

Департамент образования администрации городского округа Тольятти
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Родник»
городского округа Тольятти

Программа принята
на заседании
педагогического совета
Протокол № 3
от «25» 02 2020г.

Утверждено
Приказом директора
МБОУ ДО «Родник»
№ 21/1 «25» 02 2020г.
_____ С.Г. Ширяева

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Грация»

Возраст учащихся от 15 до 21 года
Срок обучения – 1 год

Разработчик:
Иваненко Ольга Николаевна,
педагог дополнительного образования

Тольятти,
2020

Паспорт программы

1.	Наименование программы	Платная дополнительная образовательная программа «Грация»
2.	По степени авторского вклада	Адаптированная
3.	По направленности	Физкультурно-спортивная
4.	По уровню освоения содержания	Базовая
5.	По уровню освоения содержания и организации педагогической деятельности	Модульная
6.	По уровню освоения теоретического материала	Специализированная
7.	По форме организации детских формирований	Рассчитана на коллективную работу, работу групп, индивидуализированную деятельность
8.	По возрасту обучения детей	Школьного и послешкольного образования
9.	По приоритетному целеполаганию	Физкультурно-оздоровительная
10.	По срокам реализации программы	1 год
11.	По масштабу	Учрежденческая
12.	По контингенту обучающихся	Общая
13.	По степени творческого подхода	Творческая
14.	По степени реализации программы	

Пояснительная записка

Платная дополнительная образовательная программа «Грация» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность платной дополнительной образовательной программы:

В настоящее время проблема сохранения и укрепления здоровья, здорового образа жизни очень актуальна. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей. А это вредно для здоровья. Одним из путей решения этих проблем являются занятия по фитнесу. Фитнес является сегодня лидером мирового спортивного движения, он развивает двигательную подготовленность человека, позволяет оставаться ему бодрым и энергичным в течение всего дня и легко переносить нагрузки.

Программа «Грация» направлена на то, чтобы увеличить двигательную активность обучающихся. Данная программа позволяет помочь обучающимся научиться правильно и красиво двигаться. Также она направлена на обучение двигательным действиям, поддерживающим на оптимальном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений, тренировок с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Платная дополнительная образовательная программа «Грация» - модульная. Состоит из двух основных блоков: медицинские мячи (медбол) и слайд-аэробика. Использование современных направлений в фитнесе способствует формированию у обучающихся дополнительных знаний и двигательных умений и навыков, вносит новизну в программу.

Медбол или медицинский мяч – это набивной мяч, особенность которого состоит в том, что он не отскакивает от поверхности, а наоборот, поглощает удары. Наполнителями для классического медбола могут быть песок, опилки, гель. Медбол является простым тренажером, широко используемым в программах по фитнесу. Упражнения с медицинским мячом одновременно повышают тонус мышц, улучшают их взаимную координацию, развивают равновесие, улучшают работу вестибулярного аппарата, и вдобавок работают на улучшение осанки, сохранение сильной и тонкой талии, способствуют коррекции фигуры. Преимущество тренировок с медболом состоит в том, что с его помощью прорабатываются все основные группы мышц в наиболее щадящем для связок режиме. Благодаря использованию медбола вырабатывается выносливость, сила и гибкость.

Слайд-аэробика является разновидностью силовой аэробики. Это своего рода гибрид из силовых и аэробных упражнений. Название свое данный вид фитнеса получил от слайда – специального «скользящего» коврика, по бокам которого располагаются устойчивые бортики. Слайд-аэробика важна для укрепления дыхательной и сердечно-сосудистой системы организма, основных суставов и мышц тела.

В основу содержания программного материала лег многолетний опыт ведущих педагогов, передовых тренеров, методистов, инструкторов и специалистов в области физического воспитания, широко использованы методические рекомендации по содержанию и методике обучения элементам фитнес-тренировок.

Цель: Совершенствование физического развития обучающихся, повышение их функциональных возможностей путем фитнес-тренировок и самостоятельного применения полученных знаний и умений в повседневной жизни.

Задачи:

- содействовать всестороннему гармоничному физическому и психическому развитию, укреплению здоровья обучающихся;
- способствовать пониманию обучающимися необходимости вести здоровый образ жизни;
- повышать интерес к занятиям физической культурой, развивать потребность в систематических занятиях фитнесом, спортом;
- обучать навыкам и умениям физкультурно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- формировать музыкально-двигательные навыки и умения;
- развивать физические качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость, координация;
- способствовать формированию правильной осанки, эстетической коррекции телосложения;
- воспитывать морально-волевые и эстетические качества личности, командный дух;
- создавать условия для улучшения психического состояния, снятия стрессов.

На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи одновременно.

Платная дополнительная образовательная программа «Грация» предназначена для работы с обучающимися 15-21 летнего возраста. Программа рассчитана на 1 год обучения. Временные ресурсы, необходимые для освоения программы: 126 часов в год, 3 часа в неделю. Количество детей в группе: 10 -15 человек. Продолжительность занятия, согласно СанПиН: 45 минут, перерыв 10 минут.

