

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Приоритетной задачей Российского государства признана всемерная поддержка физической культуры и массового спорта, которые являются наиболее экономически рентабельным средством спортивно-оздоровительного воздействия на население всех возрастов. С этой целью в стране создана широкая сеть спортивных учреждений дополнительного образования. Забота о здоровье современных детей вызывает необходимость совершенствования работы по физическому воспитанию, поиска и применения разнообразных средств, форм и методов обучения.

Настоящая программа разработана с учётом следующих локальных актов:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ,
- Концепции развития дополнительного образования детей, утверждённой распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р,
- Сан - Пин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей, утверждёнными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41,
- методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденных приказом Минспорта России № 325 от 24.10.2012г,
- с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс, утверждённого приказом Минспорта России от 20 марта 2013г. №123,
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере

воспитания детей и молодёжи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242),

- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ(ред. от 29.06.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

Программа направлена на обеспечение наиболее благоприятных условий роста и развития детей, на укрепление их здоровья, что обеспечивает значительные успехи в борьбе с заболеваниями.

Программа предусматривает практическую и теоретическую деятельность, направленную на овладение навыками и умениями двигательных упражнений.

Включает в себя различные виды танцевальные движения, дыхательную гимнастику, гимнастических упражнений, что способствует разностороннему развитию опорно-двигательного аппарата, хорошей подвижности в суставах и укреплению здоровья, в общем.

Занятия фитнесом способствует гармоничному развитию детей, учит их красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

**Фитнес** – это, в первую очередь, здоровый образ жизни, который направлен на совершенство физической, равновесие эмоционального состояния.

Понятие «Фитнес» значительно шире, чем чередование наклонов и приседаний. «Фитнес» (от англ.- «быть в форме») – это активный образ жизни, гармонично сочетающий в себе занятия спортом и правильное питание.

Популярность фитнеса объясняется тем, что занимающимся не предлагается изнурять себя тренировками и диетами. Занятия фитнесом – комплексное восстановление и поддержание здоровья.

Слабые мышцы, малоподвижный образ, лишний вес, не сбалансированное питание приводит девушек - подростков к актуальности фитнеса

Фитнес-программа представляет собой тщательно разработанную систему, которая направлена развивать определенные качества человека (выносливость, скорость, координацию движений,гибкости).



**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность** программы связана с тем, что современные школьники большую часть дня проводят в школе и дома за учебным столом и компьютером без активных движений. Не все дети могут заниматься спортом и посещать уроки физической культуры, а занятия фитнесом дают возможность получать необходимую физическую нагрузку без ущерба для здоровья.

**Адресат программы** – дети и подростки в возрасте от 12 до 18 лет

**Новизна** программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой. Программа создает условия для развития у детей мотивации к двигательной активности и совершенствованию физических показателей. А так же, направлена на развитие качеств личности, необходимых для общения в группе (общительности, эмоциональной устойчивости, самостоятельности, смелости, уверенности в себе, высокого самоконтроля, адекватной самооценки), а также на формирование позитивных норм поведения и основ коммуникативной культуры.

**Педагогическая целесообразность** данной программы обусловлена необходимостью оптимизации двигательного режима обучающихся как поиска дополнительных форм работы с детьми по приобщению их к здоровому образу жизни.

**Цель:**

вовлечение обучающихся в регулярные занятия физической культурой и спортом, формирования ценностного отношения к своему здоровью.

**Задачи:**

- осуществление профилактики асоциального поведения учащихся средствами физической культуры;
- сохранение, коррекция и укрепление физического и психического здоровья обучающихся;
- усвоение обучающимися техники выполнения упражнений;
- создание дружеской атмосферы в коллективе;

- совершенствование физических качеств обучающихся, поддержание правильной осанки;
- снятие эмоционального стресса;
- развитие качеств личности (самоконтроль);
- воспитание у обучающихся сознательной дисциплины и чувства ответственности перед коллективом;
- развитие творческих способностей.

#### **Отличительные особенности программы:**

- содержание ее доступно для учащихся;
- реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;
- программа дает возможность работы с учащимися, имеющими разный уровень физической подготовленности;
- проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях;
- содержит блок теоретических знаний в области фитнеса;
- программа предполагает приобретение учащимися опыта индивидуальной и коллективной работы;
- занятия проводятся 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. Музыка может быть использована и как фактор обучения, так как движения легче запоминаются.

#### **Ожидаемые результаты.**

Программа предусматривает формирование у учащихся знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.

#### **Учащиеся должны знать/ понимать:**

- правила безопасного поведения;