
	<p>Департамент образования мэрии г. Магадана Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Дворец детского (юношеского) творчества»</p>	
---	---	---

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 3
от «16» мая 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-
спортивной направленности
«Детский фитнес»**

Возраст обучающихся: 5-15 лет
Срок реализации: 2 года
Уровень освоения: ознакомительный
Автор составитель: Авдеева Оксана
Владимировна, педагог
дополнительного образования

Магадан
2023

Информационная карта ДООП

I.	Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа « <i>Детский фитнес</i> »
II.	Направленность	Физкультурно-спортивная
III.	Сведения об авторе составителе	
3.1.	ФИО	Авдеева Оксана Владимировна
3.2.	Год рождения	10.10.1995
3.3.	Образование	СПО
3.4.	Место работы	МАУ ДО «ДД(Ю)Т»
3.5.	Должность	Педагог дополнительного образования
3.6.	Электронный адрес	
IV.	Сведения о программе	
4.1.	Нормативная база (отдельные основные документы)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; 2. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р); 3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; 4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; 5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242); 6. Устав и другие локальные акты МАУ ДО «ДД(Ю)Т».
4.2.	Объем и срок освоения программы	2 года 324 часа

4.3.	Форма обучения	Очная
4.4.	Возраст обучающихся	5-15 лет
4.5.	Особые категории обучающихся	нет
4.6.	Вид программы	модифицированная
V.	Ведущие формы и виды деятельности	<p><i>Наглядные методы:</i> демонстрация (показ) упражнений, наблюдение.</p> <p><i>Словесные методы:</i> беседа; объяснение, диалог, консультация.</p> <p><i>Практические методы:</i> игровые методы, активные формы познавательной деятельности (викторины, соревнования, конкурсы).</p> <p><i>Методы поощрения:</i> похвала, одобрение, награждение и т.п.</p>
VI.	Формы мониторинга результативности	<p>Входная аттестация (наблюдение, фитнес-тестирование) для выявления индивидуальных особенностей ребенка (интересов, первичных умений и навыков, мотивации).</p> <p>Текущая аттестация (анализ выполнения основных общеразвивающих физических упражнений и фитнес-тестирование).</p> <p>Промежуточная аттестация по полугодиям (контрольное фитнес-тестирование).</p>
VII.	Дата утверждения последней корректировки	Программа рекомендована к реализации в 2023-2024 учебном году, протокол ПС № 3 от «16» мая 2023 г.

Содержание

Титульный лист	1
Информационная карта ДООП	2
I. Комплекс основных характеристик ДООП	
1.1. Пояснительная записка	5
1.2. Цель, задачи программы	8
1.3. Планируемые результаты. Уровни усвоения программы.....	8
1.4. Учебный план, содержание	11
II. Комплекс организационно-педагогических условий ДООП	
2.1. Условия реализации программы	20
2.2. Календарный учебный график	20
2.3. Формы аттестации	21
2.4. Оценочные материалы	21
2.5. Кадровое обеспечение	22
2.6. Материально-техническое обеспечение	23
2.7. Методическое обеспечение программы	23
Список литературы для педагога и обучающихся	25

1.1. Пояснительная записка

Введение. Фитнес это вид физической активности, который направлен на поддержание общей физической формы, достигаемой за счёт умеренных физических нагрузок, а так же правильного питания и отдыха. В более широком смысле - общая физическая подготовленность организма человека.

В настоящее время приобретает все большую популярность детский фитнес.

Детский фитнес — это своего рода спортивные занятия, которые могут включать в себя элементы гимнастики, хореографии, аэробики, йоги и даже восточных единоборств. Занятия, как правило, проводятся в форме игры, что позволяет детям полностью расслабиться и получить удовольствие от процесса.

В процессе занятий фитнесом дети не только развивают ловкость и гибкость, но и выплескивают накопившуюся энергию, играя с другими малышами.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» разработана с учетом современных нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

3. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

4. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.09.2020 № 508 «Об утверждении Порядка допуска лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования, к занятию педагогической деятельностью по общеобразовательным программам»;

9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242);

11. Устав и другие локальные акты МАУ ДО «ДД(Ю)Т».

Направленность программы. Программа «Детский фитнес» имеет физкультурно-спортивную направленность. Содержание программы направлено на укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Актуальность программы. Содержание программы разработано в соответствии с требованиями действующих нормативных документов и обусловлено задачами в области физического воспитания детей. Одна из которых формирование у подрастающего поколения привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

Новизна программы. В создании программы использованы современные физкультурно-оздоровительные технологии (логоритмика, звероаэробика, фитбол, дыхательная гимнастика, стретчи, массаж и самомассаж) и личный практический опыт работы педагога в области физической культуры с детьми старшего дошкольного образа.

