

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный
Центр психолого-педагогической помощи «Остров»
624480, Североуральск, ул. Свердлова 46, тел.8(34380) 2-09-28
e-mail: ostrov-psy@yandex.ru

РАССМОТРЕНО
на Педагогическом Совете
протокол № 4
от «21» сентября 2024 г

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАУ ДО Центр «Остров»
Т.С. Лебедева
«21» сентября 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Радость движения»**

Возраст обучающихся 13 - 17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Дик Инесса Валерьевна,
педагог дополнительного образования

г. Североуральск, 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

2. Основные характеристики.....	32.1.
Пояснительная записка.....	3
2.2. Цель и задачи общеразвивающей программы.....	5
2.3. Содержание общеразвивающей программы.....	5
2.4. Планируемые результаты.....	8
3. Организационно-педагогические условия.....	9
3.1. Календарно-учебный график.....	9
3.2 Условия реализации программы.....	10
3.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.....	10
4.Список литературы.....	13
5. Приложения.....	14

2.Основные характеристики

2.1 Пояснительная записка

Направленность- физкультурно-спортивная.

Программа направлена на воспитание потребности к постоянному саморазвитию, самосовершенствованию; развитие навыков здорового образа жизни подростков, воспитание нравственных, эстетических и духовных качеств.

Общеразвивающая программа дополнительного образования детей «Радость движения» составлена на основе:

- Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;

- Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»);

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

- Устава МАУ ДО Центр «Остров», утвержденного Приказом и.о. начальника Управления образования Администрации Североуральского городского округа № 402 от «14» декабря 2015 г.

Актуальность общеразвивающей программы. Педагогическая целесообразность разработанной программы связана с тем, что за последние десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья подростков.

Одна из важнейших составляющих здоровья – двигательная активность. Особенно важно это сейчас, в век компьютеризации, когда подростки много времени проводят за компьютером (ноутбуком или

планшетом), вследствие чего снижается физическая активность, ухудшается осанка и появляется множество других проблем со здоровьем.

Отличительные особенности данной программы.

В подростковый период организм находится на пике своих возможностей и максимальной выносливости. Занятия физическими упражнениями способствуют снижению риска развития серьезных заболеваний, улучшению сердечно-сосудистой, дыхательной систем, увеличению мышечной силы и выносливости, развитию гибкости и снижению содержания жировой ткани в составе тела. Занятия фитнесом имеют положительный психологический эффект для подростков.

Направлений фитнеса достаточно много. Степ, классическая аэробика, силовые классы с различным оборудованием, стретчинг с элементами йоги и пилатеса, танцевальные направления и многое другое будет освоено обучающимися.

Адресат программы.

Данная программа предназначена для обучающихся 13-17 лет.

Структура и содержание программы соответствует возрастным особенностям детей данного возраста.

Режим занятий.

Продолжительность одного академического часа 40 мин.

Общее количество часов в неделю – 3 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 часа.

Объем общеразвивающей программы: Программа рассчитана на один учебный год, на 108 часов, согласно учебному плану.

Срок освоения общеразвивающей программы.

Объем программы – 108 часов.

Программа рассчитана на 1 год обучения 108 часов.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса. В состав группы входят дети одного возраста на постоянной основе.

Формы и режим занятий:

- групповая, наполняемость групп –8-10 человек. Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью 1,25 часа по образовательной программе с перерывами 15 минут.

В программе используется индивидуальный подход к каждому ребенку на основе групповых занятий в сочетании с нагрузкой, соответствующей возрастным и психофизиологическим особенностям подростков.

Количество занятий рассчитано на учебный год, всего 72 занятия и 90 часов в год, которые проводятся согласно календарно-тематическому плану.

Реализуется программа в МАУ ДО Центр «Остров» в объединении «Стрекоза».

Форма организации дополнительного образования детей: студия.

2.2 Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель программы: сохранение, укрепление здоровья и приобщение подростков к здоровому образу жизни.

Для достижения данной цели служат следующие **задачи:**

- развитие двигательных качеств (быстрота, выносливость, гибкость, сила, ловкость);
- развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- укрепление мышечного корсета, создание навыков правильной осанки и выработка оптимального двигательного стереотипа;
- улучшение эмоционально-волевой сферы.