Основная форма занятий – учебно-тренировочные и теоретические занятия.

Основные типы занятий:

- вводное занятие;
- занятие по формированию, углублению знаний;
- занятие по закреплению умений, навыков;
- занятие по повторению, систематизации и обобщению знаний;
- комбинированное занятие;
- итоговое занятие.

Структура занятия:

1. Сообщение темы занятия, постановка цели и задач.
2. Разминка.
3. Повторение пройденного материала
4. Подача нового материала, закрепление материала: показ и самостоятельное выполнение
5. Растяжка, комплексы упражнений.
6. Получение домашнего задания.

Принципы, используемые при реализации программы:

1. Принцип учёта возрастных особенностей обучающихся.
2. Принцип полноценного гармонического развития.
3. Принцип учёта индивидуальных возможностей обучающихся.
4. Принцип усиления оздоровительного эффекта.
5. Принцип сотрудничества.
6. Принцип достаточности и доступности излагаемого материала по возрасту и подготовленности обучающихся (от простого к сложному).
7. Принцип систематичности и последовательности.

8. Принцип вариантности и вариативности.
9. Принцип наглядности.
10. Принцип творчества и успеха.

Формы контроля деятельности обучающихся и способы проверки освоения программы: «входной» - первоначальный срез ЗУН в виде собеседования; промежуточный, итоговый - срез ЗУН в виде тестирования, анкетирования. Для показа результатов деятельности и как форма подведения итогов реализации платной дополнительной образовательной программы «Грация» проводится: Показ обучающимися самостоятельных композиций и комплексов упражнений.

Прогнозируемые результаты:

Обучающиеся должны знать:

- направления фитнеса;
- влияние фитнеса на организм человека;
- технику безопасности на занятиях;
- понятия и термины программных движений: базовые шаги, силовые комплексы и т.д.;
- правила исполнения изучаемых движений;
- понятие о пространстве зала;
- способы профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.

Обучающиеся должны уметь:

- ориентироваться в пространстве зала;
- воспринимать задания и замечания педагога;
- координировать движения, выполнять движения в различных темпах;
- выполнять базовые шаги и растяжку;
- направлять свои усилия на коррекцию фигуры и осанки;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- составлять комплексы упражнений;
- работать с фитнес-оборудованием;
- организовывать здоровьесберегающую и здоровьесформирующую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия и систематические занятия фитнесом, спортом).

Обучающиеся должны овладеть навыками:

- согласованной одновременной работы всех частей тела – корпуса, ног, рук, головы;
- запоминания последовательности движений в учебных заданиях;
- выразительного исполнения силовых движений;
- правильного исполнения базовых шагов, упражнений на растяжку.
- самоконтроля (контролировать свое собственное исполнение);
- самостоятельного применения полученных знаний и умений в повседневной жизни;
- сотрудничества со взрослыми, сверстниками, младшими;
- видения красоты движений, выделения и обоснования эстетических признаков в движениях человека.

Учебно-тематический план

№	Разделы, темы занятий по разделам	Количество часов

		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
1.1	Техника безопасности в зале	1	-	1
2	Медицинские мячи (медбол):	6	45	51
2.1	Определение и разновидность тренировок	2	-	2
2.2	Преимущества медицинских мячей в тренировочном процессе	1	-	1
2.3	Влияние медицинских мячей на организм человека	2	-	2
2.4	Комплекс упражнений с медицинскими мячами	1	45	46
3	Слайд-аэробика:	4	70	74
3.1	Определение и разновидность тренировок, техника безопасности на занятиях	2	-	2
3.2	Влияние слайд-аэробики на организм человека	1	-	1
3.3	Базовые упражнения слайд-аэробики	1	45	46
3.4	Комплекс упражнений на слайд-дорожке	-	25	25
	Итого:	11	115	126

Содержание программы

1. Вводное занятие (1 час)

1.1 Техника безопасности в зале (1 час)

Теория: Рассказ по технике безопасности в зале.

2. Медицинские мячи (медбол) (51 час)

2.1 Определение и разновидность тренировок (2 часа)

Теория: Понятие и разновидность тренировок. Техника безопасности на занятиях с мячами.

2.2 Преимущество медицинских мячей в тренировочном процессе (1 час)

Теория: Физиологическая направленность медицинских мячей на организм человека.

2.3 Влияние медицинских мячей на организм человека (2 часа)

Теория: Разнообразие упражнений с медицинскими мячами для профессиональных спортсменов и людей ведущих здоровый образ жизни.

2.4 Комплекс упражнений с медицинскими мячами (46 часов)

Теория: Знакомство с комплексом упражнений с медицинскими мячами.

Практика: Показ и выполнение упражнений под руководством педагога и самостоятельно: упражнения на укрепление ног; упражнения на укрепление рук. Разработка и демонстрация собственных комплексов упражнений.

3. Слайд-аэробика (скользящий путь) (74 часа)

3.1. Определение и разновидность тренировок, техника безопасности на занятиях (2 часа)

Теория: Понятие и разновидность тренировок. Техника безопасности на занятиях с слайдами.