Отличительной особенностью программы. Программа позволяет работать с детьми без специального отбора. Обеспечивает комплексный подход к решению целей и задач учебно-воспитательного процесса.

Объединяет в единое целое различные компоненты и элементы системы здоровьесберегающих технологий на основах взаимозависимости и взаимодополняемости.

Категория обучающихся. Программа рассчитана на детей в возрасте от 5 до 15 лет.

На обучение принимаются все желающие без предъявления требований к уровню предварительной подготовки, не имеющие противопоказания по состоянию здоровья.

Рекомендуемое количество обучающихся в группе не более 15 человек. Состав группы формируется из обучающихся одного возраста.

Для первого года обучения рекомендуемый возраст 5-7 лет (дошкольники), для второго года обучения – 8-15 лет (младший и средний школьный возраст).

Срок реализации программы – 2 года. Общий объем учебного времени составляет 354 часа. Из них в первый учебный год – 108 часов, во второй – 216 часов.

Уровень программы – ознакомительный.

Особенности организации образовательного процесса:

Педагогическая целесообразность программы. Занятия фитнесом улучшают координацию движений и подвижность суставов, помогают сформировать мышечный корсет, способствуют исправлению осанки.

Фитнес нормализует работу сердечно-сосудистой и нервной систем, регулирует дыхание и укрепляет опорно-двигательный аппарат.

Физические упражнения улучшают иммунитет и способны решить некоторые проблемы со здоровьем (исправить осанку, снять тонус мышц и прочее).

Кроме физической составляющей фитнес благоприятно сказывается на психологическом и социальном развитии ребенка. Во время занятий он развивает коммуникабельность, лидерскую активность и учится общаться с другими детьми. Здесь ребенок учится взаимодействовать в коллективе. Тренировки улучшают самодисциплину и самоконтроль, развивают логическое и пространственное мышление.

Формы и режим занятий. Форма обучения очная. Основной формой организации учебной деятельности для данной программы являются групповая форма обучения.

Рекомендуемый режим занятий для обучающихся первого года обучения (5-7 лет) 3 раза в неделю по 1 часу, для обучающихся второго года (8-15 лет) - 3 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность учебных занятий определена уставом учреждения, исчисляется в академических часах и составляет для обучающихся до 8 лет – 30 мин, старше 8 лет – 40 мин. Между спаренными занятиями предусматриваются перерывы не менее 10 мин.

1.2. Цель и задачи

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

Задачи:

Обучающие – освоить основы безопасности при работе на занятиях, расширить знания об окружающем мире и здоровом образе жизни, увеличить словарный запас, формировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.

Развивающие – развивать основные физические качества – гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений, формировать чувства ритма и музыкальной памяти, способствовать формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, функциональному совершенствованию органов дыхания, сердечно-сосудистой и нервной систем, развитию творческих способностей обучающихся.

Воспитательные – формировать и развивать у детей коммуникативные способности, умения действовать в команде, чувство ответственности за выполнение своих действий при работе в команде. Содействовать развитию психических процессов (памяти, мышления, внимания, воображения) в ходе двигательной активности, приобщать к самостоятельным занятиям различными видами двигательной активности.

1.3. Планируемые результаты. Уровни усвоения программы.

Планируемые результаты программы.

Обучающиеся, освоившие образовательную программу

будут знать:

- историю развития фитбол-гимнастики, аэробики;
- место и роль физической культуры в современном обществе;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- правила личной гигиены;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы здорового питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях фитнес-аэробикой;

будут уметь:

- выполнять комплексы физических упражнений с предметами спортивного инвентаря и без них;
- развивать активность основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий физической культурой;

овладеют:

- способами укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма;
- основами ведения здорового образа жизни, гармоничного физического развития;
- основами техники и тактики в фитнес-аэробике.

Личностные качества

Обучающиеся будут проявлять:

- терпение, аккуратность;
- умение сочувствовать другим людям, сопереживать;
- положительное отношение к спорту и здоровому образу жизни;
- способность оценивать свои достижения и трудности;
- терпимость, доброжелательность по отношению к окружающим;
- любовь к природе, своему городу, Дворцу, объединению;

Регулятивные УУД

Обучающиеся будут уметь:

- коллективно ставить и выполнять поставленную задачу;
- использовать речь, память, воображение, логическое мышление для регуляции своих действий;
- выполнять действия самоконтроля по ходу деятельности и после завершения, уметь вносить необходимые коррективы на различных этапах;
- оценивать свои действия самостоятельно, спокойно воспринимать оценку педагога.

