

## **Описание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Фитнес»**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности «Фитнес» определяет цели, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса по физкультурно-спортивному направлению.

В настоящее время занятия аэробикой популярны как в детской, так и в молодежной среде. Фитнес привлекает своей эмоциональностью и созвучием современным танцам, позволяет исключить монотонности исполнения движений, способствует развитию физических, эстетических качеств, укреплению здоровья. Благодаря этому дети скорее избавляются от неуклюжести, угловатости, излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений. Элементы аэробики используются во время школьных, районных и областных физкультурных мероприятий, а также для самостоятельных занятий дома.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Фитнес» – физкультурно–спортивная.

Программа рассчитана на 117 часов в год (3 часа в неделю), 1 год обучения.

Программа отвечает требованиям Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р, откуда следует, что одним из принципов проектирования и реализации дополнительных общеобразовательных программ является разноуровневость. Технология разноуровневого обучения предполагает создание педагогических условий для включения каждого обучающегося в деятельность, соответствующую зоне его ближайшего развития. Исходные научные идеи: уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребенку организовать свое обучение таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего, учебные; уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание педагога на работе с различными категориями детей. Поэтому программа предусматривает, три уровня освоения: стартовый, базовый и продвинутый

Первый год обучения (1 модуль) - «Стартовый уровень». Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы. На первом году обучения, зачисляются все желающие заниматься видом спорта фитнес-, не младше 11 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения программы. На данном этапе упор делается на разностороннюю общую

физическую подготовку и начальное воздействие на развитие специальных физических качеств, специальная двигательная подготовка заключается в развитии умений ощущать и дифференцировать различные параметры движений, начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов и шагов вида спорта фитнес, начальная хореографическая подготовка в освоении простейших элементов классической, историко-бытовой и народной фитнес – аэробики, начальная музыкально-двигательная подготовка в играх и импровизациях под музыку с использованием базовых элементов, шагов и стилей вида спорта фитнес.

Второй год обучения (2 модуль) - «Базовый уровень» реализует принцип преемственности в обучении, предполагая усложнения уровня общефизической подготовки и развитие специальных физических качеств. Базовая техническая подготовка заключается в освоении базовых элементов: двигательных действий с проявлением динамической и статической силы, поддержанием равновесия, гибкости, маховых движений, прыжков, скачков, поворотов. Базовая хореографическая подготовка в освоение элементов различных стилей фитнес-аэробики и их простейших соединений. Также на этом уровне осуществляется базовая психологическая подготовка.

Третий год (3 модуль) - «Продвинутый уровень», предполагает углубленное изучение содержания программы, укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию функциональных систем организма занимающихся, формирование правильной осанки и аэробного стиля выполнения упражнений, углубленную и соразмерную специальную физическую подготовку, углубленную специальную двигательную подготовку (координация), повышение объема тренировочных нагрузок (направленное воздействие на повышение функциональных возможностей организма занимающихся).