

Муниципальное учреждение  
«Городской оздоровительный центр для детей и молодёжи «Орлёнок»

ПРИНЯТО

На педагогическом совете

Протокол № \_\_\_\_

от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МУ ОЦ «Орлёнок»

г.Волгограда

\_\_\_\_\_  
О.В.Казакова

Приказ № \_\_\_\_

от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

Дополнительная  
общеразвивающая программа для лагеря

## «Танцевальный фитнес»



Возраст детей 7-17 лет

Срок реализации программы

«Танцевальный фитнес» 14 дней (8 часов)

Вид программы: модифицированная

Исп. Масленникова Е.А., методист

г. Волгоград, 2023

## Пояснительная записка

*Цель наша должна состоять в том, чтобы сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.*  
С.Я.Эйгорн

В настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и в целом физическому развитию детей как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры. Традиционных форм работы по физическому развитию недостаточно, поэтому мы внедрили новую эффективную технологию, такую как фитнес-технология, которая включает в себя адаптированные для детского организма системы тренировок.

В настоящее время занятия физической культурой и спортом происходят в новой социально-экономической и социокультурной ситуации, при изменившейся окружающей среде, повышенных стрессах и других неблагоприятных факторах. Весь этот комплекс факторов влияет на организм ребенка, в том числе и на их ценностные ориентации. В последние годы большинство школьников ведут малоподвижный образ жизни. Это связано, прежде всего, с увеличением учебной деятельности школьника. Повышенная напряженность дня вызывает у учащихся переутомление. В досуге детей преобладают занятия статического характера. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекция недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

Дополнительная общеразвивающая программа «Ганцевальный фитнес» способствует решению вышеизложенных проблем и задач. В этом ее социальная значимость.

Программа разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для систем дополнительного образования детей в лагере, центров детского творчества, спортивных школ и является модифицированной программой физкультурно-спортивной направленности, так как фитнес - это комплекс физкультурно-

оздоровительных мероприятий, направленных на поддержку и укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие ребенка.

## **Новизна**

Современное состояние физического развития детей характеризуется невысокой эффективностью, у значительной части детей отмечается неудовлетворенность традиционными занятиями физической культурой. Данная неблагоприятная ситуация привела к тому, что возникла необходимость в поиске таких организационных форм занятий, которые вобрала в себя и интегрировала все новое эффективное, созданное наукой и практикой в области оздоровительной физической культуры. Одним из интересных направлений такого поиска является танцевальный фитнес.

Фитнес – один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности, быстро завоевавших популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движений и музыки.

Данная программа ранее не использовалась в лагере и впервые будет применена в 2016-2017 учебном году.

Помимо ведущей направленности на мотивацию детей к здоровому образу жизни, их физическому и спортивному совершенствованию, программа опирается на приоритетность воспитательной работы, направленной на социализацию личности ребенка, развитию толерантности, формирование позитивных норм поведения и основ коммуникативной культуры. В этом ее педагогическая ценность и значимость.

## **Актуальность**

Современное общество предъявляет новые, все более высокие требования к человеку (в том числе к ребенку) – к его способностям и возможностям адаптации. Постоянно увеличивающееся влияние на организм человека разнообразных отрицательных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья детей, снижению их физического и умственного потенциала. Так, статистика за последние 10 лет выявила неблагоприятную тенденцию показателей здоровья детей школьного возраста.

Количество детей с хронической патологией увеличилось в 2 раза, а детей, имеющих отклонений в состоянии здоровья, снизилось в 3 раза.

Поэтому уже с ранних лет необходимо приобщать детей к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой. Разработка данной программы обусловлена возросшим интересом к танцевальному фитнесу со стороны детей и родителей, материально-технические условия при этом в реалиях города, имеются теперь и на базе МУ ОЦ «Орлёнок».

Программа «Танцевальный фитнес» разработана в соответствии с Конвенцией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации и реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, декларированные в Федеральном законе « О физической культуре и спорте в Российской Федерации» ст. 2 № 329-ФЗ от 04.12.2007 г.

**Педагогическая целесообразность** программы «Танцевальный фитнес» объясняется тем, что предлагаемые в данной программе средства помогут организовать деятельность детей в общем контексте сегодняшней реальной жизни на ее высоком уровне развития. Весь обучающий процесс выстраивается как логическое восхождение от занятия к занятию, каждый новый шаг - ступенька вверх в танцевальном и физическом становлении. *Наглядные приемы* имеют первоочередное значение. Именно с подражания образу начинается освоение техники различных упражнений, развивается двигательная память и внимание. *Объяснения* пользы того или иного упражнения развивают творческие способности детей. Они с удовольствием подражают и выполняют упражнения, без какого-либо принуждения. На занятиях дети учатся соотносить навыки и умения с тем, какое значение эти упражнения имеют для их здоровья. Дети быстро и легко запоминают показанные им движения. Однако для закрепления и совершенствования необходимо многократное повторение (*практический метод*). Занятия проводятся под музыкальное сопровождение. Музыка создает положительный эмоциональный фон для повышения работоспособности и дисциплины занимающихся.