Коммуникативные УУД

Обучающиеся смогут:

- участвовать в общей беседе, в диалоге, выполняя принятые правила речевого общения;

- задавать вопросы, отвечать на вопросы других; слушать высказывания собеседников;
- высказывать своё мнение по обсуждаемым вопросам, объяснять его; понимать возможность существования других точек зрения, стремиться к их пониманию;
- проявлять терпимость по отношению к высказываниям других.

Уровни усвоения программы.

Начальный уровень – обучающийся овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема знаний, умений и навыков, предусмотренных программой, как правило, в беседах избегает употреблять специальные термины. В процессе выполнения работы постоянно обращается за помощью к педагогу. Очевидны ошибки на всех этапах выполнения работы. Низкая активность предъявления результатов своей деятельности (участие в соревнованиях и конкурсах только на уровне детского образовательного объединения).

Базовый уровень – обучающийся овладел не более $\frac{1}{2}$ объема знаний, умений и навыков, предусмотренных программой. В беседах сочетает специальную терминологию с бытовой. Практические задания выполняет с достаточной степенью самостоятельности. При выполнении отдельных операций нуждается в помощи педагога. Хорошая активность предъявления результатов своей деятельности (участие в соревнованиях и конкурсах на уровне детского образовательного объединения или учреждения).

Углубленный уровень - объем знаний, умений и навыков соответствует программным требованиям. В беседах специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием. Задания выполняются точно, с соблюдением последовательности ведения работы, с элементами творчества. Высокая самостоятельность при выполнении практических заданий и активность в предъявлении результатов своей деятельности (участие в соревнованиях и конкурсах муниципального и регионального уровня).

Творческий уровень - объем знаний превышает программные требования. Практические задания выполняются самостоятельно, качественно и творчески по собственному замыслу и фантазии. Высокая активность в предъявлении результатов своей деятельности (участие в соревнованиях и конкурсах на муниципальном, региональном, всероссийском и международном уровнях).

Формы проверки результатов: наблюдение, беседа, тестирование, опрос, практические упражнения и задания, игра, соревнование, самооценка.

1.4. Учебный план, содержание

Основную часть времени каждой темы занимает практическая работа. В программе предусмотрено изучение правил техники безопасности, применение здоровьесберегающих технологий, а также обеспечение санитарной гигиены.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 год обучения (5-7 лет)

№ темы	Наименование раздела и темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
Раздел 1. Азбука физической культуры					
1.1.	Вводное занятие	1		1	беседа, начальное фитнес-тестирование
1.2.	Личная гигиена	1		1	беседа
1.3.	Строение и функции организма человека	1		1	беседа
1.4.	Здоровый образ жизни	1		1	беседа
Раздел 2. Общеразвивающие упражнения ОРУ					
2.1.	Техника выполнения основных общеразвивающих упражнений без предметов	1	5	6	наблюдение, выполнение упражнений
2.2.	Техника выполнения основных общеразвивающих упражнений с предметами	1	38	39	наблюдение, выполнение упражнений
2.3.	Самомассаж, дыхательная гимнастика	-	3	3	наблюдение, выполнение упражнений
Раздел 3. Логоаэробика					
3.1.	Упражнения логоаэробики	1	13	14	выполнение практического

					задания
Раздел 4. Фитбол-гимнастика					
4.1.	Фитбол - гимнастика	1	13	14	выполнение упражнений
Раздел 5. Игровой стретчинг					
5.1.	Основные элементы стретчинга. Разучивание взаимосвязанных элементов через игру (сказку).	1	11	12	наблюдение, беседа, выполнение упражнений
Раздел 6. Подвижные игры					
6.1.	Элементы спортивных игр, игр с элементами соревнования, игры-эстафеты	1	11	12	наблюдение, игровая деятельность
	Итоговое занятие	1	3	4	беседа, промежуточное фитнес-тестирование
Итого		11	97	108	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1 год обучения (5-7 лет)

Раздел 1. Азбука здорового образа жизни (4 часа)

Тема 1.1. Вводное занятие (1 час.).

Теория. Роль физической культуры в повседневной жизни человека. Правила поведения на занятиях (общие правила, требования к внешнему виду, правила поведения в спортивном классе, техника безопасности на занятиях, оборудование и инвентарь спортивного класса).

Практика. Первичное фитнес-тестирование.

Тема 1.2. Личная гигиена (1 час)

Теория. Понятие личной гигиены. Значение личной гигиены в жизни человека. Личная гигиена тела человека (органов зрения, слуха, кожи, полости рта). Личная гигиена одежды и обуви.