2.3 Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
Сентябрь					
1	«Вводное занятие». Инструктаж по технике безопасности.	1,5	1,5		-

2	Классическая аэробика	9		9	
Октябрь					
3	Силовой класс	7,5		7,5	Аттестационный тест
4	Танцевальные классы	6		6	
Ноябрь					
5	Стретчинг	6		6	
6	Динамический стретчинг	6		6	-
Декабрь					
4	Статический стретчинг	6		6	-
5	Стретчинг в паре	6		6	-
Январь					
6	Пилатес	9		9	-
Февраль					
7	Йога	7,5		7,5	-
8	Функциональные тренировки	6		6	-
Март					
9	Фитбол	7,5		7,5	-
10	Фитбол-аэробика	6		6	-
Апрель					
11	Фитбол-йога	7,5		7,5	-
12	Фитбол-стретчинг	7,5		7,5	-
Май					
13	Фитбол-mixs	10,5		10,5	-
14	Открытые занятия	1,5		1,5	Аттестационный тест
Итого		72 занятия 108 часов			

В проведении занятий используются следующие методы обучения в такой последовательности:

Наглядность - в выполнении упражнений ориентация на образец.

Словесный и наглядный - объяснение и показ упражнений.

Словесный - объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений.

Содержание занятий учитывает морфофункциональные особенности подростков, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдаются основные физиологические **принципы:**

- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм;
- постепенное увеличение объёма и интенсивности нагрузки.

Структура занятия: разминка, основная часть, заминка.

В задачу ***разминки*** входит подготовка организма к последующей работе. В процессе разминки повышается температура тела, развиваются сердечнососудистая, дыхательная и другие системы организма.

Большое значение имеет подготовка опорно-двигательного аппарата.

К тому же в этой части занятия осуществляется психологический настрой к предстоящей работе. Темп музыки в подготовительной части занятия не превышает 124-136 уд/мин. Разминка составляет 10-15 мин всего времени занятия.

Основная часть – самая важная часть занятия. Лишь после 20 мин. Интенсивной работы начинает происходить активное энергообеспечение за счет жирового обмена, что способствует снижению веса тела. Темп музыки при занятиях составляет в среднем 128-152 уд/мин. Продолжительность по времени 40-45 мин. И включать в себя 5-6 упражнений на разные группы мышц. Количество повторений в каждом подходе зависит от поставленной цели.

Заминка – третий блок занятия, в котором нагрузка постепенно снижается, однако пульс остается на том же уровне. Постепенное снижение нагрузки осуществляется за счет уменьшения амплитуды, замедления темпа музыки до 124-135 уд. мин., замены силовых упражнений упражнениями на растяжку (15 – 20 минут).

Стимулом для регулярных занятий фитнесом является использование популярной среди подростков музыки. Выбор музыкальных композиций должен отражать современный стиль и моду и в то же время соответствовать возрасту занимающихся и ожидаемые результаты не заставят себя ждать.

Основные разделы образовательной программы:

- **Классическая аэробика** – это наиболее распространенный вид аэробики, представляющий собой сочетание общеразвивающих физических упражнений и танцевальных движений, выполняемых под музыку.
- **Силовой класс** – упорядоченная система физических упражнений с применением различного вида тренажеров или отягощенный направленных на повышение отдельных и общих показателей.
- **Танцевальные классы** – различные танцевальные направления.
- **Стретчинг**– это ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах.
- **Фитбол**– это программа, которая включает в себя самые обычные упражнения, которые выполняются сидя или лежа на специальном гимнастическом мяче.
- **Степ**– содержит различные варианты работы с помощью степ-платформы, как активные аэробные – танцевальный степ, степ-аэробика, так и степ-баланс на удержание тела в пространстве, координацию.
- **Функциональные тренировки** – помимо силы развивают координацию движений и гибкость. Данная система тренировок широко применяется во многих видах спорта для повышения общей функциональности тела.

2.4. Планируемые результаты

В результате реализации программы обучающиеся будут знать:

- направления оздоровительной аэробики;
- влияние занятий аэробикой на организм человека;
- возможности аэробики в области сохранения и укрепления здоровья;
- средства восстановления в оздоровительной тренировке;

- особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой;
- методику использования музыкального сопровождения на занятиях аэробикой;
- особенности выполнения танцевальных движений и силовых упражнений;
- назначение и функции различных программ по фитнес-аэробике, как регулировать эмоциональное напряжение.

В результате реализации программы обучающиеся будут уметь:

- выполнять базовые шаги и их модификации;
- слышать музыку и выполнять движения в такт музыки;
- выполнять танцевальные движения различных направлений;
- выполнять, технично, упражнения силового характера с оборудованием и без него;
- выполнять комбинации свободно и непринужденно, самостоятельно;
- составлять программы для самостоятельных занятий в домашних условиях;
- сосредотачиваться и расслабляться.

3. Организационно-педагогические условия

3.1. Календарный учебный график

№	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	72
3	Количество часов в неделю	2
4	Количество часов	108
5	Недель в I полугодии	16 недель
6	Недель в II полугодии	20 недель
7	Начало занятий	5 сентября
8	Каникулы	-

9	Выходные дни	31 декабря -9 января
10	Окончание учебного года	31 мая

3.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

1. фитнес-зал, оснащенный зеркальной стеной;
2. музыкальный центр;
3. музыкальные диски;
4. специализированное оборудование (фитболы, гимнастические палки, медболы, гантели, скакалки, обручи и др.)
5. коврики для занятий.

