

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

Обсуждена и рассмотрена на
заседании педагогического совета
Протокол № 6 от 26.07.2023



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ЦДО

Дергачева М.Г.

Приказ № 28 от 26.07.23

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

Срок освоения: 1 год, 72 часа

Возраст обучающихся: 6-7 лет

Педагог дополнительного образования:

Фитисов Дмитрий Павлович

Сасово, 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Комплекс основных характеристик образования

1. Пояснительная записка
2. Цели, задачи и планируемые результаты ДОП
3. Содержание ДООП

II. Комплекс организационно – педагогических условий

1. Календарный учебный график
2. Формы аттестации (контроля) по итогам освоения
3. Методические обеспечение ДОП
4. Материально-техническое обеспечение ДОП

Приложение 1

Тестовые задания для промежуточной аттестации

I. Комплекс основных характеристик образования

1. Пояснительная записка

Роль и место данной программы в образовательной программе ОО

Данная программа входит в перечень программ, реализуемых в образовательной организации муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования» и отвечает социальному запросу родителей.

Дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес» ориентирована на развитие у ребенка естественной потребности в движениях. В связи с этим вопросы полноценного физического развития могут решаться учреждением дополнительного образования. Программа «Детский фитнес» соответствует данной потребности и направлена на развитие и тренировку физических навыков у детей дошкольного возраста.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Адресат программы: дети (девочки и мальчики) старшего дошкольного возраста (6-7 лет).

Условия набора: в объединение принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний.

Условия формирования групп: по мере поступления заявок формируются разновозрастные группы. Группы комплектуются исходя из возможностей образовательного учреждения и с учетом пожеланий родителей по 12 человек.

Отличительная особенность программы «Детский фитнес» заключается в том, что основной формой организации двигательной деятельности детей 6-7 лет является групповое фитнес-занятие.

Уровень ДОП: базовый

Объем и срок освоения ДОП: программа рассчитана на 36 недель обучения (72 часа).

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность одного занятия – 30 минут.

Форма обучения: очная.

Перечень видов занятий; перечень форм подведения итогов: занятия – аудиторные, проводятся в пределах спортивного зала. Занятия групповые. Задания выполняются под непосредственным руководством педагога.

2. Цели, задачи и планируемые результаты ДОП

Цель программы: содействовать всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников, способствовать укреплению здоровья ребенка, с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей.

Задачи программы

Обучающие:

1. Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
2. совершенствование физических способностей(развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию);
3. формирование знаний, умений и навыков в различных направлениях детского фитнеса.

Развивающие:

1. Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.
2. Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
3. Развитие крупной и мелкой моторики (произвольности, ритмичности и точности движений)

Воспитательные:

1. Воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
2. Воспитание у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;
3. Воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

Предполагаемые результаты освоения ДОП

Обучающие:

1. Будет оптимизирован рост и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
2. Будут усовершенствованы физические способности (сила, гибкость, выносливость, скорость, координация);
3. Будет сформирована система знаний, умений и навыков в различных направлениях детского фитнеса.

Развивающие:

1. Будет развита и усовершенствована система органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.
2. Будут усовершенствованы психомоторные способности: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
3. Будет развита крупная и мелкая моторика (произвольности, ритмичности и точности движений)

Воспитательные:

1. Воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
2. Воспитание у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;
3. Воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

3. Содержание ДОП

Учебный план

№	Наименование раздела	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие.	2	1	1	Собеседование
2	Степ-аэробика. Стретчинг.	12	1	11	Тестирование
3	Силовая аэробика.	16	3	13	Тестирование
4	Фитбол – аэробика.	10	1	9	Тестирование

5	<i>Промежуточная аттестация</i>	1	-	1	Мониторинг
6	Игровая йога.	12	1	11	Тестирование
7	Оздоровительная гимнастика	18	2	16	Тестирование
8	<i>Итоговое занятие</i>	1	-	1	Открытое занятие
Всего:		72	9	63	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие. Знакомство с миром фитнеса. Техника безопасности. Виды фитнеса: степ-аэробика, фитбол-аэробика, полусферы-балансиры, силовая аэробика. Танцевальный фитнес. Стретчинг (растяжка). Игровая йога. Строевые упражнения. Перестроения.

Раздел 2. Степ-аэробика. Стретчинг (12 ч.).

Теория(1ч): Важность правильного дыхания. Основные базовые шаги на степе. Гигиенические навыки на занятии: наличие специальной формы; личная гигиена до и после занятий.

Практика (11 ч): Строевые упражнения. Перестроения. Основные базовые шаги на степ-платформе. Дыхательная гимнастика. Стретчинг (растяжка). Подвижные и малоподвижные игры.

Раздел 3. Силовая аэробика(16ч).