Тема 1.3. Строение и функции организма человека.(1 час)

Теория. Представление о строении собственного тела, расширение представления о своем организме, о его строении. Знакомство с понятием

«внутренние органы», их названием, расположением и функциями (мозг, сердце, легкие, желудок). Понятие «мышцы».

Тема 1.4. Здоровый образ жизни (1 час)

Теория. Понятие здорового образа жизни. Режим дня. Основы здорового питания. Физическая активность.

Раздел 2. Общеразвивающие упражнения ОРУ (9 час.)

Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения без предметов

Теория. Основные виды ходьбы, бега, ползание, приседания, «разминка» под музыку, танцевально-спортивные упражнения. (1 час.)

Практика. Подготовка организма ребенка к основной части занятия. (5 час.)

Упражнения для развития навыков ходьбы: ходьба на носках, пятках, с перекатом, по кругу, носки вместе-пятки врозь, пятки вместе-носки врозь; ходьба по мягкой (можно использовать мягкие модули) и твёрдой поверхностям (скамейка), ходьба с различными движениями рук и ног, ходьба различными способами: в полуприседе, в полном приседе, приставной шаг вправо, влево, вперёд, назад, ходьба с закрытыми глазами (10 шагов).

Упражнения для развития навыков бега: бег змейкой, бег по прямой линии, бег на месте, бег со сменой направления и скорости по сигналу, медленный непрерывный бег.

Упражнения для развития навыков ползания: на четвереньках, сидя ногами вперед, по-пластунски, перекатываясь.

Танцы-игры («Помогатор», «Арам-Зам-Зам», «Я банан»), танцы с элементами ОРУ («пяточка-носочек», варианты танца «Капитан Краб»).

Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения с предметами (39 час.)

Теория. Спортивный инвентарь (обручи, гимнастические палки, резиновые ленты для фитнеса, эспандеры, мячи, гантели, круг здоровья, кубики, нейроскакалки). Его назначение. Правила пользования. Техника безопасности. (1 час)

Практика. Упражнения под музыку и на счет преподавателя. Упражнения с обручем: наклоны, продевания, вращения на руках и на полу, повороты корпуса, приседания, прыжки из обруча и в обруч одной и двумя ногами. Упражнения с гимнастической палкой: прямой и обратный, вертикальный и горизонтальный хват, развитие пальчиковой моторики, вращение над головой, наклоны, повороты корпуса, махи ногами лежа,

подъем корпуса и переступание сидя. Наклоны и растягивание руками и ногами резиновой ленты для фитнеса и эспандера. Комплексы упражнений с гантелями для рук, ног, корпуса стоя, на четвереньках и лежа. Баланс на круге здоровья, умение закручиваться по и против часовой стрелке, сохраняя равновесие. Общеразвивающие упражнения с кубиками. Прыжки на нейроскакалке на правой и левой ноге. Базовые шаги и простые комбинации упражнений на детской степ-платформе. Фитнес-тестирование. (38 час.)

Тема 2.3. Самомассаж, дыхательная гимнастика (3час)

Практика. Упражнения самомассажа – комплекс точечный, комплекс пальчиковый, тела массажными мячиками, дыхательные упражнения через нос, через рот.

Раздел 3. Логоаэробика (14 час)

Тема 3.1. Упражнения логоаэробики (14 час.)

Теория. Правила выполнения упражнений с проговариванием текста рифмованного и обычного. (1 час).

Практика. Упражнения на развитие дыхания, мимики, голоса и артикуляции, ритмические упражнения, пальчиковые упражнения и игры, счетные упражнения, речевые упражнения без музыки (ритмичное проговаривание текста и одновременное выполнение несложных действий), музыкальные упражнения, упражнения, развивающие чувство темпа. (13 час.).

Раздел 4. Фитбол-гимнастика (14 час.)

Тема 4.1. Фитбол-гимнастика (14 час.)

Теория. Правила выполнения упражнений и техника безопасности при работе с фитболами. (1 час)

Практика. Упражнения с фитболом(посадке на фитболе, прокатывание фитболов по полу, между ориентирами, отбивание двумя руками, в сочетании с различными видами ходьбы, передача фитбола, игры с фитболом «Догони мяч», «Попади в цель»).

Обучение базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на фитболе в едином для всей группы темпе. Упражнения на растягивание на фитболе. Выполнение упражнений на равновесие. (13 час.)

Раздел 5. Игровой стретчинг (12 час.)

Тема 5.1. Основные элементы стретчинга. Разучивание взаимосвязанных элементов через игру (сказку).