### **Отличительные особенности программы**

В основе выбора программы лежит соответствие выбранного метода воздействия на ребенка его возрастным возможностям и задачам фитнеса. Программа

систематизирует и обобщает педагогический опыт различных фитнес-направлений: аэробики, фитбол-гимнастики, хореографии, дыхательной гимнастики и др. В занятия включаются упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе для формирования мышечного корсета, обеспечивающего поддержание правильной осанки. Большую роль играет участие вожатых и воспитателей в занятиях с детьми, что является отличительной особенностью программы.

### **Адресат программы**

Программа предназначена для мальчиков и девочек 7-17 лет, не имеющих специальной физической подготовки и особых физических данных и не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья.

Школьный возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. Именно в этом возрасте ребенок обладает отличной мышечной памятью. Он схватывает на лету самую суть движений, способен копировать показанные ему упражнения. Это тот период в жизни ребенка, когда идет интенсивное физическое развитие, закладываются основы гармонизации телосложения и функциональных возможностей организма.

### **Уровень программы, объем и сроки реализации программы**

Объем программы: 8 часов

Срок освоения программы: 14 дней, 2 недели, по 45 минут 8 занятий в смену.

#### **Форма обучения**

Очная

#### **Режим занятий**

Занятия проводятся 8 раз в смену. Продолжительность учебного часа 45 минут.

#### **Особенности организации обучающего процесса**

На занятиях танцевальным фитнесом используется групповая форма организации деятельности (в группе не более 10-15 человек).

Занятия строятся по сюжетно-ролевому, игровому и классическому типам.

Упражнения адаптированы к возрастным особенностям ребенка, благодаря чему

исключены травмы и перегрузки. Программой предусмотрены теоретические и практические занятия, совместные занятия с педагогами отряда.

На занятиях танцевальным фитнесом нет соревновательного духа. Каждый ребенок чувствует себя молодцом, радуется своим достижениям и получает удовольствие от занятий.

### **Цель и задачи программы:**

#### **Цель:**

Содействие всестороннему, гармоничному физическому и психическому развитию и укреплению здоровья детей, через занятия танцевальным фитнесом.

Достижение цели возможно через реализацию **следующих задач:**

#### ***Образовательные задачи:***

- познакомить с основами техники фитнес-направлений;
- формировать элементарные представления об основах здорового образа жизни и о возможностях своего тела;
- формировать знания, умения и навыки в области технологии сохранения, поддержания и укрепления здоровья средствами физической культуры и спорта.

#### ***Оздоровительные задачи:***

- Прививать детям принципы здорового образа жизни;
- Укреплять здоровье детей;
- Функционально совершенствовать и повышать работоспособность и адаптивные свойства организма;
- Формировать правильную осанку;
- Проводить профилактику сердечно - сосудистых заболеваний и заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- Снимать эмоциональное напряжения и стрессовые состояния.

#### ***Развивающие задачи:***

- Развивать двигательные качества: силу, выносливость, быстроту, гибкость, координационные способности;
- Развивать двигательный опыт посредством увеличения координационной сложности движений;

- Развивать музыкальный слух и чувство ритма;
- Развивать творческие способности детей;

**Воспитательные задачи:**

- Воспитывать ценностное отношение к своему здоровью;
- Воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Формировать чувство коллективизма, командного духа;
- Воспитывать навыки самоорганизации, взаимопомощи;
- Воспитывать чувство товарищества, чувство личной ответственности;
- Формировать общую культуру личности, привитие детям этических и нравственных норм поведения;

**Учебно-тематическое планирование**

№ п/п	Темы	Теория	Практика	Всего	Форма аттестации/контроля
1.	Вводное занятие. ОФП	15мин.	30мин.	45 мин.	Беседа, предварительный контроль
2.	Классический фитнес	10мин.	35 мин.	45 мин.	Беседа, практическое занятие
3.	Фитнес с элементами аэробики	-	45 мин.	45 мин.	практическое занятие
4.	Базовые элементы танцевального фитнеса	-	45 мин.	45 мин .	практическое занятие
5.	Белли – денс фитнес	10 мин.	1 ч.35 мин.	1ч.45мин.	Беседа, наблюдение, практическое занятие

6.	Боди – фитнес	5 мин.	40 мин.	45 мин.	Беседа, практическое занятие
7.	Итоговое занятие	-	45мин.	45 мин.	Итоговый контроль,
8.	Показательное выступление	-	45	45	конкурсная программа
	Итого	40мин.	8 ч.	8 ч.	

