ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 26ADAA3CADCD154164284BE8B6E56076
Владелец: Симбирских Елена Сергеевна
Действителен: с 06.07.2022 до 29.09.2023

Аннотация

Паспорт программы

Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес (ОФП)»			
Публичное наименование программы	«Детский фитнес (ОФП)»			
Вид программы по степени авторства	**модифицированная**	**экспериментальная**	**авторская**	
	-	-	x	
Направленность программы	физкультурно-спортивная			
Уровень программы	**стартовый (ознакомительный)**	**базовый**	**углублённый**	
	-	X	-	
Нормативный срок освоения программы	**месяцев**	**всего**	**теория**	**практика**
	8	96 ак.ч.	24 ак.ч.	72 ак.ч.
Режим занятий	**продолжительность 1 занятия**	**количество занятий в неделю**		
	3 ак.ч.	1		
Возраст обучающихся	**от**	**до**		
	7 лет	10 лет		
Объём группы	10 чел	12 чел		
Цель программы	Создание условий для развития физических и творческих качеств обучающихся посредством занятий фитнесом (ОФП).			
Методологические подходы	Практико-ориентированный, деятельностный, валеологический			
Необходимость медицинского заключения об отсутствии противопоказаний к освоению ДОП	**да**	**нет**		
	x	-		
Сведения о разработчике	Великоредчанина Елена Олеговна, специалист по УМР со школьниками, педагог дополнительного образования. Сведения об образовании и квалификации: https://clck.ru/33ZESL			
Сведения о членах комиссии, проводивших экспертизу	Береснева Лариса Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент, начальник управления непрерывного образования, старший научный сотрудник лаборатории педагогических инноваций ФГБОУ ВО Вятский ГАТУ Рачеева Наталья Эдуардовна, педагог дополнительного образования, тренер по йоге			
Адрес реализации программы (фактический)	Г. Киров, пр-кт Октябрьский, 133 (Вятский ГАТУ, корпус С)			
Ключевые слова	Фитнес, спорт, укрепление здоровья, гибкость, сила, выносливость, координация, общая физическая подготовка			

Аннотация. Фитнес – один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности взрослых и детей, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный вид физической активности, синтезировавший все лучшее в теории практике оздоровительной и спортивной аэробики.

Актуальность программы. Национальным достоянием любого государства являются здоровые люди, поэтому эффективность физического воспитания подрастающего поколения становится важной задачей современного общества: оно испытывает большую потребность в людях с активным способом жизнедеятельности. Для того чтобы выработать у человека стремление к здоровому образу жизни, воспитать в нем личные обязательства к своему здоровью и желание повышать свою готовность самостоятельно, работу по непрерывному самосовершенствованию и осознанию собственного «я» необходимо начинать еще в школьном возрасте.

Новизна программы заключается в том, что она включает новое направление в здоровьесберегающей технологии – Детский фитнес, – освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это уникальные занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики. Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, профилактике плоскостопия.

Педагогическая целесообразность. Данная программа направлена на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств обучающихся, двигательной активности, развитие творческих способностей обучающихся с разной физической подготовкой. Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-спортивной деятельности за счет разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.

Отличительной особенностью программы является то, что в программе раскрыты сущность, особенности, структура проведения занятий по фитнессу,

направленному на поддержание здоровья и здорового образа жизни обучающихся с учетом энергетического, мышечного и психологического компонентов.

Каждое занятие проводится под музыку, которая используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений; как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм.

Целью программы является создание условий для развития физических и творческих качеств обучающихся посредством занятий фитнесом (ОФП).

Для достижения поставленной цели были определены и сформулированы следующие **задачи**:

1. Образовательные:

- ознакомление детей с терминами физические качества, выносливость, равновесие, гибкость, сила;
- расширение кругозора, уточнение представлений о своем теле, формирование уважительного отношение к физической культуре, создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни;
- обогащение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями.

2. Развивающие:

- развитие координационных (ритм, равновесие, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- развитие позитивного отношения к движению, миру фитнеса и спорта в целом.

3. Воспитательные:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.

4. Оздоровительные:

- укрепление общего здоровья обучающихся (содействие оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата; профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата и простудных заболеваний; содействие развитию функциональных органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма; содействие повышению защитных свойств организма и его устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики; содействие формированию правильной осанки и гигиенических навыков; содействие оздоровлению психики ребенка);

совершенствование психомоторных способностей обучающихся (развитие двигательного качества, развитие мелкой моторики).