

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №4 г. Пензы «Мозаика»

«ПРИНЯТА»

Педагогическим советом
МБДОУ ДС №4 г. Пензы «Мозаика»
Протокол № 4
от «31» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий
МБДОУ ДС №4 г. Пензы «Мозаика»

Н.В. Сидорова
Приказ № 115 от «01» 09 .2023 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»

Возраст учащихся: 5 - 7 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Чернова Татьяна Ивановна,
педагог дополнительного образования

г. Пенза, 2023 г.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес»

• по содержанию является физкультурно-спортивной, по уровню освоения – *ознакомительной*.

- по форме организации - очной, групповой.
- по степени авторства – модифицированной.

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно - правовыми документами:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);
- Устав МБДОУ детского сада №4 г. Пензы «Мозаика»;
- «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБДОУ детского сада №4 г. Пензы «Мозаика».

Актуальность программы: Детский фитнес достаточно прочно вошел в систему воспитания и обучения детей разного возраста и рассматривается как мировая метафора абсолютного здоровья и социальной успешности человека. Этим и объясняется высокая популярность занятий фитнесом, в том числе и детским.

Данная программа, прежде всего, нацелена на всестороннее укрепление здоровья ребенка, способствует физическому и психическому оздоровлению. Достигается это благодаря созданию комфортной атмосферы на занятии, где немаловажное значение имеет правильно подобранное музыкальное сопровождение занятия и разнообразные физические упражнения с помощью фитнес оборудования, а также благодаря оптимальной нагрузки на организм занимающихся, где немаловажное значение имеет индивидуальный подход к

занимающимся, работа обучающихся по методу «круговой тренировки». Занятия детским фитнесом – творческая деятельность, она не ограничивается самовыражением только в сфере активной двигательной деятельности, а содействует развитию мышления, воображения, желания придумать новое, а затем практически реализовать свой замысел. Занятия фитнесом дают обучающимся жизненный позитивизм, позволяют сделать шаг от строительства тела к форме жизнестроительства. Детский фитнес постепенно достаточно прочно входит в систему воспитания и обучения детей разного возраста.

Новизна и отличительные особенности данной программы от уже существующих программ в этой области заключаются в то, что «Детский фитнес» объединяет в себе не только различные виды двигательной активности, но и фитнес-тестирование (наряду с основными параметрами уровня физической подготовленности, фитнес-тестирование включает параметры пластики и музыкально-ритмических движений).

Специфика предполагаемой деятельности обусловлена созданием комфортной атмосферы на занятии, где немаловажное значение имеет правильно подобранное музыкальное сопровождение занятия и разнообразные физические упражнения с помощью фитнес оборудования, а также благодаря оптимальной нагрузки на организм занимающихся, где немаловажное значение имеет индивидуальный подход к занимающимся, работа обучающихся по методу «круговой тренировки». Практические занятия по программе связаны с использованием различного спортивного оборудования, знакомство основными танцевальными шагами.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что занятия детским фитнесом основаны на сочетании ритмичной эмоциональной музыки и физических упражнений с помощью фитнес оборудования. В процессе занятий происходит физическое и интеллектуальное развитие ребенка, разгружается и обогащается его эмоциональная сфера.

Адресат программы:

Образовательная программа «Детский фитнес» рассчитана на детей в возрасте от 5 до 7 лет.

У детей 5—7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания.

Один из них — это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и

других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются

При проведении упражнений учитывается, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему. У детей 5 - 6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем — 25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Объем и сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 2 года обучения, с общим количеством часов - 72.

1 год обучения – 36 часов

2 год обучения - 36 часов.

Форма реализации образовательной программы очная. Основной формой обучения является занятие.

Режим проведения занятий соответствует возрасту учащихся:

1 год обучения – 1 раз в неделю по 1 часу (1 учебный час – 25 мин);

2 год обучения – 1 раз в неделю по 1 часу (1 учебный час - 30 мин).

Особенности организации образовательного процесса

Уровни обучения

Ознакомительный

Практическое знакомство техникой выполнения основных движений, сочетание основных танцевальных шагов. Выполнение упражнений на тренажерах и гимнастических принадлежностях.

Цель программы – развитие основных физических качеств и музыкально-ритмических способностей детей среднего и старшего дошкольного возраста через занятия детским фитнесом.

Задачи:

обучающие

- знакомить детей с различными видами спорта через занятия фитнесом.

развивающие

- развивать основные физические качества – гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений;

- формировать чувство ритма и музыкальной памяти;

- содействовать профилактике плоскостопия;

- содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания, сердечно - сосудистой и нервной систем.