## Содержание учебного плана

### Тема 1. Вводное занятие. ОФП

*Теория:* Правила поведения в спорт. зале, техника безопасности. Понятие ОФП. Функции ОФП.

*Практика:* общая физическая подготовка, упр. на растяжку, классический фитнес.

### Тема 2. Классический фитнес.

*Теория:* Виды фитнеса и его функции.

*Практика:* Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа, с предметами, без предметов) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

*Упражнения для ног.* Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки; сгибание и разгибание ног; прыжки.

*Упражнения для шеи и туловища.* Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; угол из исходного положения лежа, сидя и положений виса; различные сочетания этих движений.

*Упражнения для всех групп мышц.* Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, палками.

### Тема 3. Фитнес с элементами аэробики

*Практика:*

1.March – ходьба на месте.

2. Basic step – шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить.

3. Mambo – шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.

*Приставные простые шаги: (simple – без смены ноги):*

1. Step touch – шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается).
2. Knee up – шаг в сторону правой – подъем колена левой, шаг в сторону левой – подъем колена правой.
3. Curl – шаг в сторону правой – захлест левой, шаг в сторону левой – захлест правой.
4. Kick – шаг в сторону правой – подъем левой вперед на 45 гр. («удар»), шаг в сторону левой- подъем правой вперед на 45 гр. («удар»).
5. Open step – правой шаг в сторону – левая на носок – левой шаг в сторону – правой на носок.

*Маршевые шаги со сменой ноги (Alternative)*

1. March + Cha-cha-cha – шаг правой – шаг левой – перескок раз-два-три (ча-ча-ча).
2. March + lift – три шага марш, на четвертый подъем ноги (lift).

Музыкальные задания и игры.

#### **Тема 4. Базовые элементы танцевального фитнеса.**

*Практика:* Составление комбинаций и композиций из базовых элементов танцевального фитнеса. Разучивание и совершенствование танцевальной композиции. Освоение и совершенствование основных гимнастических элементов: шпагатов, махов, прыжков, кувырков, мостика.

#### **Тема 5. Белли – денс фитнес**

*Теория:* История возникновения белли – денс фитнес. Развивающие качества. Основные движения, шаги, перемещения, парные элементы. Усложнения, ускорения элементов. Элементы в партере. Комбинации из различных элементов белли - денс индивидуально, парно, в группе.

*Практика:* Освоение и совершенствование техники белли – денс фитнес. Построение индивидуальных, парных и групповых комбинаций из основных элементов белли – денс.

#### **Тема 6. Боди – фитнес**

*Теория:* История возникновения боди – фитнеса. Развивающие качества. Основные движения, шаги, прыжки, перемещения, парные элементы. Усложнения, ускорения элементов. Комбинации из различных элементов боди – фитнеса индивидуально, парно, в группе.

*Практика:* Освоение и совершенствование техники боди- фитнеса

## **Раздел 7. Итоговое занятие**

*Практика:* Организация и проведение танцевально-спортивной конкурсной программы.

### **Ожидаемые результаты**

#### Воспитанники будут знать:

- Основные принципы занятий
- Фитнес и его разновидности
- Базовые элементы фитнеса
- Основы классического и боди – фитнеса

#### Воспитанники будут уметь:

- Технически грамотно выполнять базовые элементы танцевального фитнеса и его разновидностей.
- Выполнять основные комплексы упражнений в классическом и танцевальном – фитнесе.

### **Способы проверки ожидаемых результатов**

- Педагогический контроль с использованием методов:
- педагогического наблюдения;
- мониторинг;
- педагогический анализ;
- приема нормативов;
- Открытые занятия.
- Соревнования.

### **Виды контроля и оценки результатов обучения детей:**

- «Предварительный контроль» - перед началом занятий, а также перед изучением нового материала.
- «Промежуточный» - контрольные задания, тесты, показательные выступления.
- «Итоговый» - в конце занятий.

**К концу обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Танцевальный фитнес» воспитанники приобретут следующие ключевые компетентности:**

- Компетентность в сфере самостоятельной активной деятельности;
- Компетентность в коммуникативной сфере (приобретение опыта позитивного взаимодействия, навыков конструктивного общения);
- Компетентность информационная (умение искать, анализировать, преобразовывать, применять информацию для решения проблем, задач);
- Компетентность в сфере культурно-досуговой деятельности (выбор путей и способов использования свободного времени, культурно и духовно обогащающих личность);
- Компетентность в бытовой сфере (выбор здорового образа жизни, позитивного отношения к семье, домашнему быту).