Теория (3ч):Различные силовые упражнения на определённые группы мышц.

Практика (13ч): Комплекс упражнений на степе в русском народном стиле. Базовые шаги степа. Ориентировка в пространстве. Силовая аэробика. Игротека.

Раздел 4. Фитбол-аэробика(10ч).

Теория (1ч): Мультимедийный показ танцевальных упражнений в фитнесе для детей. Знакомство с фитбол-мячом и балансирующей полусферой.

Практика (9ч): Танцевальные шаги в короткой, повторяющейся связке. Упражнения на фитбол-мяче (для мышц рук, плечевого пояса, мышц спины, пресса живота, мышц ног, релакс на мяче. Прыжки на мяче. Полусфера-балансир (равновесие, координация, внимание). Игротека.

Раздел 5. Промежуточная аттестация (1ч). Мониторинг результатов освоения программы через контрольные упражнения на развитие физических качеств. (Приложение 1).

Раздел 6. Игровая йога (12 ч).

Теория (1ч): Показ серии мультфильмов на интерактивной доске по игровой йоге.

Практика (11ч): Комплексы упражнений игровой йоги с тематикой животного мира. Закрепление знаний о собственном теле. Мониторинг гибкости.

Раздел 7. Оздоровительная гимнастика (18 ч).

Теория (2ч): Знакомство с техникой дриблинга (отбивание). Техника броска мяча снизу, сбоку, сверху, от груди. Правила игры в футбол. Бадминтон. Оздоровительные гимнастические упражнения.

Практика(16 ч): Фитнес с ручным мячом среднего размера. Дриблинг по уменьшенной площади опоры – стелу. Перебросы мяча в паре. В командах через сетку. Обучать технике броска снизу, от груди, из-за головы, сбоку одной рукой и сверху. Техника самомассажа. Стретчинг. Элементы игры в футбол: ведение, удары, остановка (обучение, закрепление). Игра в командах (воспитывать командный дух).

Оздоровительные комплексы упражнений на разные группы мышц. Набивание волана. Бросок и удар сверху и снизу. Игра в паре.

Оздоровительная гимнастика с колючими мячами среднего размера. Ходьба по коррекционным дорожкам, мостикам. Игротека. Самомассаж мячами-ежами.

Раздел 8. Итоговое занятие (1 ч) Открытое занятие при участии родителей, спортивная эстафета. Подведение итогов. Мониторинг скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости.

II. Комплекс организационно–педагогических условий ДОП

Язык реализации программы: русский

Форма обучения: очная

1. Календарный учебный график программы «Детский фитнес»

Количество учебных недель / дней	36 недель
Дата начала реализации программы	сентябрь
Дата окончания реализации программы	май
Продолжительность учебной недели	2 дня по 30 минут
Сроки контрольных процедур	
-промежуточная аттестация	- январь
-итоговый контроль	-май

Календарно- тематическое планирование

№ п/н	месяц	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	Введение. Инструктаж по ТБ на занятиях.	2	вводное	спортзал	Собеседование
2		Степ-аэробика. Стретчинг.	2	Учебно-тренировочное	спортзал	тестирование
3		Степ-аэробика. Стретчинг.	2	Учебно-тренировочное	спортзал	тестирование
4		Игровая йога. Игры с мячом.	2	Игровое	спортзал	тестирование
5	октябрь	Степ-аэробика. Стретчинг.	2	Учебно-тренировочное	спортзал	Контрольные испытания
6		Степ-аэробика. Стретчинг.	2	Учебно-тренировочное	спортзал	тестирование
7		Степ-аэробика. Стретчинг.	2	Учебно-тренировочное	спортзал	тестирование
8		Игровая йога. Игры с мячом.	2	Игровое	спортзал	тестирование
9	ноябрь	Степ-аэробика. Стретчинг. Игра с мячом через сетку.	2	Учебно-тренировочное	спортзал	тестирование
10		Степ-аэробика. Стретчинг. Игра с мячом через сетку.	2	Учебно-тренировочное	спортзал	тестирование