воспитательные

- воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности;

- воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

Ожидаемые результаты по годам обучения

1 год обучения

Учащиеся будут знать:

- технику выполнения основных движений;
- основные правила выполнения упражнений в движении, упражнений на профилактику и коррекцию плоскостопия;
- понятия «фраза», «предложение», «период»;
- правила посадки на фитболе;
- разные исходные положения в упражнениях с фитболом;
- правила и виды дыхания.

Учащиеся будут уметь:

- принятия правильного исходного положения при выполнении различных упражнений;
- плавного непрерывного движения и применение его в различных формах двигательной активности;
- правильное выполнение основных движений;
- двигаться в соответствии с характером музыки;
- сочетать освоенные танцевальные шаги;
- исполнять ритмические композиции и спортивные детские танцы.

2 год обучения

Учащиеся будут знать:

- технику выполнения скоростно-силовых упражнений;
- технику выполнения упражнений в различных исходных положениях на фитболе;
- классификацию базовых шагов в аэробике;
- правила выполнения основных шагов.

Учащиеся будут уметь:

- выполнения упражнения на фитболе из различных исходных положений;
- выполнение дыхания различными способами в положении лежа на спине, сидя на фитболе, стоя;
- выполнять в сочетании различные танцевальные шаги;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений под музыку;
- выполнять танцевальные комбинации.

Ожидаемые результаты освоения программы

Предметные:

Теория - изучить танцевальные движения и схемы, индивидуальные и массовые танцевальные композиции;

- технику выполнения скоростно-силовых упражнений;

Практика - обучиться основам танца и импровизации, правильно и красиво танцевать, понимать язык танца и хореографии;

- изучить танцевальные движения и схемы, индивидуальные и массовые танцевальные композиции;

- обучиться ритмично двигаться в соответствии с различным ритмом и характером музыки;

- обучиться правильно выполнять комплекс упражнений стретчинга (растяжки).

Метапредметные:

• Познавательные
- термины основных положений тела;

• Регулятивные
- уметь организовывать свое рабочее место

• Коммуникативные
- уважение к партнерам по танцу, чувство товарищества;

Личностные

- морально-волевые качества: терпение, настойчивость, ответственность, уверенность в своих силах.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ (5-6 лет)

№ раздела	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	0,5	0,5	Входной (проверка физических данных учащихся, опрос, обсуждение) Промежуточный (опрос, обсуждение, анализ движений, открытые занятия, мастер-классы, концерты, конкурсы)
2	Общая физическая подготовка (основные движения: ходьба, бег, метание, прыжки и др.)	5	1	4	
3	Общеразвивающие упражнения	4	0,5	3,5	
4	Упражнения с предметами (мячи, гимнастические палки и т.д.)	5	0,5	4,5	
5	Упражнения в движении	2	0,5	1,5	
6	Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки	5	1	4	
7	Танцевальные упражнения. Элементы ритмопластики. Детские танцы	5	1	4	

8	Элементы футбола	4	0,5	3,5	
9	Подвижные игры и элементы спортивных игр	2	0,5	1,5	
10	Элементы дыхательной гимнастики	2	0,5	1,5	
11	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	Итоговый (тестирование на знание пройденного материала, открытый урок, концерты, конкурсы, награждение)

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ (6-7 лет)

№ раздела	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	0,5	0,5	Входной (проверка физических данных учащихся, опрос, обсуждение)
2	Общая физическая подготовка (основные движения: ходьба, бег, метание, прыжки и др.)	5	1	4	
3	Общеразвивающие упражнения	4	0,5	3,5	
4	Упражнения с предметами (мячи, гимнастические палки и т.д.)	5	0,5	4,5	Промежуточный (опрос, обсуждение, анализ движений, открытые занятия, мастер-классы, концерты, конкурсы)
5	Упражнения в движении	2	0,5	1,5	
6	Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки	5	1	4	
7	Танцевальные упражнения. Элементы	5	1	4	

	ритмопластики. Детские танцы				
8	Элементы футбола	4	0,5	3,5	
9	Подвижные игры и элементы спортивных игр	2	0,5	1,5	
10	Элементы дыхательной гимнастики	2	0,5	1,5	Итоговый (тестирование на знание пройденного материала, открытый урок, концерты, конкурсы, награждение)
11	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	

Календарно-тематическое планирование 1 год обучения (5-6 лет)