Теория. Беседа о пользе упражнений на растяжку. Техника безопасности при выполнении упражнений стретчинга. Музыка для выполнения элементов стретчинга. Техника дыхания при занятиях стретчингом. (1 час)

Практика. Разучивание и закрепление отдельных элементов стретчинга. Копирование движений животных, птиц, деревьев, природных явлений (радуга, ветер, капельки и т.д.) Связывание элементов растяжки через сюжетную линию сказок и игровых сюжетов («Прогулка в зоопарк», «Мы в деревне», «Как олененок весну искал» и др.) (11 час.)

Раздел 6. Подвижные игры (12 час.)

Тема 6.1. Элементы спортивных игр, игр с элементами соревнования, игры-эстафеты

Теория. Беседа о видах игр, соблюдении правил игры, играх для помещений и улицы. (1 час)

Практика. Разучивание и отработка элементов спортивных игр с мячом: ведение правой и левой рукой, передача мяча правой и левой рукой, из-за головы. Подвижные игры «Охотник и заяц», «Разные шаги» (гиганты и лилипуты), «Все наоборот», «Самолеты», игра в боулинг, игра «Попади в утку», игры с кольцебросом и др. Проведение игр в форме эстафеты. (11 час)

Итоговое занятие. (4 час.) Беседа, проведение итогового фитнес-тестирования.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 год обучения (8-15 лет)

№ тем	Наименование раздела и темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
Раздел 1. Азбука физической культуры					
1.1.	Вводное занятие	1		1	беседа, начальное

					фитнес-тестирование
1.2.	Личная гигиена	1		1	беседа
1.3.	Строение и функции организма человека	1		1	беседа
1.4.	Здоровый образ жизни;	1		1	беседа
Раздел 2. Аэробика					
2.1.	История возникновения аэробики. Базовые шаги.	1	8	9	наблюдение, выполнение упражнений
2.2.	Связки базовых шагов аэробики. Разминка в виде дорожки шагов.	-	9	9	наблюдение, выполнение упражнений
Раздел 3. Логоаэробика					
3.1.	Упражнения логоаэробики	1	17	18	беседа, выполнение практического задания
Раздел 4. Общеразвивающие упражнения ОРУ					
4.1.	Виды упражнений на отдельные группы мышц.	1	29	30	беседа, выполнение упражнений
4.2	Комплексы общеразвивающих упражнений на все тело	-	12	12	выполнение упражнений, фитнес-тестирование
4.3	Техника выполнения основных общеразвивающих упражнений с предметами		58	58	выполнение упражнений, фитнес-тестирование
Раздел 5. Элементы стретчинга					
5.1.	Основные элементы стретчинга. Разучивание взаимосвязанных элементов	1	35	36	наблюдение, беседа, выполнение упражнений
Раздел 6. Фитбол-гимнастика					
6.1.	Фитбол-гимнастика	1	17	18	наблюдение, беседа, выполнение упражнений
Раздел 7. Подвижные игры					
7.1	Элементы спортивных игр. Подвижные игры для помещений.	-	18	18	наблюдение, игровая деятельность

	Итоговое занятие	1	3	4	беседа, итоговое фитнес- тестирование
Итого		10	206	216	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА
2 год обучения (8-15 лет)

Раздел 1. Азбука здорового образа жизни (4 часа)

Тема 1.1. Вводное занятие (1 час.).

Теория. Роль физической культуры в повседневной жизни человека. Правила поведения на занятиях (общие правила, требования к внешнему виду, правила поведения в спортивном классе, техника безопасности на занятиях, оборудование и инвентарь спортивного класса).

Практика. Первичное фитнес-тестирование.

Тема 1.2. Личная гигиена (1 час)

Теория. Понятие личной гигиены. Значение личной гигиены в жизни человека. Личная гигиена тела человека (органов зрения, слуха, кожи, полости рта). Личная гигиена одежды и обуви.

Тема 1.3. Строение и функции организма человека. (1 час)

Теория. Представление о строении собственного тела, расширение представления о своем организме, о его строении. Знакомство с понятием «внутренние органы», их названием, расположением и функциями (мозг, сердце, легкие, желудок). Понятие «мышцы». Основные мышцы тела человека.

Тема 1.4. Здоровый образ жизни (1 час)

Теория. Понятие здорового образа жизни. Режим дня. Основы здорового питания. Физическая активность.

Раздел 2. Аэробика (18 час.)

Тема 2.1 История возникновения аэробики. Базовые шаги. (9 час)

Теория. История возникновения аэробики. Развитие аэробики с момента возникновения до наших дней. Виды аэробики. (1 час)

Практика. Изучение базовых шагов аэробики со сменой и без смены лидирующей ноги: «степ-тач», «степ-оупен», «дабл степ-тач», «мамба», «ви-степ», «а-степ», «кросс», «захлест», «кик». (8 час.)

Тема 2.2 Связки базовых шагов аэробики. Разминка в виде дорожки шагов. (9 час)

Практика. Изучение и закрепление связки шагов на 8, 16 и 32 счета. Понятие музыкальной фразы и музыкального квадрата. Виды музыкальных темпов. Разучивание разминки из дорожки шагов.

Раздел 3. Логоаэробика (18час)

Тема 3.1. Упражнения логоаэробики (18 час.)

Теория. Правила выполнения упражнений с проговариванием текста рифмованного и обычного. (1 час)

Практика. Разучивание и отработка: упражнения на развитие дыхания, мимики, голоса и артикуляции, ритмические упражнения, счетные упражнения, речевые упражнения без музыки (ритмичное проговаривание текста и одновременное выполнение двигательных действий), музыкальные упражнения, упражнения, развивающие чувство темпа. (17 час.)

Раздел 4. Общеразвивающие упражнения ОРУ (100 час)

Тема 4.1. Виды упражнений на отдельные группы мышц. (30 час)

Теория. Строение мышечного аппарата человека. Названия основных крупных мышц. (1 час)

Практика. Разучивание и повторение упражнений на отдельные группы мышц: бицепс, трицепс, дельтовидную мышцу, мышцы пресса, мышцы кора, мышцы ног. (различные приседания, подъемы и скручивания корпуса, наклоны, выпады, повороты, «планки», мостик, отжимания, круговые движения в суставах и др.) Упражнения стоя, лежа на спине и на животе. (29 час.)

Тема 4.2. Комплексы общеразвивающих упражнений на все тело (12 час).

Практика. Разучивание и закрепление комплексов упражнений без предметов. Проведение фитнес-тестирования.

Тема 4.3. Техника выполнения основных общеразвивающих упражнений с предметами. (58 час.)

Практика. Знакомство с предметами для занятий: обручи, гимнастические палки, резиновые ленты для фитнеса, эспандеры, гантели, круг здоровья, нейроскакалки. Упражнения под музыку и на счет. Упражнения с обручем: наклоны, продевания, вращения на руках и на

полу, повороты корпуса, приседания, прыжки из обруча и в обруч одной и двумя ногами. Упражнения с гимнастической палкой: прямой и обратный, вертикальный и горизонтальный хват, вращение над головой, наклоны, повороты корпуса, махи ногами лежа, подъем корпуса и переступание сидя. Наклоны и растягивание руками и ногами резиновой ленты для фитнеса и эспандера. Комплексы упражнений с гантелями для рук, ног, корпуса стоя, на четвереньках и лежа. Баланс на круге здоровья, умение закручиваться по и против часовой стрелки, сохраняя равновесие. Прыжки на нейроскалке на правой и левой ноге. Базовые шаги и их комбинации на степ-платформе. Круговые тренировки с предметами. Освоение круговых тренировок по видам: частям тела (верх, низ и середина), мышечным группам (грудь, спина, бицепс, трицепс, плечи, мышцы передней стороны бедра, мышцы задней стороны бедра, ягодицы, мышцы кора), двигательным паттернам (тянуть, толкать, приседать, делать выпады, выполнять движения со сгибанием в тазобедренном суставе).

Раздел 5. Элементы стретчинга (36 час)

Тема 5.1. Основные элементы стретчинга. Разучивание взаимосвязанных элементов.

Теория. Понятие стретчинга, значение растяжки. Виды стретчинга: статический, динамический, активно-изолированный (работает мышца, противоположная растягиваемой). Правила выполнения упражнений на растяжку. (1 час)

Практика. Освоение элементов стретчинга, выполнение упражнений: махи ногами (классические, перекрестные), выпады в сторону, растяжка спины (наклоны стоя и сидя), растяжка рук (упражнения «ножницы», «циркуль», рука за голову), упражнения на пресс («лодочка», «верблюд», «лук»), упражнения для грудной клетки («рыба», мостик и др.), упражнения для ног («воин», «треугольник» и др.) (35 час.)

Раздел 6. Фитбол-гимнастика.

Тема 6.1. Фитбол-гимнастика. (18 час.)

