

**Департамент образования администрации Города Томска
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Дом детства и юношества «Факел» г. Томска**

Публичное выступление

**Тема - «Организация занятий по физической культуре в организации
дополнительного образования на основе фитнеса»**

Выполнила
Семенова Ольга Викторовна
педагог дополнительного образования

Томск, 2022

Пояснительная записка

В здоровом теле – здоровый дух.

Введение

В настоящее время вопросы здорового образа жизни подрастающего поколения не потеряли свою актуальность. Вся система образовательных учреждений направлена на создание условий для реализации программ по физической культуре и спорту. Спортивные праздники, фестивали, городские программы по ЗОЖ и система дополнительного образования являются хорошим подспорьем для детских садов и школ в развитии спорта и физической культуры. Программы дополнительного образования позволяют расширить и разнообразить содержание, технологии, методы и приемы занятий физкультурно-спортивного направления. Активно развивающаяся фитнес индустрия давно вышла из собственных стен и внедряется в образовательные учреждения в дополнение к физкультуре и в качестве альтернативы для детей, которые «не дотягивают» до спортивных школ по каким-либо причинам. На сегодняшний день достаточно много программ по детской аэробике или йоге реализуются в коммерческих структурах на базе танцевальных школ. Есть такие программы и в дополнительном образовании.

Аэробика привлекает своей эмоциональностью и созвучием современным танцам, что позволяет исключить монотонность в выполнении движений, способствует развитию физических и эстетических качеств, укреплению здоровья. Благодаря аэробике дети скорее избавляются от неуклюжести, излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений. Задачи, стоящие перед аэробикой, перекликаются с курсом школьного предмета физкультуры и дополняют ее. В ходе образовательного процесса решаются такие задачи, как: развитие выносливости, силы, быстроты, гибкости, и координационных способностей; повышение двигательной активности, развитие чувства ритма, формирование правильной осанки. А конечной целью является повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности к систематическим занятиям спортом.

Организация занятий по аэробике в ДДиЮ «Факел»

Для достижения основных целей физкультурно-спортивного воспитания подрастающего поколения в системе дополнительного образования на базе ДДиЮ «Факел» реализуется дополнительная общеразвивающая программа «Танцевальная аэробика», средствами которой девочки 7-14 лет развиваются и овладевают основными ЗУН в области фитнеса. В ходе реализации программы, используются различные технологии, методы и приемы обучения, позволяющие разносторонне воздействовать на обучающихся. Данная программа является разноуровневой.

Предполагает два уровня:

- **стартовый уровень** – 1 год обучения (предполагает освоение элементарных двигательных навыков, упражнений базовой аэробики);
- **базовый уровень** – 2-4 года обучения (знание и выполнение под соответствующую музыку более сложных упражнений базовой аэробики с предметами и без них, свободное владение терминологией, а также выполнение специальных упражнений из разных видов танцевальной аэробики).

Суть программы заключается в том, что выполнение сложных аэробных упражнений проводится в режиме избирательности, с учетом физических способностей каждого обучающегося. Такой педагогический подход дает возможность заниматься аэробикой «неперспективным» детям, с точки зрения спортивных школ. Кроме того, в ходе реализации программы «Танцевальная аэробика» в условиях дополнительного образования, результаты своей деятельности обучающиеся демонстрируют на концертных выступлениях, т.е. номера физкультурно-спортивного и танцевально-спортивного характера переносятся на сцену.

В этом есть отличие от фитнес-клубов, где аэробика имеет чисто прикладной и индивидуальный характер, ориентированный на улучшение физической формы занимающихся. Программа направлена на развитие личности и творческого потенциала обучающихся, который реализуется в самостоятельной деятельности (самостоятельное составление и разучивание связок, проведение разминки, постановка собственных номеров).

Содержание программы построено по линейно-концентрическому принципу, т.е. изучаемые на начальном этапе темы повторяются в дальнейшем с постепенным усложнением материала. Содержание усложняется постепенно на конкретном занятии, от занятия к занятию, а также на каждом году обучения. В основе реализации дополнительной общеразвивающей программы лежит системно-деятельностный подход, который предполагает воспитание и развитие физических качеств личности (силы, выносливости, быстроты), ориентацию на достижение цели и основного результата обучения. В ходе реализации общеразвивающей программы «Танцевальная аэробика» синтезируются разные направления аэробики (базовая, танцевальные направления и силовой тренинг). Занятия направлены на комплексный подход в решении основной задачи – повышение физической активности обучающихся.

Основные технологии, методы и приемы.

В системе дополнительного образования широко применяются различные интерактивные методики, поскольку обучающиеся занимаются в свободное от школы время и их необходимо постоянно заинтересовывать и стимулировать.

Одним из приоритетных направлений являются здоровьесберегающие технологии, поддержание интереса к физической культуре и спорту. Современный урок или занятие аэробики строится таким образом, чтобы обучающимся было доступно осваивать новый материал и интересно выполнять уже знакомые упражнения, увеличивая при этом тренировочный эффект. Использование здоровьесберегающих технологий позволяют равномерно во время занятия распределять различные виды заданий, чередовать статические и динамические упражнения, определять время изучения сложного учебного материала, выделять время для самостоятельной творческой работы, что дает положительные результаты в обучении.

Технология группового обучения. Основная суть в сотрудничестве взрослых и детей, педагог направляет и координирует обучающий процесс, прислушиваясь к мнению и творческой инициативе обучающихся.

Технология разноуровневого обучения. Суть в том, что в одной группе занимаются учащиеся разного уровня, в связи с чем появляется возможность помогать слабому, уделять внимание сильному, реализуется желание сильных учащихся быстрее и глубже продвигаться в обучении. Сильные обучающиеся утверждают в своих способностях, слабые получают возможность испытывать учебный успех, повышается уровень мотивации.

Технология группового взаимобучения. Предполагает работу в парах сменного состава по определенным правилам, что позволяет плодотворно развивать у обучающихся самостоятельность и коммуникативные умения. Процесс обучения организован так, что

происходит общение в динамических парах, когда каждый учит каждого. В ходе данного метода партнеры совместно выполняют упражнения и движения аэробики, стремясь к сотрудничеству. Сотворчество, установление и развитие партнерских отношений, основанных на сотрудничестве, позволяют, в свою очередь, решать задачу социализации. Очень важен здесь психологический аспект, поскольку партнеры работают либо лицом друг к другу, что называется «глаза в глаза», либо спина к спине, учатся чувствовать и доверять друг другу. Педагог является неотъемлемой частью совместной с детьми деятельности, выполняя роль руководителя и участника образовательного процесса. Становясь в пару с незаметным и неуверенным участником, педагог невольно обращает на него внимание всей группы, позволяя ему раскрыть собственный потенциал: ведь выполнять упражнения в паре с педагогом – это большая ответственность.

Технология коллективной творческой деятельности. Смысл в создании для обучающихся ситуации успеха и творческого развития не только в процессе обучения аэробики, но и в ходе совместной коллективной деятельности.

Методы обучения

Наглядные - демонстрация аэробных и танцевальных движений, упражнений и элементов, демонстрация статей и иллюстраций из журналов и книг, а также видеоматериалов.

Словесные - беседа, объяснение.

Практические – выполнение упражнений, движений и элементов, творческих заданий в ходе занятий и самостоятельной работы.

Кроме того, в программе «Танцевальная аэробика» используются специальные методы.

Метод сложения. Суть метода состоит в том, что каждое разученное движение (или комбинация) прибавляется к предыдущему движению (или комбинации).

Метод усложнения. Разнообразие движений обеспечивается путем постепенного добавления к простейшему варианту упражнения все новых и новых деталей. В результате происходит органический переход от элементарных вариантов движений к более сложным, без особых усилий со стороны обучающихся. Серия постепенно усложняющихся движений составляет при этом одну двигательную фразу, последним в которой является наиболее сложное движение. Соединением таких элементов из отдельных двигательных фраз достигается создание танцевальной композиции.

Метод модификации. Модификация – это видоизменение (усложнение) базовых движений или комбинаций движений. Модифицировать можно добавляя поворот, изменяя направление или заменяя одно базовое движение другим.

Метод показа. Многократное повторение движений и связок педагогом, в свою очередь, обучающиеся запоминают по образу и подобию, затем выполняют самостоятельно.

Метод целостного и поэтапного разучивания упражнений. Суть в том, что простые движения и связки разучиваются целиком, а более сложные поэтапно (в медленном темпе под счет, затем в быстром и в заключении под музыку).

На занятиях педагог осуществляет визуальный контроль за обучающимися, что, кроме правильности обучения, обеспечивает еще и безопасность в ходе учебной деятельности.

Методы воспитания:

- упражнения (на сплочение коллектива и установления партнерских отношений, на расслабление и напряжение, на развитие навыков импровизации);
- мотивация (личный пример педагога, ведущих спортсменов страны и города Томска);
- стимулирование (система поощрения, одобрения, создание ситуации успеха, при которой каждый ребенок может достичь пусть незначительных, но результатов).

С целью мотивации и стимулирования в ходе обучения создана рейтинговая система.

№ п/ п	Критерии ФИО	Предметные ЗУН				Итоги
1						
2						

В заключении хочется подытожить: средствами фитнеса в системе дополнительного образования достигается больший охват детей, повышающих уровень физической подготовленности, т.к. дети занимаются в свободное от школы время и реализуют свой интерес. Таким образом, они и в свободное время становятся организуемыми, что имеет большое значение для родителей, находящихся большую часть дня на работе. За счет интереса дети становятся мотивированными на развитие двигательной активности. Кроме того, для обучающихся создается ситуация успеха, при которой ребенок посильно может проявить себя на сцене, а не в соревнованиях, в школе на мероприятиях разного уровня, в кругу друзей и даже дома, показав не сложные упражнения маме. Фитнес может стать объединяющим фактором для семьи, где вместе с ребенком занимаются его близкие.