3.2. Влияние слайд-аэробики на организм человека (1 час)

Теория: Физиологическое значение слайд-аэробики на организм человека.

3.3. Базовые упражнения слайд-аэробики (46 часов)

Теория: Знакомство с техникой выполнения упражнений слайд-аэробики

Практика: Показ и отработка под руководством педагога и самостоятельно базовых шагов и упражнений:

- Встав у левой ramпы слайда, слегка согнуть ноги в коленях. Стопы вместе, спина чуть наклонена вперед. Оттолкнувшись, сделать два шага вправо. Возле правой ramпы снова соединить стопы. Вернуться в исходное положение.
- Выполняется одно скольжение вдоль слайда. В это время руки нужно сгибать спереди и разгибать вдоль тела.
- Выполнять движения, когда одна нога касается ramпы, а другая должна коснуться носком спереди от слайда.
- Касаясь ногой ramпы, нужно поднимать колено другой ноги вверх. Это называется базовым скольжением.
- Начиная базовое скольжение, не сгибая колена, нужно закончить мах другой ногой в сторону. При этом необходимо сделать руками махи в сторону и вниз.

3.4. Комплекс упражнений на слайд-дорожке (25 часов)

Практика: Показ и выполнение комплекса упражнений, имитирующих движение при беге на коньках, лыжах или роликах. Показ самостоятельно составленных комплексов упражнений.

Методическое обеспечение платной дополнительной образовательной программы

Для реализации поставленной цели и задач программы используются следующие **методы и технологии:**

- Словесный метод: рассказ, беседа.
- Объяснительно – иллюстративный метод: демонстрация (учебной литературы по фитнесу, схемы, музыкальные CD диски).

- Практический метод: показ и выполнение практических упражнений и заданий, исполнение самостоятельно разработанных упражнений.
- Здоровьесбережение: осуществление санитарно-гигиенического режима, оздоровительные упражнения и комплексы, методика на дыхание, профилактика заболеваний, обучение приемам самомассажа и релаксации.
- Мероприятия воспитательного характера: посещение мастер классов, концертов, фестивалей, конвенции по фитнесу.

Формы организации образовательного процесса:

При реализации программы используются коллективная, групповая, индивидуальная формы организации образовательного процесса.

Коллективная форма организации образовательного процесса происходит при наличии связей не только между педагогом и обучаемыми, но и между обучающимися. Коллективный вид работы делает занятия более интересными, живыми.

Групповая форма организации образовательного процесса, при которой педагог систематически излагает теоретический материал группе, демонстрирует практическую часть, проверяет, организует учет знаний и умений обучающихся. Главными признаками групповой работы являются: деление группы на подгруппы для решения конкретных учебных задач; выполнение определенного задания подгруппой под руководством педагога; учет и оценивание индивидуального вклада каждого обучающегося в выполнение учебного задания.

Индивидуальная форма работы осуществляется в рамках групповых форм (это самостоятельное выполнение одинаковых для всей группы учебных заданий). При индивидуальном обучении удается наиболее полно реализовать индивидуальные возможности обучающегося, учесть его личностные качества.

Техническое оснащение занятий:

Для реализации программы «Грация» необходимы:

- Хореографический зал;
- Специальное оборудование:
 - Медицинские мячи
 - Слайд-дорожки
 - Коврики для фитнеса
 - Гантели
 - Степы
 - CD проигрыватель, компакт и мини диски, диски для записи
 - Весы
 - Зеркала

Список литературы

1. Альциванович К.К. 1000 +1 совет о питании при занятии спортом. Мн.: Современный литератор, 2001. – 288 с.
2. Аэробика: теория и методика проведения занятий/Учебное пособие для ВУЗов физической культуры.-СпортАкадемПресс.-М., 2002 – 126 с.
3. Годик М.А., Брамедзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг: подвижность, гибкость, элегантность. – М.: «Советский спорт», 1991. – 96 с.

4. Дворкин Л.С. Силовые единоборства Ростов-н /Д. 2001. – 383 с.
5. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте – М.ФИС. 1995.
6. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. М., «Медицина», 1998.
7. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки. 2-е издание. – М.: «Советский спорт», 1990. – 63 с.
8. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
9. Малыгина Г.И. Как стать стройной? Мн.:Харвест. 1998. – 256 с.
10. Матвеева Л.К. Программа по спортивной аэробике для ДЮКФП Новосибирск. 1998.
11. О. Бар-Ор. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения. – К.: Олимп. Л-ра, 2009. – 528 с.
12. Смолевский В.М., Ивлев Б.К. Нетрадиционные виды гимнастики. – М.: Просвещение, 1992. С. 51–69.
13. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. Пер. с англ. М.: «ФИС», 1994. – 159 с.
14. Шихи К. Фитнес-терапия: Исчерпывающее руководство для тех, кт хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни. Пер. С англ. Гришин А. В. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 216 с.
15. «Аэробика» журнал для профессиональных инструкторов.
16. <http://www.planetafitness.ru/>
17. <http://www.women.ru/>
18. <http://www.fitness.ru/>