Теория. Правила выполнения упражнений и техника безопасности при работе с фитболами. (1 час)

Практика. Обучение посадке на фитболе. Упражнения для нижней части тела: приседания с мячом над головой, у стены, с удержанием мяча перед собой, сжимание мяча ногами, подъем таза, выпады с мячом,

обратная гиперэкстензия. Упражнения для верхней части тела: отжимания, планка, обратные скручивания на мяче, гиперэкстензия, сгибание на трицепс, шпиль. Упражнения для торса: для пресса (подъем корпуса к ногам, вытянутым на мяче), прыжки на мяче, перекидывание мяча из рук в ноги, подтягивание коленей к животу, поднимание коленей лежа на мяче, упражнение для косых мышц пресса, наклоны в сторону с мячом. (17 час).

Раздел 7. Подвижные игры (18 час)

Тема 7.1. Элементы спортивных игр. Подвижные игры для помещений.

Практика. Разучивание и отработка элементов спортивных игр с мячом: ведение правой и левой рукой, передача мяча правой и левой рукой, из-за головы. Подвижные игры: «Жонглеры», «Попробуй поймай», «Охотник и зайцы», игра в боулинг и др. Проведение игр в форме эстафеты.

Итоговое занятие. (4 час)

Беседа, проведение итогового фитнес-тестирования.

2.1. Условия реализации программы

Продолжительность учебного года составляет 36 недель.

Начало занятий первого года обучения не позднее 15 сентября, второго – 1 сентября.

Окончание занятий – не позднее 31 мая.

Нерабочие и праздничные дни устанавливаются в соответствии с Постановлениями Правительства РФ.

Промежуточная аттестация проводится по итогам освоения ДООП за 1-е полугодие в III декаде декабря, за 2-е полугодие – в мае.

2.2. Календарный учебный график

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы
1	Первый	108	36	3 р x 1 ч=3 ч
2	Второй	216	36	3 р x 2 ч=6 ч

2.3. Формы аттестации

Программа предусматривает три вида аттестации обучающихся.

Предварительная (вводная) аттестация, проводится в целях выяснения уровня готовности ребенка и выявления его индивидуальных особенностей (интересов, первичных умений и навыков, мотивации для занятия и т.д.). Проводится в начале учебного года в форме наблюдения и начального фитнес-тестирования.

Текущая аттестация, проводится в целях оценки качества усвоения обучающимися содержания отдельных разделов образовательной программы и проводится по полугодиям в форме анализа выполнения основных общеразвивающих физических упражнений и фитнес-тестирования.

Промежуточная аттестация, проводится в целях оценки степени и уровня усвоения обучающимися образовательной программы в целом, динамики физических показателей и проводится в конце учебного года в форме контрольного фитнес-тестирования.

Достижения обучающихся оцениваются баллами. Оценке подлежат показатели основных физических качеств: выносливость, быстрота, сила, гибкость. Одной из форм контроля может быть участие в соревнованиях различных уровней, спортивных фестивалях.

2.4. Оценочные материалы

Критерии аттестации по фитнесу

1. Оценка гибкости плечевого пояса (метод определения-соединение согнутых рук за спиной из положения одна рука вверху, другая внизу. Контрольные упражнения выполняются в обе стороны).

выполнение теста	общая характеристика	баллы
ладони касаются друг друга	очень хорошая гибкость	4
пальцы касаются друг друга	хорошая	3
между пальцами расстояние до 3см	средняя	2
между пальцами расстояние более 4см	ниже средней	1

2. Оценка гибкости позвоночника и подколенных сухожилий (метод определения-ноги вместе, выполняется наклон вперед до касания пола пальцами рук, при этом колени не сгибаются).

выполнение теста	общая характеристика	баллы
ладони лежат на полу	очень хорошая	4
кулаки касаются пола	хорошая	3
пальцы касаются пола	средняя	2
расстояние до пола 3 см и больше	ниже средней	1

3. Оценка силовых способностей мышц рук (метод определения – жим гантелей каждой рукой путем сгибания локтевого сустава вытянутой руки)

выполнение теста	общая характеристика	баллы
жим каждой рукой 40 раз	очень хорошо	4
30 раз	хорошо	3
20 раз	средне	2
10 раз	ниже среднего	1

4. Оценка силовых способностей мышц брюшного пресса (метод определения – подъем из положения лежа до положения сидя, руки за головой с фиксацией ног)

выполнение теста	общая характеристика	баллы
20 раз и больше	очень хорошо	4
15 раз	хорошо	3
10 раз	удовлетворительно	2
менее 10 раз	неудовлетворительно	1

5. Оценка силовых способностей мышц ног (метод определения – приседания с вытянутыми перед собой руками).