Кадровое обеспечение

Занятия проводит педагог дополнительного образования или инструктор детского фитнеса, имеющий высшее образование, обладающие основными, обозначенными в ФГОС ДО, компетенциями, необходимыми для обеспечения развития детей 13-17 лет, или прошедший обучение на курсах переподготовки и получивший сертификат на право преподавания общеразвивающей программы.

3.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Два раза в год проводится тестирование на общую физическую подготовку (Приложение 1).

Тесты на общую физическую подготовку:

- 1) Step test определяет выносливость сердечно-сосудистой системы - подсчёт пульса после 3-х минут аэробной нагрузки;
- 2) Тест на гибкость (поясничная область). Складка в положении сидя;
- 3) Sit up определяет силу мышц брюшного пресса. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты под прямым углом, стопы на полу, выполнить максимальное количество раз за минуту;

4) Push up – отжимание из упора на коленях или из упора лёжа. Определяет силу мышц груди и плечевого пояса.

Тесты на гибкость

Базовый тест на гибкость позвоночника «Встань и достань».

Встаньте прямо, затем наклонитесь и постарайтесь достать руками до пола. Старайтесь почувствовать, насколько свободно вы двигаетесь, нет ли неприятных ощущений, боли в пояснице

(Ладони на полу; коснулись или почти коснулись пола пальцами; расстояние от пальцев до пола более 10 см).

Тест на подвижность плечевого пояса. Встаньте, вытяните правую руку вертикально вверх, затем согните в локте, опуская ладонь за спину. Левую руку опустите вниз, заведите за спину и постарайтесь коснуться ею пальцев правой руки

(Пальцы рук касаются друг друга; расстояние между пальцами до 5 см; расстояние между пальцами более 5 см).

Тест на эластичность мышц бедер. Лягте на спину на скамью или другую жесткую поверхность (вы должны уместаться на ней полностью). Пододвиньтесь к краю правым боком, подтяните левое колено к груди и обхватите его руками. Опускайте вниз прямую правую ногу, стараясь достать пяткой пола. Повторите тест с другой ноги

(Почти касаетесь пяткой пола; пятка значительно ниже уровня скамьи; пятка на уровне скамьи или даже не дошла до нее).

Тест на эластичность паховых связок.

Сядьте, колени согнуты, стопы на полу. Разведите колени и опустите их к полу, затем, удерживая стопы вместе, подтяните их к паху, так близко, как сможете. Заметьте, какое расстояние осталось между ними

(Расстояние от паха до пяток 5-10 см; расстояние от паха до пяток 10-20 см; расстояние от паха до пяток более 20 см).

Силовые тесты

Отжимания от пола. Подчитайте, сколько раз подряд сможете правильно отжаться, не «проваливаясь» в спине (хорошо – 15 и более; средне – 10-14; плохо – менее 10 раз).

Планка. Примите позу планки: согните руки в локтях, сцепите кисти в замок и обопритесь на них так, чтобы вес тела был равномерно распределен по предплечьям. Тело от макушки до пят вытяните в линию. Продержитесь в этом положении, сколько сможете (хорошо – более 90 секунд; средне – от 60 до 90 секунд; плохо – менее 60 секунд).

Методы психолого-педагогической диагностики

- Наблюдение
- Опрос (интервью, анкеты, личностные опросники)

Методические материалы

Занятия организуются в очной форме и дистанционно на время карантинных мероприятий.

4. Список литературы

1. Закарьян Л. Х. Фитнес – путь к совершенству/ Л.Х. Закарьян, А.Л. Савенко. – Ростов н/Д.: Феникс, 2001.-С. 101-104.
2. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. –М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2001 г.
3. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пос. –Владивосток: МГУ им. Адмирала Г.И. Невельского, 2001.-120 с.
4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. В 2 т. Т. 1 Теория и методика.- М.: Федерация аэробики России. 2002.-232 с.
5. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Terra-Спорт, 2000.-72 с.
6. Сайкина Е.Г. Фитбол-аэробика и классификация ее упражнений {Электронный ресурс}: статья.
7. Теория и методика физического воспитания/ Под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. – М.: ФиС, 1976. Т. 1, с. 85.

Мониторинг Дополнительной общеразвивающей программы

«Радость движения».

Группа (возраст) _____

Дата проведения мониторинга _____

Педагог _____

№	Фамилия, имя	Выносливость		Гибкость		Ловкость		Координация, равновесие	
		НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									

В – высокий уровень, СР – средний уровень, Н – низкий уровень.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923255

Владелец Лебедева Татьяна Семеновна

Действителен с 26.01.2024 по 25.01.2025