



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования

Центр творческого развития и гуманитарного образования

РАССМОТРЕНО

Методическим советом:

Протокол № 4

от «12» апреля 2023 г.

Председатель МС

М.А. Вахрунина

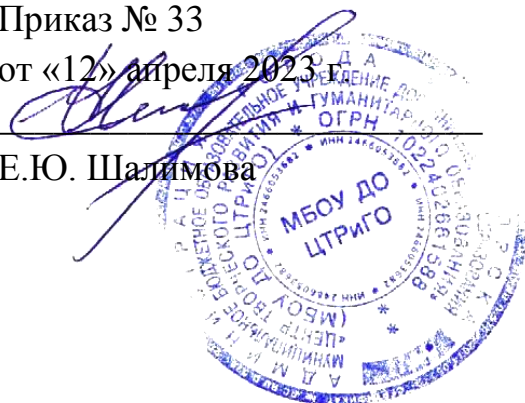
УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО ЦТРИГО

Приказ № 33

от «12» апреля 2023 г.

Е.Ю. Шалимова



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Мягкий фитнес»

Срок реализации программы:

8 дней

Возраст обучающихся:

7-17 лет

Автор-составитель:

Чайковская Екатерина Алексеевна,
педагог дополнительного
образования

Красноярск 2023

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы)

Программа «Мягкий фитнес» разработана с учетом следующих нормативных документов:

– Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Лицензии МБОУ ДО «Центр творческого развития и гуманитарного образования» на образовательную деятельность и Программы развития МБОУ ДО ЦТРИГО;

– Положения о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБОУ ДО ЦТДиГО.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность данной программы заключается в том, что фитнес является эффективным средством развития физической активности. В основе мягкого фитнеса лежит комплексный подход к развитию тела, дыхания и сознания. Включает несколько различных методик, направленных на укрепление позвоночника, мышечного корсета, улучшение работы внутренних органов, развитие гибкости и координации. Благодаря большому разнообразию упражнений, он всесторонне влияет на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания.

Новизна программы заключается в том, что мягкий фитнес учитывает специфику дополнительного образования и охватывает большее количество желающих заниматься физкультурой, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Он дает возможность уделить внимание вопросу формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека.

1.2. Цели и задачи Программы

Цель Программы: повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни обучающихся.

Задачи Программы:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной системы;
- развитие физических качеств (координации, чувства равновесия, гибкости);
- формирование знаний о здоровом образе жизни;
- воспитание у обучающихся эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы от 7 до 17 лет с формированием одновозрастных групп.

Срок освоения программы рассчитан на 8 календарных дней обучения, 24 учебных часа.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: занятия проводятся ежедневно 3 академических часа продолжительностью 40 минут. Предусмотрена 10 минутная переменка между занятиями.

1.3. Планируемые результаты освоения Программы и формы аттестации

Содержание данной программы определяет достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения образовательной программы.

Личностные результаты:

- умение выстраивать коммуникации с партнерами по тренировке;
- умение контролировать свои эмоции и поведение;
- умение принимать решение и достигать результата.

Метапредметные результаты:

- умение учиться работать по определенному алгоритму;
- умение проговаривать последовательность действий во время тренировки.

Предметные результаты:

- развиты физические качества (координация, чувство равновесия, гибкость);
- знание основ здорового образа жизни;
- сформирована мотивация сохранения и приумножения здоровья.

Аттестация результатов освоения программы производится посредством проведения итоговой тренировки, где обучающийся самостоятельно демонстрирует знания и правильность выполнения упражнений.

1.4. Учебный план

№ п/п	Наименование тем программы	Количество академических часов			
		Всего	Теория	Практика	Контроль
1.	Введение в мягкий фитнес. Функциональный тренинг	3	1	2	Беседа. Наблюдение
2.	Стрейчинг	3	0,5	2,5	Беседа. Наблюдение
3.	Функциональная тренировка на все группы мышц	3	0,5	2,5	Беседа. Наблюдение
4.	Бег	3	0,5	2,5	Беседа. Наблюдение

5.	Стрейчинг +	3	0,5	2,5	Беседа. Наблюдение
6.	Кардиотренировка	3	0,5	2,5	Беседа. Наблюдение
7.	Бег +	3	0,5	2,5	Беседа. Наблюдение
8.	Функциональная тренировка. Итоговое занятие	3	0,5	2,5	Беседа. Наблюдение. Зачетное занятие
Итого:		24	4,5	19,5	

1.5. Содержание Программы

Тема 1. Введение в мягкий фитнес. Функциональный тренинг.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Понятия мягкого фитнеса и функционального тренинга. Чем мягкий фитнес отличается от обычного фитнеса. Составляющие функционального тренинга.

Практика: Разминка. Функциональная тренировка. Заминка. Легкая растяжка.

Тема 2. Стрейчинг.