выполнение теста	общая характеристика	баллы
30 раз и больше	очень хорошо	4
25 раз	хорошо	3
15 раз	средне	2
10 раз	ниже среднего	1

2.5. Кадровое обеспечение

Программа может быть реализована одним педагогом дополнительного образования, имеющим высшее образование или среднее

профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки», или к реализации дополнительной общеразвивающей программы могут быть допущены лица, обучающиеся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения, прошедшим обязательный медицинский осмотр (обследование) и не имеющем ограничений к занятию педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации.

2.6. Материально-техническое обеспечение

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Детский фитнес» необходимо следующее:

- **помещение:** учебный кабинет, соответствующий требованиям СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; наличие обособленного помещения для переодевания;

- **перечень оборудования (мебели)** учебного помещения: шкафы (стеллажи) для хранения инвентаря;

- **перечень технических средств обучения:** аудиотехника (магнитофон или музыкальный центр);

- **перечень материалов, необходимых для занятий:** спортивный инвентарь: фитболы, резинки для фитнеса, эспандеры, гимнастические палки (бодибары), гантели, мячи различных форм, скакалки, кубики, обручи, детские степ-платформы, коврики по количеству обучающихся в группе, детская спортивная форма для занятий фитнесом.

Информационное обеспечение:

Электронные образовательные ресурсы (аудио, видео), обучающие видеоролики, информационные технологии.

2.7. Методическое обеспечение

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа является частью учебно-методического комплекса, который представляет

собой целостную систему учебно-методических документов и материалов, обеспечивающих образовательный процесс:

- календарно-тематический план;
- сборники практических заданий, тестов;
- методические рекомендации по фитнесу;
- печатные и электронные издания по направлению деятельности.

В то же время, содержание учебно-методического комплекса предполагает вариативность.

На занятиях с детьми педагог опирается на следующие принципы:

- научность и связь теории с практикой;
- систематичность, последовательность, доступность и посильность;
- активность (заинтересованность детей);
- наглядность;
- прочность овладения знаниями и умениями;
- воспитывающий характер занятий спортом.

В зависимости от поставленных задач педагог на занятиях использует различные *приёмы*:

- убеждение, пример, разъяснение;
- показ, подражание, упражнения, приучение;
- поощрение, похвала, оценка, взаимооценка;
- сотрудничество;
- свободный выбор;

и методы обучения (словесные, наглядные, практические), чаще всего объединяя их. Каждое занятие по темам программы, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания.

Основные методические рекомендации при занятиях фитнесом: при выполнении упражнений необходимо придерживаться следующих требований:

1. Упражнения выполняются в комфортной свободной одежде. Йога босиком или в тонких носках.
2. Упражнения для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата необходимо чередовать с упражнениями для общего физического развития.
3. Занятия для детей 5-6 лет рекомендуется выполнять в игровой форме.

4. Выполнять физические упражнения лучше всего в виде кратковременных имитационных движений и игр, объединенных в комплексы из 6-8-10 упражнений.

5. Особый подход нужен для выбора инвентаря и формы для детей и подростков. Инвентарь должен быть надежным и подходящим для данного возраста, а форма удобной и яркой, чтобы еще больше привлечь ребенка к занятиям спортом.

Список литературы для педагога.

1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006.

2. Детский фитнес. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006

3. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., «Лечебная физкультура и массаж. Практическое пособие, 2002 год;

4. Ковшура Е.О. «Оздоровительная классическая аэробика»- Ростов н/Д: Феникс, 2013.

5. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО издательство «детство - пресс», 2012.

6. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика –СПб.,2011.

7. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей.- СПб.: -Речь,2001.

8. Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно – методическое пособие / под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012.

9. Пособие «Детский фитнес» Сулим Е.В. – М.: ТЦ Сфера, 2015г.

10. Подвижные игры для детей 5-7 лет. – М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО ГНОМ, 2017

Интернет-ресурсы:

1. <https://vscolu.ru/> Сайт «Подготовка к школе»

2. <http://nios.ru/files/poleznoe/fiz.pdf> Новосибирский информационно-образовательный сайт

Список литературы для обучающихся и родителей.

1. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., «Лечебная физкультура и массаж. Практическое пособие, 2002 год;
2. Ковшура Е.О. «Оздоровительная классическая аэробика»- Ростов н/Д: Феникс, 2013.
3. Подвижные игры для детей 5-7 лет. – М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО ГНОМ, 2017
4. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей.- СПб.:-Речь,2001.
5. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика –СПб.,2011.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 56329272446943365375691549892248362578707919182

Владелец Майорова Ирина Николаевна

Действителен с 27.03.2023 по 26.03.2024