

Волкова А.Ю.  
педагог дополнительного образования  
МБУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис» г.Мончегорск

### **Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности: от базового уровня к продвинутому**

Сохранение и укрепление здоровья детского населения на Севере России в настоящее время приобретает большую значимость. Здоровье детей – это будущее нашей страны. Сохранять и улучшать здоровье – кропотливая каждодневная работа, в которой важную роль играет физическая культура. Таким образом, физическая культура, первостепенной задачей которой является сохранение и укрепление здоровья, должна стать неотъемлемой частью жизни каждого человека.

Стаж моей работы педагогом дополнительного образования 23 года, из них 20 лет занимаюсь развитием фитнес-аэробики в городе Мончегорске. Являюсь руководителем объединений «Стретчинг» и «Аэробика», в которых на сегодняшний день занимаются 52 учащихся от 7 до 14 лет. Для работы в этих объединениях мной разработаны следующие программы:

- «Стретчинг» (стартовый уровень) реализуется с 2014 года.
- «ОФП с элементами фитнес-аэробики» (базовый уровень) реализуется с 2008 года.
- «ОФП с элементами фитнес-аэробики (спортивное совершенствование)» (продвинутый уровень) реализуется с 2011 года.

#### **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стретчинг».**

Это программа стартового уровня. Она рассчитана на детей 5-7 лет. Срок освоения программы - 2 года. Цель программы – создание условий для повышения уровня физического развития детей 5-7 лет средствами стретчинга. Достижение этой цели обеспечивается решением различных задач, которые вы можете видеть на слайде.

В рамках обучения по программе учащиеся приобретают начальные знания, умения и навыки по методике игрового стретчинга, изучают начальные формы упражнений по фитнес-аэробики. Все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры.

Овладение учащимися основами техники многих физических упражнений, развитие физических качеств и способностей является подготовительным этапом к занятиям по программам следующего уровня, что позволит детям в дальнейшем достичь более высокого уровня индивидуального мастерства и успешной его реализации в спортивной деятельности. Программа дает

возможность маленьким детям привыкнуть к режиму занятий и требованиям педагога, познакомится с новыми двигательными навыками, адаптироваться к новой (не детсадовской) форме физической активности. Родители за время обучения ребенка также успевают определиться с выбором направления деятельности своего ребенка, лучше узнать педагога.

#### **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП с элементами фитнес-аэробики».**

Уровень данной программы – базовый. Возраст учащихся, на которых она рассчитана – 6-10 лет. Срок освоения - 4 года. Программа позволяет учащимся приобрести базовый уровень знаний, умений и навыков по общей физической подготовке и знакомит их с элементами фитнес-аэробики, развивает индивидуальность и коммуникативные способности.

Цель программы: создание условий для физического развития, сохранения и укрепления здоровья детей средствами общей физической подготовки и фитнес– аэробики.

Главное содержание занятий составляет общая физическая подготовка, которая направлена на развитие физических качеств, необходимых для повышения функциональных возможностей организма. Элементы фитнес-аэробики повышают интерес учащихся к занятиям и мотивируют их к достижению определённых результатов в соответствии с их возможностями и талантами. Фитнес-аэробика — это командный вид спорта, собравший всё лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики, представляющий самые популярные и современные направления: аэробика, степ-аэробика и хип-хоп. Реализация данной программы способствует ориентации учащихся на систематические занятия физической культурой и позволяет им определиться в выборе спортивной специализации, в частности фитнес-аэробики.

#### **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП с элементами фитнес-аэробики (спортивное совершенствование)».**

Уровень данной программы: продвинутый. Возраст учащихся 10-18 лет. Заниматься по программе может школьник, являющийся выпускником программы «Общая физическая подготовка с элементами фитнес-аэробики» или имеющий соответствующую физическую подготовку.

Содержание программы предполагает углубленное изучение фитнес-аэробики как вида спорта и предназначена для использования в процессе подготовки наиболее перспективных спортсменов центра для участия в соревнованиях муниципального, регионального и всероссийского уровня.

ЦРТДиЮ "Полярис" не является спортивной школой, центр не ставит основной задачей подготовку спортсменов высокого уровня мастерства. Но в процессе работы с детьми, по завершению обучения по программе базового уровня «Общая физическая подготовка с элементами фитнес-аэробики», мой многолетний опыт позволяет выявлять наиболее талантливых детей к дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства. Данная программа призвана решать проблему дифференцированного подхода в подготовке таких детей в рамках учреждения дополнительного образования.

Основными показателями перевода учащихся для обучения по данной программе является: стабильный состав занимающихся, положительная динамика прироста индивидуальных показателей подготовленности, выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, результаты участия в соревнованиях.

Цель программы – создание условий для совершенствования спортивного мастерства учащихся средствами фитнес-аэробики. Реализация данной программы позволяет значительно разнообразить учебные занятия. Фитнес-аэробика содействует формированию физических и личных качеств учащихся: координации, гибкости, пластичности, формированию положительной самооценки, дополнительной мотивации к тренировкам, артистичности, повышению социального статуса в детской референтной группе.

### **Преимственность программ.**

Разработав три программы разного уровня, я получила их полную преемственность. Сейчас, приходя ко мне на занятия в 5-летнем возрасте, ребенок осваивает программу стартового уровня, а в 7 лет начинает обучение по программе базового уровня. Закончив программу «ОФП с элементами фитнес-аэробики» и показав высокий уровень физической подготовки, он может изъявить желание в дальнейшем совершенствовать свое спортивное мастерство, продолжить обучение по программе спортивного совершенствования и закончить ее вместе с окончанием обучения в средней образовательной школе.

Мой опыт работы показывает, что именно такое построение работы способствует сохранению и укреплению здоровья, подготовке гармонично развитых физически и духовно учащихся, воспитанию социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.