

Министерство образования и молодежной политики Владимирской области
Управление образования Администрации муниципального образования
Гусь-Хрустальный район Владимирской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей» Гусь – Хрустального района

Принята на заседании
методического совета
Протокол № 51
от 15.06.2024 года

Утверждена приказом
№ 02-02/154

от 15.06.2024 года

Директор МБУ ДО «ЦДОД»
Гусь-Хрустального района
Ишенова Е.В.



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

Возраст обучающихся: от 5 до 8 лет

Уровень ознакомительный

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Никонова Ирина Александровна,
педагог дополнительного образования

г. Курлово

2024 год

ВВЕДЕНИЕ

Нормативно-правовое обеспечение программы.

Основанием для создания программы являются следующие нормативные документы:

- ФЗ № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 06-1172).
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОСООО).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844.
- Письмо Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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».
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога МБУ ДО «ЦДОД» Гусь – Хрустального района.
- Устав МБУ ДО «ЦДОД» Гусь – Хрустального района.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес» направлена на организацию образовательной деятельности по обучению детей дошкольного и младшего школьного возраста основам техники аэробики, ритмической гимнастики и другим видам фитнеса.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы.

Фитнес (от англ. «to be fit») – «быть в форме», значит, хорошо себя чувствовать, быть здоровым, хорошо выглядеть. Фитнес включает в себя множество программ по физической культуре различных направлений. Что касается детского фитнеса, то двигательная активность представлена интересными игровыми, танцевальными, силовыми уроками, которые оказывают благотворное влияние на укрепление здоровья ребенка, его физическое и умственное развитие. Множество современных направлений фитнеса, адаптированных для детей, позволяет проводить очень интересные насыщенные занятия с детьми, которые позволяют добиться значительного тренировочного эффекта. При этом за основу берется аэробика, как одно из направлений фитнес – программ, построенных на основе различных гимнастических упражнений, выполняемых под музыку. Аэробика способствует развитию кардиореспираторной выносливости, силы мышц, координационных способностей и музыкально – ритмических навыков, гибкости. Фитнес в целом и аэробика в частности – это достаточно эмоционально насыщенная форма организации физической активности, при этом музыкальное сопровождение и сам характер движений способствуют формированию позитивной атмосферы на занятиях. Дети испытывают удовольствие от тренировок, а это очень важно для формирования у них привычки заниматься фитнесом.

Новизна программы. Проведение работы, направленной на совершенствование форм и методов организации и проведения физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, показало, что рациональное использование современного физкультурно-оздоровительного оборудования (специальные мячи разного диаметра и конфигурации, пластмассовые конструкции, массажные приспособления) позволяет расширить диапазон развивающих, профилактических и образовательных задач, решаемых в ходе организованной образовательной деятельности.

Особенности программы

Методика работы по программе строится в направлении личностного — ориентированного взаимодействия: педагог — ребенок — родитель. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей дошкольного возраста, в сочетании с практическими заданиями (оздоровительные минутки — упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Уровень освоения программы: ознакомительный.

Адресат программы

Возраст детей: 5-8 лет. Группа имеет состав 15-20 человек. Дети набираются без предъявления требований к базовым умениям. Данная программа может использоваться для занятий с детьми «группы риска» или «находящихся в «трудной жизненной ситуации».

Объём и срок освоения программы

Программа стартового уровня рассчитана на 1 год, 72 часа.

Форма обучения - очная

Особенности организации образовательного процесса: в соответствии с учебным планом в группе детей разного возраста, состав группы – постоянный.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа с перерывом 10 мин.

Цель программы: — сформировать доминанту на здоровый образ жизни, понимание изначального и необходимости здоровья, учитывая возрастные особенности детей.

Задачи:

Предметные:

- разных видов физических упражнений;
- обучение необходимым двигательным навыкам;

Метапредметные:

- развитие художественно-эстетического вкуса;
- развитие пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости;

Личностные:

- сформировать у ребенка потребности в физическом развитии, мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни;
- способствовать развитию межличностных отношений, контактов со сверстниками, доброжелательного отношения к людям.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях.	1	1	-	
2	«Аэробика»	12		12	
3	«Аэробика с мячом»	12		12	
4	Игровой стретчинг.	12		12	

5	«Веселые мячи» Фитбол – гимнастика.	12		6	
6	Ритмическая гимнастика.	12		6	
7	Сказочная аэробика	10		6	
12	Итоговое занятие	1	1		
Итого		72	2	70	

Содержание учебного плана

В содержании занятий эффективно сочетаются игровые упражнения и эстафеты, подвижные игры и спортивные упражнения. В ходе фитнес-занятия 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 настроем на занятие или логическим его окончанием.

Занятие состоит из трёх частей, как обычное занятие по физической культуре (подготовительная часть, основная и заключительная), что позволяет педагогу рационально распределять учебно-тренировочный материал.

В подготовительной части осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в основной части деятельности. Это достигается с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега, музыкальных игр, общеразвивающих упражнений и других средств, отвечающих задачам этой части урока. В процессе выполнения различных упражнений могут решаться и частные лечебно-профилактические задачи. Подготовительная часть, в зависимости от поставленных задач, занимает 4-5 минут от общего времени.

Основная часть занимает большую часть времени и длится 15—20 минут. В ней решаются задачи общей и специальной направленности средствами танца, разучиваются специальные коррекционные упражнения, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с

музыкой. В работе могут быть использованы как комплексы общеразвивающих упражнений определенной лечебной направленности, серии танцевальных упражнений, так и целые композиции, то есть группы упражнений, объединенные единым смысловым значением и решающие определенные задачи. Структура основной части может изменяться в зависимости от: - повторяемости упражнений, чередования их в различных исходных положениях (стоя, сидя, в упорах, лежа, - направленности (на коррекцию позвоночника, стопы, равновесие, координацию движений и др.) - отдельному воздействию на мышцы (*рук, шеи, ног и т. д.*).

В заключительной части решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Занимает она 5—7 минут. Нагрузка здесь должна значительно снижаться за счет уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательных действий. К таким упражнениям можно отнести спокойную ходьбу, упражнения в растягивании и расслаблении мышц, как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, сидя, лежа или в висах, элементы самомассажа тех мышц, на которые была направлена большая нагрузка, спокойные музыкальные игры или творческие задания, танцевальные движения малой интенсивности или импровизации.

Характеристика видов физических упражнений, используемых в программе (разделы программы):

Танцы-игры (*зверобика*) Данная форма занятия способствует повышению эмоционального фона детей, развития внимания и воображения. Она предполагает использование свободных движений, выполняемые под музыкальное сопровождение.

Спортивные танцы. Данная форма занятий формирует и развивает двигательные навыки детей. Предполагает использование различных предметов: мячей, скакалок султанчиков, помпонов, обручей, лент.

Фитбол-гимнастика Данная форма предполагает использование специальных мячей

– фитболов. Фитбол- гимнастика всегда проходит на повышенном эмоциональном подъеме детей, что является эффективным методом их мотивации. В ходе таких занятий решается целый комплекс задач: - развитие двигательных навыков; - обучение основным двигательным действиям; - развитие и совершенствование координации движений; - укрепление мышечного корсета; - улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; - нормализация работы нервной системы, - стимуляция нервно- психического развития; - улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов; - устранение венозного застоя; - улучшение

коммуникативной и эмоционально-волевой сферы; - стимуляция развития анализаторных систем, развитие мелкой моторики и речи; - адаптация организма к физической нагрузке.

Ритмическая гимнастика с элементами аэробики. Общедоступный, высокоэффективный, эмоциональный вид оздоровительной гимнастики. Занятия ритмической гимнастикой привлекают не только своей доступностью, но и возможностью изменять содержание в зависимости от возраста, интересов, состояния здоровья и уровня двигательной подготовленности благодаря большому арсеналу средств и методов. В ритмической гимнастике применяются несколько групп упражнений: строевые, упражнения для согласования движений с музыкой, общеразвивающие, танцевальные, упражнения художественной гимнастики и оздоровительных видов гимнастики, а также базовые и основные шаги аэробики.

Стретчинг. Стретчинг направлен на активизацию защитных сил организма, развитие пластичности, мышечной свободы, ритмичности, слухового внимания и памяти, т. е. творческих и оздоровительных возможностей организма, на снижение эмоционально-психического напряжения. Стретчинг включает в себя динамические и статические нагрузки в игровой форме. Именно игра поддерживает живой интерес к занятию. Упражнения игрового стретчинга носят имитационный характер. К 5-ти годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с большей эффективностью выполнить имитационные движения. Комплексы упражнений игрового стретчинга проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Широко используется метод аналогии с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация, метод театрализации,

Планируемые результаты

Предметные:

- развитие всех двигательных качеств детей;
- знание разных видов физических упражнений;

Метапредметные:

- формирование и развитие правильной осанки, красивой и легкой походки;

Личностные:

- развитие эмоциональной сферы;
- музыкально-ритмическое воспитание.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	октябрь		комплексное	1 1	Вводное занятие Аэробика	танцзал	наблюдение
2	октябрь		комплексное	1 1	Аэробика	танцзал	наблюдение
3	октябрь		комплексное	1 1	Аэробика	танцзал	наблюдение
4	октябрь		комплексное	1 1	Аэробика	танцзал	наблюдение
5	ноябрь		комплексное	1 1	Аэробика	танцзал	наблюдение
6	ноябрь		комплексное	1 1	Аэробика	танцзал	наблюдение
7	ноябрь		комплексное	1 1	Аэробика Аэробика с мячом	танцзал	наблюдение
8	ноябрь		комплексное	1 1	Аэробика с мячом	танцзал	наблюдение
9	декабрь		комплексное	1 1	Аэробика с мячом	танцзал	наблюдение
10	декабрь		комплексное	1 1	Аэробика с мячом	танцзал	наблюдение
11	декабрь		комплексное	1 1	Аэробика с мячом	танцзал	наблюдение
12	декабрь		комплексное	1 1	Аэробика с мячом	танцзал	наблюдение
13	январь		комплексное	1 1	Аэробика с мячом Игровой стретчинг	танцзал	наблюдение
14	январь		комплексное	1 1	Игровой стретчинг	танцзал	наблюдение
15	январь		комплексное	1 1	Игровой стретчинг	танцзал	наблюдение

16	январь		комплексное	1 1	Игровой стретчинг	танцзал	наблюдение
17	февраль		комплексное	1 1	Игровой стретчинг	танцзал	наблюдение
18	февраль		комплексное	1 1	Игровой стретчинг	танцзал	наблюдение
19	февраль		комплексное	1 1	Игровой стретчинг Фитбол-гимнастика	танцзал	наблюдение
20	февраль		комплексное	1 1	Фитбол-гимнастика	танцзал	наблюдение
21	март		комплексное	1 1	Фитбол-гимнастика	танцзал	наблюдение
22	март		комплексное	1 1	Фитбол-гимнастика	танцзал	наблюдение
23	март		комплексное	1 1	Фитбол-гимнастика	танцзал	наблюдение
24	март		комплексное	1 1	Фитбол-гимнастика	танцзал	наблюдение
25	апрель		комплексное	1 1	Фитбол-гимнастика Ритмическая гимнастика	танцзал	наблюдение
26	апрель		комплексное	1 1	Ритмическая гимнастика	танцзал	наблюдение
27	апрель		комплексное	1 1	Ритмическая гимнастика	танцзал	наблюдение
28	апрель		комплексное	1 1	Ритмическая гимнастика	танцзал	наблюдение
29	май		комплексное	1 1	Ритмическая гимнастика	танцзал	наблюдение
30	май		комплексное	1 1	Ритмическая гимнастика Сказочная аэробика	танцзал	наблюдение
31	май		комплексное	1 1	Сказочная аэробика	танцзал	наблюдение

32	май		комплексное	1 1	Сказочная аэробика	танцзал	наблюдение
33	июнь		комплексное	1 1	Сказочная аэробика	танцзал	наблюдение
34	июнь		комплексное	1 1	Сказочная аэробика	танцзал	наблюдение
35	июнь		комплексное	1 1	Сказочная аэробика	танцзал	наблюдение
36	июнь		комплексное	1 1	Сказочная аэробика Итоговое занятие	танцзал	наблюдение

Условия реализации программы

Занятия по программе проходят в специально оборудованном танцевальном зале.

Материально-техническое обеспечение:

Музыкальный центр

Медиатека (танцевальная музыка)

Спортивный инвентарь (гимнастические коврики, скакалки, обручи, мячи, ленты и др.)

Информационное обеспечение – аудио-, видео-, фото-, интернет источники;

Кадровое обеспечение – педагог дополнительного образования.

Формы аттестации

Результатом освоения программы «Детский фитнес», является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

1. Умения: правильно выполнять упражнения; двигаться в соответствии с ритмом и темпом музыки; ориентироваться в пространстве; координировать движения рук, ног и головы; передавать характер музыки (плавная, быстрая, задорная).

2. Названия прочитанных гимнастических терминов. Знание основных позиции рук и ног.

3. Навыки двигательного воспроизведения ритмических движений посредством воспроизведения ударом в ладоши.

Оценочные материалы

Критерии оценок

5 «отлично» - технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения ; задание выполнено ритмически точно и выразительно. Двигается ритмично, учитывая характер музыки; легко определяет музыкальный размер. Знает танцевальную терминологию.

4 «хорошо»-отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами, как в техническом плане, так и в художественном; с наличием мелких ритмических недочетов и не соответствие темпа, пульсации. Правильно исполняет ритмические движения, упражнения.

3 «удовлетворительно» исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, неумение координировать движение ног, рук и головы. Не чувствует ритм и характер музыки, не ориентируется в музыкальном размере.

2 «неудовлетворительно» комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программных требований, неумение осваивать и преодолевать технические трудности. Не знает танцевальной терминологии.

Методическое обеспечение программы

Программа реализуется в очной форме.

Методы обучения – наглядный, практический, игровой;

Форма организации образовательного процесса – групповая;

Форма организации учебного занятия – игра, физические упражнения, танцевальные движения;

Педагогические технологии – технология группового обучения, здоровьесберегающая технология;

Алгоритм учебного занятия – включает в себя следующие этапы

- разминка
- основные упражнения
- разучивание или повторение танцевальных движений
- упражнения на расслабление мышц.

Список использованной литературы

1.«Детский фитнес». Зубкова В. Б., Орлова Л. С. Диск DVD.

- 2.«Учите, танцуя» Туманова Г. А., Швайко Л. Б. 2010г.
- 3.«Игровая тропинка». Танцевальные игры в детском саду. Сорокина А. И. 2001г.
- 4.«Гибкая спина». Чурикова Л. Д. 2006г.
- 5.Александра Морозова, инструктор Детского Клуба фитнес – центра «Марк Аврелий» (Вешняки), специалист по физической подготовке. Видеосборник «Детский фитнес»
6. Анисимова Т.Г. ,Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, Учитель 2009 г.
- 7.Безруких М.М. Здоровье формирующее физическое развитие.
- 8.Двигательные программы для детей 5-6 лет. СПб, ВЛАДОС, 2001г.
- Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий, 2004г.