Теория: Понятие стрейчинг. Зачем необходим стрейчинг и его особенности. Что такое заминка.

Практика: Разминка. Тренировка по стрейчингу. Дыхательная практика.

Тема 3. Функциональная тренировка на все группы мышц.

Теория: Понятие мышечных групп, какие бывают, как на них можно воздействовать во время тренировки.

Практика: Разминка. Функциональная тренировка. Заминка.

Тема 4. Бег.

Теория: Понятие бега. Что такое правильный бег. Когда им лучше заниматься.

Практика: Разминка. Бег. Растяжка групп мышц, которые были включены в работу.

Тема 5. Стрейчинг+.

Теория: Почему необходимо включать стрейчинг в каждую тренировку. Что такое «здоровый стрейчинг».

Практика: Разминка. Тренировка по стрейчингу. Дыхательная практика.

Тема 6. Кардиотренировка.

Теория: Понятие кардио. Какие бывают кардиоупражнения.

Практика: Разминка. Функциональная тренировка. Выполнение кардиоупражнений. Заминка.

Тема 7. Бег+.

Теория: Когда бег противопоказан и почему.

Практика: Разминка. Бег. Растяжка.

Тема 8. Функциональная тренировка. Итоговое занятие.

Теория: Оборудование для фитнеса. Вспоминаем основные понятия и упражнения.

Практика: Разминка. Самостоятельная функциональная тренировка, с демонстрацией обучающимся знаний и правильности выполнения упражнений. Заминка.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график программы «Мягкий фитнес»

Сроки реализации программы	Количество учебных недель	Всего академических часов в год	Количество часов в неделю	Режим и продолжительность занятий
1 смена	1,15 недели	24	24	ежедневно по 3 ч., продолжительность одного занятия 40 минут
2 смена				
3 смена				
4 смена				

2.2. Оценочные материалы и аттестация результатов освоения программы

Аттестация результатов освоения программы производится посредством проведения итоговой тренировки, с демонстрацией обучающимся знаний и правильности выполнения упражнений. По итогам педагогом выставляется оценка по трехуровневой системе:

«3» – высокий уровень. Обучающийся допустил 1-2 ошибки при проведении итоговой тренировки.

«2» – средний уровень. Обучающийся допустил 4-5 ошибок при проведении итоговой тренировки.

«1» – низкий уровень. При проведении итоговой тренировки обучающийся допустил более 6 ошибок.

Таблица фиксации результатов освоения программы «Мягкий фитнес»

№	Фамилия, имя ребенка	Количество допущенных ошибок	Итог
1			
2			
...			

2.3. Методические рекомендации и материалы Программы

При реализации программы «Мягкий фитнес» каждое занятие делится на две части. В первой половине занятия дается теоретический материал. Вторая часть занятия посвящается практическому закреплению полученной информации или закреплению ранее изученного материала.

Теоретическая часть занятия – первичное знакомство с темой, освоение основных понятий, которые они будут отрабатывать на практическом занятии. Практическая часть занятия – закрепление материала в формате тренировок.

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные: рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные: показ новых упражнений, демонстрация педагогом;
- практические: апробирование новых упражнений, форм тренировок.

Практическая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных последовательностей и алгоритмов, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы. Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой мягкого фитнеса. При этом правильное «включение» элементов тренировки в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности обучающихся.

2.4. Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы дополнительного образования «Мягкий фитнес» необходимо:

- спортивный зал;
- спортивный инвентарь: гимнастические коврики, фитнес-резинки, блоки для фитнеса.

2.5. Список рекомендуемой и используемой литературы

1. Бабенкова Е.А., Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие [Текст] / Е.А. Бабенкова – М: Астрель, 2006. – 208 с.
2. Бурбо Люси «тренируем мышцы груди и рук за 10 минут» / Бурбо Люси. Ростов н\д; «Фенис», 2005. – 224 с.: ил. – (Фитнес-тренер). 2005. – 186 с.
3. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А., Методика преподавания физической культуры 1-4 классы.
4. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методическое пособие и программа [Текст] / – М: Владос, 2002. – 208 с.
5. Кеннеди Р., Гринвуд-Робинсон М. Фитнесс-тренинг: Пер. с англ. М.: Медиа-спорт, 2000. – 392 с.
6. Лисицкая Т. С., Сиднева Л.В. Гибкость в фитнес-программах. / Троицк: Тровант лтд, 2000. – 32 с .
7. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания / Троицк: Тровант лтд, 2000. – 60 с.
8. Одинцова И.Б., Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста [Текст] / И.Б.Одинцова – М: Эксмо, 2003. – 160 с.
9. Петров П.К., Методика преподавания гимнастики в школе [Текст] / Петров П.К. – М: Владос, 2000. – 448 с.
10. РИПОЛ классик. «Стройные ноги за 15 минут в день» / – М.:, Москва 2006. – 256 с.: ил. – (Школа красоты и здоровья).