

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес» разработана в соответствии с требованиями, предъявляемыми к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам

Направленность дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивная. Предназначена для оздоровления и физического развития детей среднего и старшего школьного возраста путем привлечения их к занятиям современным видом спорта – фитнесом.

Актуальность программы

Фитнес доступен и полезен каждому. Регулярные занятия фитнесом помогают похудеть, укрепить мышцы, сердечно - сосудистую систему, обмен веществ. Люди, регулярно занимающиеся фитнесом, в целом чувствуют себя более бодрыми, активными. Они менее склонны к синдрому хронической усталости, депрессиям.

На первый взгляд в фитнесе нет ничего нового. Различные виды физкультуры, которые можно здесь встретить, были известны и раньше. С другой стороны, именно в фитнесе сочетаются самые разные упражнения. Причём сочетаются специальным образом. Лёгкий вид нагрузки должен соответствовать тяжёлому. Как правило, в одной фитнес - программе человек развивает качества из нескольких групп.

То есть на практике фитнес-программа для здорового образа жизни представляет собой гармоничную комбинацию упражнений из разных групп, но каждый из занимающихся фитнесом с помощью специалистов фитнеса выбирает именно те программы, которые актуальны для него. Фитнес прочно вошел в моду.

Сегодня сильное и красивое тело – это не эстетическая прихоть, а способ выстоять в наше время со всеми его социальными, экологическими и психологическими проблемами. Здоровье человека не сводится лишь к здоровому телу. И в этой связи фитнес предлагает особый образ жизни, систему ценностей, где здоровье — это еще и определенное отношение к миру и к себе. Внешне привлекательный, не закомплексованный и уверенный в себе человек намного удачливее не только в личной жизни, но и в делах. Такому человеку гораздо легче найти интересную высокооплачиваемую работу или заключить выгодную сделку. У человека появляются все шансы стать не просто более здоровым или успешным, а более счастливым человеком!

Детство - лучшее время для формирования культуры здорового образа жизни. Занимаясь фитнесом, ребёнок получает возможность не просто совершенствовать свое тело, но, прежде всего, совершенствовать личность, осуществлять поиск духовной гармонии, как с внешним, так и с внутренним миром. Понимание и принятие себя, своей самости в свою очередь рождает новое отношение с миром, оптимистичное, радостное мировосприятие, стремление к созиданию, веру в свои силы, стремление к победе и нацеленность на успех. Фитнес — это еще и определенная эстетика. Музыка, игра, творчество превращают занятия фитнесом в искрометный праздник, в некое действие, где красиво то, что светло, радостно и жизнеутверждающе.

Все фитнес - программы строятся на основе принципа безопасности и максимальной пользы для здоровья. Это наработанная годами практика тренеров, спортсменов, врачей, психологов и других представителей целого ряда смежных специальностей, синтез многолетнего опыта ведущих специалистов самых разных областей, всех тех, кто призван заботиться о человеческом здоровье и хорошем самочувствии.

Отличительная особенность данной программы: заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств личности, но и развитие творческих способностей с разной физической подготовкой. Регулярные занятия аэробикой повышают способность организма пропускать воздух через легкие, увеличивают общий кровоток, причем кровь эффективнее осуществляет одну из своих основных функций - транспорт кислорода.

Адресат программы

Данная программа для обучающихся 9-15 лет. Уровень освоения содержания образования – базовый. В группе могут заниматься и мальчики и девочки. В объединение принимаются все желающие без специального отбора, в том числе дети с ограниченными возможностями здоровья. Состав группы может быть одновозрастным или разновозрастным

Срок реализации (освоения) программы

Программа рассчитана на 1 год обучения. Данное количество часов рассчитано на 36 недель, в каникулярное время объединение работает по расписанию.

Объем реализации программы

Общее количество учебных часов 144. Из них теория - 31, практика - 113

Формы обучения, особенности организации образовательного процесса

Форма обучения – очная

Набор обучающихся в объединения свободный, согласно заявлениям.

Приём на обучение проводится на принципах равных условий приёма для всех поступающих, за исключением лиц, которым в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ предоставлены особые права (преимущества) при приёме на обучение.

Организация образовательного процесса в объединении осуществляется в соответствии с нормативно-правовыми, научно-методическими, программно-методическими, организационно-педагогическими требованиями к учреждениям дополнительного образования, санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами (СанПиН).

Формы организации деятельности учащихся на занятии - групповая.

Групповые занятия, по подгруппам и индивидуальные. В объединение могут приниматься учащиеся в течение года (при наличии свободных мест)

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности.

Данная программа предназначена для реализации в учреждении дополнительного образования детей, в образовательную концепцию которого включена деятельность по физическому совершенствованию детей среднего и старшего школьного возраста.

В дистанционном режиме проводятся занятия во время карантина. При отсутствии обучающегося на занятии (по причине болезни, отъезда и др.), при подготовке обучающихся к различным конкурсам. В таком режиме могут быть проведены занятия, как по отдельным темам, так и по целым блокам.

Численный состав группы

Наполняемость учебной группы: 12 – 15 человек, но не более 18 человек

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа), во второй половине дня. Продолжительность одного академического часа – 45 минут. Перерыв между занятиями 10 минут

Сетевая форма реализации программы

Одной из важнейших задач государственной политики в сфере образования на современном этапе является повышения качества образования через организацию всестороннего партнерства, в том числе и развитие сетевого взаимодействия на различных уровнях системы образования. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 – ФЗ (ред. от 02.07.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с измен. и доп., вступ. в силу с 13.07.2021)

(Глава 2. Система образования. Статья 13. Общие требования к реализации образовательных программ и Статья 15. Сетевая форма реализации образовательных программ) определена возможность реализации дополнительных образовательных (общеразвивающих) программ в сетевой форме

№ п/п	Наименование организации	Форма взаимодействия
1	Детская юношеская спортивная школа	Участие в мероприятиях, проводимых в учреждении
2	Щучанский Дом культуры	Участие в мероприятиях, проводимых в учреждении
3	ГБУ – КЦСОН по – Щучанскому – Району (Отделение по работе с семьей и детьми) г. Щучье, ул. Калинина 26	Участие в мероприятиях, проводимых в учреждении

Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ) Индивидуальный образовательный маршрут обучающегося проектируется при:

- наличии заказа родителей обучающегося, самого обучающегося

- организации исследовательской и проектной деятельности обучающегося
- организации мастер – классов, творческих мастерских, социальных практик
- работе с обучающимися ОВЗ
- работе с одаренными и способными детьми

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес» доступна для различной категории обучающихся, в том числе для детей с ОВЗ и одаренных детей. Принимаются все желающие дети данной возрастной группы по заявлению родителей при наличии свободных мест.

Для обучающихся с ОВЗ разрабатываются индивидуальные образовательные маршруты

Наличие талантливых детей в объединении

Для одаренных детей разрабатываются индивидуальные образовательные маршруты

Уровни сложности содержания программы. Ознакомительный уровень – 1 год обучения (144 часа).