**Методическое обеспечение программы**

С целью развития и поддержания интереса детей к занятиям используются разные *формы организации учебных занятий*: классические занятия практическое занятие, игровые занятия, конкурсы - соревнования, мастер-класс.

Для успешного проведения занятия педагог должен продумать *приемы обучения*. Рекомендуется в каждом занятии применять следующие приемы: показ с пояснением, исправление ошибок детей, оценка движения педагогом, индивидуальный подход к детям.

В занятия включаются упражнения преимущественно комплексного воздействия. Использование музыкального сопровождения на занятиях создает положительный эмоциональный фон для повышения работоспособности занимающихся. Музыкальные произведения, используемые для сопровождения занятия должны быть очень разнообразными: по жанру, стилю, форме, размеру, темпу и т.д. Но при всем этом, музыкальные произведения должны быть доступны пониманию детей. Все это позволяет сформировать у детей наиболее полное представление о разнообразии

музыкальных произведений, обогатить их эмоциональными и эстетическими переживаниями, помогает в воспитании музыкального вкуса.

### **Материально-техническое обеспечение программы «Ганцевальный фитнес»**

Для реализации программы необходимо специально оборудованное помещение для занятия фитнесом с наличием гимнастических ковриков, зеркал и пр. спортивного инвентаря (скакалки, мячи, гим.палочки, обручи и др.), костюмерная с реквизитом, телевизор, компьютер, мультимедийная установка, фотоаппарат, видеокамера. музыкальное оборудование.

Занятия по фитнесу проводятся педагогами лагеря, соответствующего профиля, с учетом возрастных особенностей и медицинских показаний каждого из участников.

### **Список литературы**

1. Актуальные вопросы физической культуры и спорта: труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта КубГАФК.Т.3/ КубГАФК; под ред. В.А. Якобишвили, А.И. Погребного.- Краснодар, 2013
2. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова- М.: спорт Академ Пресс, 2002-.
3. Гавердовский Ю.К. Аэробика или дискотека? : (полемические заметки) / Ю.К.Гавердовский; Рос. Гос.акад. физ.культуры/ Теория и практика физической культуры, - 2001
4. Гимнастика : учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / под ред. М.Л.Журавина, Н.К. Меньшикова – М, : АСADEMIА, 2001
5. Каравацкая Н.А. Формирование навыков двигательной выразительности в художественной гимнастике: канд, пед, наук / Н.А. Каравацкая; СГИФК – Смоленск, 2002
6. Кудлин В.Я. Методика преподавания общеразвивающих упражнений; учебно-методическое пособие / В.Я.Кудлин, Н.В.Захарова; МГАФК - Малаховка 2014
7. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности; учеб. Пособ./ Б.Х. Ланда – 2-е изд.-М: Советский спорт, 2005
8. Лисицкая Т.С. Фитнес-аэробика: методическое пособие / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М: Федерация аэробики России, 2003
9. Макарова Е.В. Психомоторная адаптация детей к физическим нагрузкам в процессе занятий « биоэкономической гимнастикой» : автореф, канд. пед. Наук / Е.В.Макарова; Куб ГАФК, - Краснодар, 2002

10. Менхин Ю.В. Комбинированные и комплексные упражнения: учебное пособие / Ю.В.Менхин; МГАФК. \_ 2-е изд. – Малаховка, 2006
11. Миллер Э.Б. Упражнения на растяжку : Простая йога везде и в любое время / Э.Б. Миллер, К. Блэкман, -М,6 Гранд, 2000.
12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера : наука побеждать / Н.Г.Озолин – М: ООО « Издательство Астрель»; ООО «издательство АСТ», 2010
13. Примерная программа по фитнесу для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / составители: Слуцкер О.С., Сиднева Л.В. , Зайцева Г.А., Сахарова М.В., - М: Федеральное агентство по физической культуре и спорту, Федерация аэробики России, 2007
14. Сибгатулина Ф.Р. Прыжковая подготовка спортсменок в художественной гимнастике: автореф. кандидат педагогических наук / Ф.Р. Сибгатулина; МГАФК- Малаховка, 2009
15. Урок физкультуры в современной школе: методические рекомендации для учителей. Вып.4: Спортивная гимнастика / сост.Г.А. Баландин – М : Советский спорт, 2013
16. Чебураев В.С. Изучение изменений двигательных показателей девушек под влиянием занятий аэробикой / В.С. Чебураев (и др.) Теория и практика физической культуры – 2002 №8

