьнику должна быть привита потребность в систематической работе над своим физическим развитием, заниматься самостоятельно или под руководством взрослых от одного до двух раз в неделю, а также желание и упорство неукоснительно выполнять ежедневную утреннюю гимнастику. Лишь в этом случае происходит значительное улучшение его здоровья и физического состояния. И для того, чтобы заинтересовать учащихся, в систематических занятиях физическими упражнениями мы разработали программу на основе современных фитнес направлений. Для контроля состояния здоровья и самочувствия учащихся на занятиях ведется дневник самоконтроля (Приложение 2).

Программа направлена на овладение учащимися основами техники различных фитнес направлений, развития физических качеств и способностей, методикой проведения фитнес - аэробики.

Фитнес - это популярная методика оздоровления организма, позволяющая снизить вес, приобрести желаемые формы, и надолго закрепить результат, сочетая как активные тренировки, так и правильное питание.

Аэробика - это система гимнастических и танцевальных упражнений, выполняемых под ритмичную и зажигательную музыку в умеренном темпе без остановок и пауз для отдыха.

Пилатес - это комплекс определенных упражнений: физических, дыхательных, умственных и духовных.

Изотон - это система оздоровительной физической культуры. При выполнении упражнений в данной системе в мышцах поддерживается постоянное напряжение.

Зумба - это танцевальная фитнес-программа на основе популярных латиноамериканских ритмов.

Уровень программы - общекультурно-ознакомительный.

Допуск к тренировочным занятиям и соревновательной деятельности должен осуществляться специалистами врачебно-физкультурного диспансера или других специализированных учреждений, квалифицированным персоналом, обладающим опытом работы в данной области.

К занятиям могут допускаться учащиеся с поражением опорно-двигательной системы, им показаны физические упражнения: силового, скоростного, скоростно-силового характера, для развития общей и специальной выносливости, для развития гибкости, для развития координационных способностей и др.

При определении показаний и противопоказаний к физическим нагрузкам инвалидов с нарушением слуха необходимо учитывать их специфические особенности.

В соответствии с Международной номенклатурой нарушения жизнедеятельности и социальной недостаточности, выделяют следующие степени нарушения слуха;

- легкое нарушение слуха;
- среднетяжелое нарушение слуха;
- тяжелое двустороннее нарушение слуха;
- глубокая двусторонняя потеря слуха;
- глухота;
- глубокое двустороннее нарушение развития слуха (глухонмота).

В физкультурно-оздоровительной работе с инвалидами по зрению используются в основном, те же методы и методические приемы, что и с нормально видящими, т.е. информационные методы - слова, демонстрации и практические упражнения. Особенности их применения связаны с депривацией зрения и зависят от наличия предыдущего зрительного опыта, от навыков ориентации, наличия остаточного зрения, знаний и двигательных навыков.

Противопоказаны:

- силовые упражнения, характеризующиеся натуживанием (для слабовидящих);
- упражнения, связанные с сотрясением тела, — прыжки на скакалке, соскоки, кувырки, стойки на голове, прыжки в воду вниз головой, висы вниз головой;
- выполнение упражнений при ЧСС свыше 180 уд. /мин.

Принципы разработки программы.

Программа разработана на основе научных принципов, которые учитываются при организации образовательного процесса:

- Принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка. Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития;
- Принцип доступности в обучении, который характеризуется выполнением упражнений от простого к сложному;
- Линейный принцип: основан на последовательном и непрерывном расположении отдельных частей ее содержания, логически связаны между собой и представлены в программе только один раз.
- Принципа гуманизма в обучении означает: признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка;
- Принцип последовательности и систематичности: при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия;
- Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей.
- Принцип - развивающий эффект. Этот принцип требует соблюдения повторяемости и постепенности педагогических воздействий (многократное выполнение нагрузки как в рамках одного занятия, так и системы занятий; постепенное наращивание развивающе-тренирующих воздействий – планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма).

Важным условием реализации программы по избранной спортивной специализации фитнес – аэробики является организация учебного процесса, включающая в себя планирование учебного материала и создание условий для проведения занятий.

Программный материал расширяет границы физического, интеллектуального, эмоционального и социального развития обучающихся благодаря использованию в ней методов обучения танцевальным движениям, знакомству с музыкой, построению спортивных и показательных программ.

Межпредметные связи: физическая культура, музыка, история, анатомия, физиология, гигиена.

Адресат программы.

Программа рассчитана на детей 12-17 лет среднего и старшего школьного возраста, которые характеризуются интенсивным ростом и увеличением размеров тела, быстрыми темпами развития мышечной системы.

Подростковый возраст - это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности, выносливость. Не требуется специальной физической подготовки к

занятиям, к ним допускаются учащиеся с разрешения педиатра. После прохождения программы учащиеся самостоятельно смогут разрабатывать комплексы упражнений для различных групп мышц и проводить занятия в домашних условиях, будут знать технику выполнения упражнений, основы здорового питания и ведения ЗОЖ.

Формой объединения учащихся является клуб, занятия проводятся в очной форме.

Деятельность клуба осуществляется на основе Устава (Приложение 3).

Основная идея деятельности клуба: быть средой формирования культуры свободного времени, здорового образа жизни.

Количество обучающихся в группе 15 человек. Состав клуба постоянный, объединяет учащихся по интересам. Обучение детей с ОВЗ и детей-инвалидов организуется в общей группе с учетом состояния здоровья, на основе рекомендаций индивидуальной программы реабилитации и заключения психолого-медико-педагогической комиссии. Допуск к занятиям учащихся проводится при наличии разрешения педиатра.

Объем и сроки реализации программы. Программа рассчитана на 1 год. Годовой объем -204 часа.

Форма обучения и режим занятий.

Форма обучения очная. Занятия проводятся три раза в неделю по 2 академических часа, с 10 минутным перерывом (1 час -45 минут), всего 6 академических часов в неделю.

1.2 Цель программы - воспитание личности, ведущей здоровый образ жизни, и формирование интереса к активным занятиям физической культурой и спортом средствами фитнес - аэробики.

Задачи:

Личностные:

- воспитание активной личности, формирование культуры общения в коллективе;
- формирование интереса к активным занятиям физической культурой и спортом.

Метапредметные:

- воспитание чувства ритма и повышение эмоционального настроения учащихся на занятиях;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- развивать умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- развитие физических качеств учащихся: силы, гибкости, выносливости и т.д.

Предметные:

- знание основ здорового образа жизни;
- знание названий различных групп мышц;
- знание правил техники безопасности при выполнении упражнений.
- базовые шаги аэробики и методику проведения занятий;

Владение специальной терминологией:

- названия базовых шагов аэробики (Приложение 2);
- названия инвентаря
- умение владеть чувством ритма и научиться распознавать характер музыки;
- знание правильной техники выполнения упражнений;
- умение пользоваться инвентарем;
- умение определять общую цель и пути ее достижения;
- контролировать в процессе занятий свое положение, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание.
- ознакомление учащихся с основами здорового образа жизни и правильного питания, техники безопасности на занятиях;
- обучение терминологии и технике выполнения базовых шагов аэробики;
- обогащение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранных фитнес - занятий, использования их в качестве средств укрепления здоровья
- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки.