

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
детско-юношеский центр «Ровесник»

Принята

на методическом совете

Протокол № 2

от « 15 » июля 2022 г.

Утверждаю:

Директор МАУ ДО ДЮЦ
«Ровесник»

 Е.Д. Андреева



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа –
«Фитнес для детей»**

Направленность – физкультурно-спортивная

Возраст детей: 6-12 лет

Срок реализации: 1 год

Разработал:

педагог дополнительного образования

Козикова Наталья Александровна

Городской округ Красноуральск

2022

Оглавление

<u>1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ</u>	2
<u>1.1 Пояснительная записка</u>	2
<u>1.2. Учебно - тематический план.</u>	8
<u>1.3 Содержание учебного плана.</u>	9
<u>1.4. Планируемый результат</u>	11
<u>2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ</u> .	12
<u>2.1. Условия реализации программы</u>	12
<u>2.2. Формы аттестации</u>	12
<u>Список литературы</u>	15

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования детей «Детский фитнес» имеет спортивную направленность и разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28.
3. Закон Свердловской области от 15.07.2013 г. № 78-03 «Об образовании в Свердловской области»
4. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
5. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р).
6. Федеральный закон от 29.10.2010. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
7. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Минпросвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196).
8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
9. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3
10. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
11. Постановление Правительства Российской Федерации от 31 октября 2018 г. № 1288 «Об организации проектной деятельности в Правительстве Российской Федерации».
12. Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»

13. Приказ от 26.06.2019 № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области»

14. Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования детско-юношеского центра «Ровесник», утверждён постановлением администрации городского округа Красноуральск от 30.04.2019 г. № 578

15. Программа развития МАУ ДО ДЮЦ «Ровесник» на 2019 – 2024 годы.

Проблема здоровья детей в последнее время стала актуальной. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению здоровья, снижению умственной и физической активности.

Сегодня дети редко занимаются спортом и играют в подвижные игры. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители увлекаются интеллектуальным развитием своих детей в ущерб их физическому развитию. Поэтому задача каждого педагога и родителя-сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это – залог здоровья. И главную роль в ее решении должны играть детские учреждения дополнительного образования.

Основные цели - охрана и укрепления здоровья детей. В соответствии с ними осуществляются различные виды работы по обеспечению физического развития и психологического комфорта детей. Детский фитнес - хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненные навыки и умения. Это занятия под подобранную музыку с использованием спортивного инвентаря, которые повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость в движении, чувство ритма, гибкость, внимание и быстроту.

1. Физкультурно-оздоровительная работа, направленная на сохранение здоровья детей. Включает в себя выполнение упражнений на развитие и укрепление опорно- двигательного и мышечного аппаратов (ОРУ); стимулирование функций сердечно- сосудистой и дыхательной систем

(дыхательная, пальчиковая гимнастика); а также повышение физической и умственной активности и в итоге- создание основы для нормального роста и полноценного развития дошкольников.

1. Формирование базовых двигательных умений и навыков, определяющих степень физической подготовленности ребенка к школе. Двигательные умения развиваются в основных видах движений, к которым относятся ходьба, бег, прыжки, метание, лазание. Двигательные навыки большое значение имеют и для осуществления различных видов деятельности (математика, лепка и т.д.)

2. Развитие физических качеств и психических процессов. Физические качества - ловкость, быстрота, координация, выносливость, гибкость. К психическим процессам относятся слуховое и зрительное восприятия, внимание, понимание словесных инструкций.

3. Развитие умственной сферы. При выполнении двигательных действий ребенок усваивает элементарные знания об окружающем мире, познает свое тело и его возможности. Физические упражнения стимулируют умственное развитие ребенка, способствуют накоплению эмоционального и волевого опыта. Развивают чувство коллективизма. Специальные игры и упражнения развивают речь ребенка и познавательные процессы. Большая роль физического воспитания в приобретении новых знаний благодаря развитию памяти, речи, техники чтения, интеллекта.

Новизна программы заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей, развитие физических качеств: быстроты, мышечной силы, выносливости, ловкости и гибкости, что имеет большое значение для детей 6-12 лет, правильное формирование опорно- двигательной системы детского организма. В программу входят такие направления как, передвижения (ходьба, бег, ползание т.д.), аэробика (звероаэробика, логоаэробика), элементы спортивных игр, стретчинг (игровой стретчинг), гимнастика (фитбол-гимнастика).

Актуальность:

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, сильным, а главное, здоровым. Укрепление здоровья дошкольника зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей. Поэтому актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность объясняется тем, что предлагаемые в программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей дошкольного возраста.

Форма занятий – групповая.

Типы занятий:

1. Обучающее - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.
2. Закрепляющее - дети повторяют и закрепляют знакомый материал, задача педагога на этом занятии сформировать у детей навык выполнения упражнений, далее происходит последующее совершенствование умений детей, а задача педагога - довести до автоматизма выполнение задания.
3. Комбинированное - повторение и совершенствование ранее изученных движений и ознакомление с новыми.
4. Итоговое - проводится 1 раз в квартал. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное. Может быть

диагностическим - на нем определяется уровень физической подготовленности, достигнутый воспитанниками за пройденный этап.

Виды занятий.

- Тренировочные занятия.
- Занятия-соревнования. (Эстафеты, командные подвижные игры).
- Занятия в виде круговой тренировки, задания по станциям.
- Занятия с использованием спортивного оборудования.
- Контрольно-проверочные занятия.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ);
- наглядный (иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);
- практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам и др.)

Организационные условия:

Занятия начинаются с сентября. Обязательное условие 100% посещаемость занятий детьми, с начала и до конца учебного года.

Адресат общеразвивающей программы:

Программа «Детский фитнес» разработана для детей от 6 до 12 лет. Группы формируются вне зависимости от способностей учащихся, уровня физического развития, с учетом отсутствия у обучающихся медицинских противопоказаний к занятиям фитнесом.

Количество обучающихся в группе: 10-15 человек

Режим занятий: 2 раза в неделю, по 2 часа.

Объём общеразвивающей программы: Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы, составляет 144 часа.

Срок освоения общеразвивающей программы: 1 год.

Формы обучения: групповая

Виды занятий: теоретические и практические занятия.

Цели и задачи программы:

Цель программы: повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей.

Задачи программы:

1. Обучающие - познакомить детей с технологиями Детского фитнеса. Научить основным упражнениям разных технологий. Научить различным упражнениям с использованием Фит-Боллов. Оптимизировать рост, развитие и укрепление опорнодвигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактики плоскостопия).

2. Развивающие - развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем, а также коррекция зрения. Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в суставах (гибкости), выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей, а также мелкой моторики и чувствительности. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. Оказать благотворное влияние музыки на психоматическую сферу ребенка. Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.

3. Воспитательные - содействовать воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении. Приобщение ребенка к физической культуре через занятия фитнесом. Воспитание доброжелательного отношения к окружающим. Воспитание трудолюбия, усердия, терпения.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью программы является подход к спортивным занятиям через игровую форму, но вместе с тем структура данного занятия строится в соответствии с требованиями современной фитнес-тренировки для детей от 6-12 лет.

В ходе фитнес-занятий дети выполняют комплексы аэробики, игровые

упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета, развитию двигательных способностей, играют в подвижные игры, эстафеты. В содержание каждого занятия включена дыхательная гимнастика, элементы игрового стретчинга, упражнения на расслабление.

Комплексы аэробики в игровой форме и имеют подражательный, имитационно-игровой характер. Весь подобранный материал связан с содержанием занятия и является психологическим настроением на занятие или логическим его окончанием.

1.2. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Всего часов	В том числе		Форма аттестации
			Теор ия	Пра ктик а	
1	Комплектование группы. Диагностика.	1	0,5	0,5	Набор детей в группу. Собеседование с детьми и родителями. Выявление индивидуальных особенностей детей.
2	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	0,5	0,5	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале. Правила противопожарной безопасности. Правила поведения в экстренной ситуации
3	Разминка	4	-	4	Практическая работа
4	Передвижения	4	-	4	Практическая работа
5	Аэробика	4	-	4	Практическая работа
6	Элементы спортивных игр	4	-	4	Практическая работа
7	Стретчинг	4	-	4	Практическая работа
8	Гимнастика	4	-	4	Практическая работа
9	Подвижные игры	6	-	6	Практическая работа
10	Оценка усвоения программы	1	0,5	0,5	Оценка уровня усвоения программы, проведение диагностики результативности
11	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	Практическая, теоретическая работа. Проведение командных эстафет с элементами пройденного материала. Обсуждение итогов года.
	Итого часов	144	2	34	

1.3.Содержание программы

1. Вводное занятие (1 час). Теоретическое и практическое занятие.
Техника безопасности, инструктаж по технике безопасности. Правила

поведения в спортивном зале. Правила противопожарной безопасности. Правила поведения в экстренной ситуации

2. Разминка (1 час) Практическое занятие

- лёгкий бег, ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба на внешней стороне стопы, перекаты, круговые вращения головой, круговые вращения в плечевом суставе, круговые вращения в локтевом суставе, наклоны в стороны, наклоны вперед, прыжки на месте.

3. Передвижения (4 часа) Практическое занятие

- осваиваем технику выполнения различных видов прыжков.
- развиваем, силу, выносливость, прыгучесть посредством круговой тренировки.

- прыжки на месте, прыжки в длину, прыжки боком, прыжки ноги вместе, ноги врозь, прыжки двумя ногами, прыжки в высоту, прыжки на одной ноге, прыжки через скакалку, комбинированные прыжки.

4. Аэробика (4 часа) Практическое занятие

- показ и объяснения базовых шагов;
- разучивание связок.

5. Элементы спортивных игр, спортивные упражнения (4 часа) Практическое занятие

- отработка передачи и бросков мяча (горизонтальные броски мяча, передача набивного мяча, передача мяча двумя руками сверху, передача мяча двумя руками снизу).

- бросок мяча в корзину;
- передача мяча в пол;
- передачи мяча ногой.

6. Стретчинг (4 часа) Практическое занятие

- развиваем гибкость, координацию, выносливость, силу, посредством круговой тренировки;

- изучаем, выполняем растяжку;
- совершенствуем пройденный материал посредством круговой тренировки (поза фиксированного угла, поза вытягивающейся кошки, поза собаки, лодочка, колечко, бабочка);
- стретчинг нижних конечностей.

6. Гимнастика, фитбол-гимнастика (4 часа) Практическое занятие

- развиваем силу, координацию, выносливость, гибкость, посредством круговой тренировки;

- выполняем высококоординационные двигательные действия гимнастики (ползание на коленях, ползание боком, ползание из положения лёжа, ползание на скамье, равновесие, комплекс движений на балансирах Комплекс «Тараканчик»).

Физическая нагрузка, в которую входят упражнения: для коррекции различных видов нарушений осанки (сутулая и круглая спина, кругловогнутая спина, плоская, плосковогнутая); для укрепления мышц плечевого пояса и рук; для укрепления мышц брюшного пресса; для укрепления мышц спины; для укрепления мышц тазового дна; для увеличения подвижности позвоночника и суставов; игры с фитболом ("пятнашки сидя", "гонки с выбыванием", "перекати поле").

7. Подвижные игры (6 часов) Практическое занятие

- 1) У медведя во бору
- 2) Гуси лебеди
- 3) Два мороза
- 4) 13
- 5) Эстафеты
- 6) Водяной
- 7) Выбирай кого
- 8) Жмурки в кругу
- 9) Хороводы
- 10) Ручеёк
- 11) Салки невод
- 12) Рыбак и рыбка
- 13) Кошки мышки
- 14) Море волнуется
- 15) Горячая картошка

8. Оценка усвоения программы (1 час) Практическое занятие

Оценка уровня усвоения программы, проведение диагностики результативности.

9. Итоговое занятие (1 час) Теоретическое и практическое занятие.

Проведение командных эстафет с элементами пройденного материала. Обсуждение итогов года.

1.4. Планируемые результаты программы

В ходе освоения предметного содержания программы обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, искать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий фитнесом;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;

— технически правильно выполнять двигательные действия.

Предметные результаты:

— организовывать отдых и досуг с использованием средств физкультуры;

— оказывать помощь и поддержку сверстникам при выполнении спортивных заданий;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения занятия;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

Критерии оценки:

Заинтересованность занятиями:

а) систематичность посещения;

б) степень активности включения в процесс занятия;

в) степень соблюдения дисциплины.

Развитие физических качеств:

а) степень развития изначальных задатков за время тренировок;

б) степень развития двигательных навыков

Моральные качества личности:

а) степень развития умения преодолевать трудности;

б) мера уважения и чувства коллективизма к участникам группы.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования, образование высшее, без требований к категории, соответствующее направлению обучения программы

2.2. Формы контроля (аттестация)

Начальная (сентябрь): диагностика оценка исходного уровня физических способностей на начало учебного года.

Итоговая диагностика (май): оценка качества усвоения содержания программы по итогам учебного года.

Методическое обеспечение

1. Методические пособия.

2. Видеоролики.

Для реализации Программы дополнительного образования «Детский фитнес»

Материальная база:

№ п\п	Наименование	Количество
1	Спортивный зал	1

2	Музыкальный центр	1
3	Боулинг детский	4
4	Дорожка массажная	2
5	Дуга для подлезания	2
6	Канат гимнастический	1
7	Коврик массажный	3
8	Кольцеброс	3
9	Кубики	20
10	Ловушка вратаря	1
11	Мат большой	2
12	Мат малый	4
13	Мешок для прыжков	2
14	Мешочки с песком	15
15	Мишень навесная	2
16	Мяч баскетбольный, волейбольный, футбольный	по 2
17	Мяч массажный	15
18	Мяч резиновый	15
19	Мяч фитбол	15
20	Обруч	15
21	Палка гимнастическая	15
22	Полусфера балансировочная	2
23	Скакалка	15
24	Скамья гимнастическая	2
25	Коврик гимнастический	15
26	Гантели по 0,5 кг	10
27	Гантели по 1 кг	10

Список литературы:

Литература для педагога:

1. Вареник, Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет [Текст]/ Е.Н. Вареник. – Москва: ТЦ Сфера, 2006. – 143с.
2. Гаврючина, Л.В. Здоровье сберегающие технологии в ДОУ [Текст]/ Л.В. Гаврючина. – Москва: ТЦ Сфера, 2007. - 200с.
3. Голицына, Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. [Текст]: Методическое пособие / Н.С.Голицына. – Москва: Скрипторий, 2006.- 450с.

4. Орел, В.И. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. [Текст]: Учебное пособие /В.И. Орел, С.Н. Агаджанова. – Санктпетербург: Детство-пресс, 2006. – 100с.

5. Кузьмина С.В., Танцы на мячах [Текст]: учебно-методическое пособие/ С.В. Кузьмина, Е.Г. Сайкина Е.Г. – Санкт-Петербург: Детство-пресс, 2013. – 120с.

Литература для обучающихся:

1. Аксельрод, Е. Ты устал, велосипед? На том берегу : [стихи]
2. Алленова, Е.. Зимние забавы : [Картины художников на темы зимы и зимних забав - катания на санках, коньках]
3. Барто , А.Л. Зарядка: стихотворение
4. Берестов, В.Д. Лыжный след
5. Булычев Кир – умение кидать мяч, Сто лет тому вперед, Город без памяти.
6. Вейцман, М. Кравцов; Гимнастика; Чемпион : [стихи]
7. Зайцев, Г.К. Уроки Айболита : расти здоровым
8. Иванов, А. А. Как Заяц плавать учился : сказка
9. Ильин, Е.И. Здесь все - от А до Я - спортивная семья
10. Исаева, Е.И. Для самых маленьких
11. Квитко, Л. М. На катке; На санках; Бегуны; Лыжники: [стихи]
12. Кошкин, М. Ф. Если в небо бросить мяч : [стихи для младш. шк. возраста]
13. Крапивин, В. П. Мальчик со шпагой : повесть
14. Марзан, Н. Как папа привёл Женюрку в спорт
15. Маршак, С.Я. Мяч
16. Михалков, СВ. Дядя Степа и Егор
17. Михалков, СВ. Лыжня и пень; Велосипедист; Про мимозу
18. Могилевская Софья - Восемь голубых дорожек.
19. Носов, Н.Н. Наш каток
20. Поберова Славка - Жирафка

21. *Сергеев, А.* Вы умеете плавать?; Как Братец Козёл жевал скалу : (из американского фольклора)
22. Хмелик Наталья -Постарайся попасть по кольцу
23. *Успенский Э.Н.* Гололед
24. *Шапиро, Ф.Б.* Веселый класс; Урок физкультуры : Для детей от 6 до 12 лет.