11		Степ-аэробика. Стретчинг. Игра с мячом через сетку.	2	Учебно-тренировочное	спортзал	тестирование
12		Игровая йога. Игры с мячом.	2	Игровое	спортзал	тестирование
13	декабрь	Танцевальный фитнес. Фитбол-аэробика.	2	Учебно-тренировочное	спортзал	тестирование
14		Танцевальный фитнес. Фитбол-аэробика.	2	Учебно-тренировочное	спортзал	тестирование
15		Танцевальный фитнес. Фитбол-аэробика.	2	Учебно-тренировочное	спортзал	тестирование
16		Игровая йога. Игры с мячом.	2	Игровое	спортзал	тестирование
17	январь	Силовой фитнес. Элементы гимнастики.	2	Учебно-тренировочное	спортзал	тестирование
18		Силовой фитнес. Элементы гимнастики.	2	Учебно-тренировочное	спортзал	тестирование
19		Силовой фитнес. Элементы гимнастики.	2	Учебно-тренировочное	спортзал	тестирование
20		Игровая йога. Игры с мячом.	2	Игровое	спортзал	тестирование
		Промежуточная аттестация	1	Учебно-тренировочное	спортзал	Мониторинг
21	февраль	Степ-аэробика. Элементы акробатики.	2	Учебно-тренировочное	спортзал	тестирование
22		Степ-аэробика. Элементы акробатики.	2	Учебно-тренировочное	спортзал	тестирование
23		Степ-аэробика. Элементы	2	Учебно-трениро	спортзал	тестирование

		акробатики.		вочное		
24		Игровая йога. Игры с мячом.	2	Игровое	спортзал	Контрольн ые испытания
25	март	Строевые упр. Фитнес с мячом. ЛФК	2	Учебно- трениро вочное	спортзал	тестирован ие
26		Строевые упр. Фитнес с мячом. ЛФК	2	Учебно- трениро вочное	спортзал	тестирован ие
27		Строевые упр. Фитнес с мячом. ЛФК	2	Учебно- трениро вочное	спортзал	тестирован ие
28		Игровая йога. Игры с мячом.	2	Учебно- трениро вочное	спортзал	тестирован ие
29	апрель	Фитнес с гимн/лентой. Стретчинг. Бадминтон.	2	Учебно- трениро вочное	спортзал	тестирован ие
30		Фитнес с гимн/лентой. Стретчинг. Бадминтон.	2	Учебно- трениро вочное	спортзал	тестирован ие
31		Фитнес с гимн/лентой. Стретчинг. Бадминтон.	2	Учебно- трениро вочное	спортзал	тестирован ие
32		Игровая йога. Игры с мячом.	2	Учебно- трениро вочное	спортзал	тестирован ие
33	май	Степ-чарлидинг. Стретчинг. Игра через сетку с мячом.	2	Учебно- трениро вочное	спортзал	тестирован ие
34		Степ-чарлидинг. Стретчинг. Игра через сетку с	2	Учебно- трениро вочное	спортзал	тестирован ие

		мячом.				
35		Соревнование.	2	Открыто		тестирование
36		<i>Итоговое занятие.</i>	1	Спортивная эстафета	спортзал	Открытое занятие
Всего:			72			

2. Форма аттестации (контроля) по итогам освоения ДОП «Детский фитнес»

Промежуточная аттестация – наблюдение (мониторинг) результатов освоения программы через контрольные упражнения на развитие физических качеств. (Приложение 1).

Итоговая аттестация проводится при завершении обучения по программе с использованием следующих форм: спортивная эстафета

Оценочные материалы. Основным предметом оценки выступает индивидуальная динамика развития обучающихся в достижении планируемых образовательных результатов освоения ДОП.

3. Методическое обеспечение ДОП

Педагогические технологии:

- здоровье - берегающие технологии обеспечивают физическое развитие и укрепление здоровья обучающегося через развитие его физических качеств, создание атмосферы психического, социального и эмоционального комфорт, позитивного самочувствия;
- личноно - ориентированные технологии обеспечивают комфортные условия - пребывания обучающегося в коллективе, способствуют созданию бесконфликтных и безопасных условий реализации физического потенциала;
- технологии разноуровневого обучения помогают каждому обучающемуся создать условия для максимального развития его способностей, склонностей, удовлетворения познавательных интересов (разработка индивидуальных маршрутов);
- технологии сотрудничества способствуют овладению знаниями, умениями и навыками каждым обучающимся на уровне, соответствующим его индивидуальным особенностям развития, социализации, формированию коммуникативных умений, умению работать, учиться, играть совместно, всегда быть готовыми прийти друг другу на помощь;
- технологии психологического сопровождения учебно-тренировочного

процесса организует деятельность, при которой создаются социально-психологические и педагогические условия для успешного обучения и развития каждого обучающегося в тренировочном процессе и соревновательной деятельности, обеспечивается его развитие с учетом возрастной нормы, созданию психологического настроя перед соревнованиями; игровые образовательные технологии способствуют развитию познавательной активности обучающихся, повышению их интереса к систематическим занятиям волейболом, созданию командного духа в спортивном коллективе, повышению тренировочного процесса.

Методы обучения:

- словесный;
- наглядный;
- практический;
- вербальный;
- репродуктивный;
- игровой;
- мультимедийный.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности; сотрудничество с семьей;
- возрастная адекватность (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

Формы организации учебного занятия:

- игра,
- открытое занятие,
- практическое занятие,
- презентация,
- соревнование,
- турнир,
- эстафета.

Дидактические материалы:

- литература по теме;
- презентации по теме;
- видеоматериалы;
- карточки с заданием;
- тесты;
- инструкции по технике безопасности;
- контрольные задания;
- комплекс упражнений;
- комплект наглядных пособий по теме;
- спортивное оборудование (мячи, скакалки и др.);
- электронные образовательные ресурсы.

Алгоритм построения учебного занятия:

Каждое занятие имеет следующую структуру:

1. Подготовительная часть- построение детей, их настрой на занятие, комплекс ОРУ и подвижную игру для поднятия эмоционального состояния;
2. Основная часть - упражнения аэробики, художественной гимнастики, фитбол-гимнастики, упражнения на степ-платформе, подвижные игры, использование мультимедийных презентаций (видеороликов);
3. Заключительная часть - стретчинг и игры для развития внимания направленные на снятия нервного и физического напряжения. Занятия проводятся в зале. Необходимыми условиями проведения должны быть достаточная возможность частого проветривания помещения. В наличии должны быть гимнастические маты, музыкальный центр, предметы для гимнастики, мячи фитболы, степ-платформы.

Для проведения занятий детским фитнесом каждому ребёнку необходимо иметь спортивную форму.

Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- 1) тематическая;
- 2) индивидуальная;
- 3) круговая тренировка;
- 4) подвижные игры.

Информационные источники

Для педагога:

1. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. /Под ред., Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. - М.: ТЦ «Сфера», 2013
2. Фитбол тренинг. Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. /Под ред., Веселовская С. В. М. ННОУ Центр «Фитбол», 1988
3. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания./Под ред., Зинатулин С.Н. – М.: Айрис-пресс, 2007
4. Спортивные упражнения и игры в детском саду./Под ред., Литвинова О.М.- Ростов н/д: «Феникс», 2010
5. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ./Под ред., Мелехина Н.А. – СПб.: ООО Издательство «Детство-пресс», 2012
6. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. /Под ред., Тарасова Т.А. – М.: ТЦ «Сфера», 2005.
7. Теоретико – методические основы занятий фитбол - аэробикой. Е.Г. Сайкина, С. В. Кузьмина СПб, 2011

Для детей и родителей:

1. «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей./Под ред., Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, СПб, «Детство-пресс», 2001
2. Степ-гимнастика в детском саду./Под ред., Машукова Ю.М. 2009
3. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ./Под ред., Мелехина Н.А.– СПб.: ООО Издательство «Детство-пресс», 2012

4. Материально-техническое обеспечение ДОП

Место проведения:

- Спортивный зал.
- Стол– 1 шт
- Стулья –10 шт

Спортивный инвентарь:

- Игровой мяч– 5 шт
- Скакалки–10 шт
- Ленточный эспандер–5 шт
- Трубчатый эспандер– 5 шт
- Гимнастическая скамья– 2 шт
- Мяч для пилатес– 5 шт
- Медбол– 4 шт
- Гимнастическая палка– 10 шт
- Обруч– 10шт
- Балансир– 4 шт
- Тоннель– 2 шт
- Батут– 2 шт
- Мат– 4 шт
- Гимнастический коврик– 10 шт
- Степ-платформа –12 шт
- Суджок мяч– 10 шт
- Куб игровой (мягкий) –8 шт

Мультимедийные устройства

- Компьютер (ноутбук)– 1 шт
- Портативная аудио колонка– 1 шт

Тестовые задания для промежуточной аттестации.

Ф.И. ребенка	Равновесие	Гибкость	Знание базовых шагов	Быстрота	Строевые упражнения	Уровень освоения программы

1. Равновесие

1. *Упражнение «Фламинго»* Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек)

2. *Упражнение «Ровная дорожка»*

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обоими). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

пол	6 лет	7 лет
мальчики	12,1 – 25,0	25,1 – 30,2
девочки	10,7 – 23,7	23,8 - 30

2. Гибкость.

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

	Уровни	6 лет	7 лет
мальчики	высокий	7 см	6см
	средний	2 – 4 см	3 – 5 см
	низкий	Менее 2 см	Менее 3 см
девочки	высокий	8 см	8 см
	средний	4 – 7 см	4 – 7 см
	низкий	Менее 4 см	Менее 4 см

3. Знание базовых шагов.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов

4. Чувство ритма.

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма)

Высокий – соответствие движений ритму музыки, дошкольник слышит смену музыкального

ритма.

Средний – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи тренера

исправляется.

Низкий – не слышит сены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

5. Координационные способности.

Челночный бег	пол	6 лет	7 лет
	мальчики	11,5	10,5
	девочки	12,1	11,0