№ занятия	Тема занятия	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие, Общая физическая подготовка (основные движения: ходьба, бег, метание, прыжки и др.)	1	0,5	0,5
2	Общеразвивающие упражнения	1	0,5	0,5
3	Упражнения с предметами (мячи, гимнастические палки и т.д.)	1	0,5	0,5
4	Упражнения в движении	1	0,5	0,5
5	Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки	1	0,5	0,5
6	Танцевальные упражнения. Элементы ритмопластики. Детские танцы	1	0,5	0,5
7	Элементы футбола	1	0,5	0,5
8	Подвижные игры и элементы спортивных игр	1	0,5	0,5
9	Элементы дыхательной гимнастики	1	0,5	0,5
10	Общая физическая подготовка (основные движения: ходьба, бег, метание, прыжки)	1		1

	и др.)			
11	Общеразвивающие упражнения	1		1
12	Упражнения с предметами (мячи, гимнастические палки и т.д.	1		1
13	Упражнения в движении	1		
14	Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки	1	0,5	0,5
15	Танцевальные упражнения. Элементы ритмопластики. Детские танцы	1	0,5	0,5
16	Элементы фитбола	1	0,5	0,5
17	Элементы фитбола	1		
18	Подвижные игры и элементы спортивных игр	1	0,5	0,5
19	Элементы дыхательной гимнастики	1		1
20	Общая физическая подготовка (основные движения: ходьба, бег, метание, прыжки и др.)	1		1
21	Общеразвивающие упражнения	1		1
22	Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки	1	0,5	0,5
23	Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки	1	0,5	0,5
24	Танцевальные упражнения. Элементы ритмопластики. Детские танцы	1		1
25	Элементы фитбола	1		1
26	Элементы дыхательной гимнастики	1		1
27	Общая физическая подготовка (основные движения: ходьба, бег, метание, прыжки и др.)	1		1
28	Общая физическая подготовка (основные движения: ходьба, бег, метание, прыжки и др.)	1		1
29	Общая физическая подготовка (основные движения: ходьба, бег, метание, прыжки и др.	1		1
30	Общеразвивающие упражнения	1		1

31	Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки	1		1
32	Танцевальные упражнения. Элементы ритмопластики. Детские танцы	1		1
33	Элементы футбола	1		1
34	Элементы футбола	1		1
35	Общая физическая подготовка (основные движения: ходьба, бег, метание, прыжки и др.)	1		1
36	Упражнения с предметами (мячи, гимнастические палки и т.д.) Итоговое занятие	1	0,5	0,5

Содержание занятий 1 год обучения.

1. Вводное занятие. Общая физическая подготовка (основные движения: ходьба, бег, метание, прыжки и др.)

Теория: Знакомство со структурой занятия. Основными правилами на занятиях, техникой безопасности, гигиеной одежды и обуви. Частичный разбор техники выполнения основных движений (бег, прыжки, метание, лазание).

Практика: Проведение занятия с акцентом на элементы метания и прыжков.

2. Общеразвивающие упражнения.

Теория: Знакомство с основой терминологии общеразвивающих упражнений.

Практика: Выполнение изолированных движений головой, грудной клеткой, тазобедренным суставом, ногами, и их сочетание.

3. Упражнения с предметами (мячи, гимнастические палки и т.д.).

Теория: Знакомство с основой терминологии выполнения упражнений с предметами. Обучить основным способам держания мяча.

Практика: Выполнение упражнения с мячом. Опробовать все основные варианты использования мяча в упражнениях, в качестве фиксатора положения, в качестве препятствия.

4. Упражнения в движении

Теория: Основные правила выполнения упражнений в движении (дистанция!).

Практика: Выполнение упражнений, в которых действие происходит на каждый шаг.

5. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки

Теория: Основные правила выполнения упражнений на профилактику и коррекцию осанки и плоскостопия.

Практика: Научить правильно принимать основные исходные положения для выполнения упражнений на профилактику и коррекцию осанки и плоскостопия.

6. Танцевальные упражнения. Элементы ритмопластики. Детские танцы

Теория: Ознакомить с понятиями «фраза», «предложение» и «период».

Практика: Ходьба под музыку, ходьба с остановкой в конце музыкальной фразы.

Танцевальный шаг на носках, приставной шаг, шаг с подскоком, переменный, польки.

7. Элементы футбола

Теория: Ознакомить с разными видами футболов.

Практика: Научить правильно принимать исходные положения сидя, лежа животом и спиной на мяче.

8. Подвижные игры и элементы спортивных игр

Теория: Правила подвижных игр.

Практика: Подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.

9. Элементы дыхательной гимнастики

Теория: Основные правила дыхания. Виды дыхания.

Практика: Выполнение упражнений на дыхание в положении лежа на спине.

10. Общая физическая подготовка (основные движения: ходьба, бег, метание, прыжки и др.)

Практика: Ходьба с различными положениями рук, ритмическая ходьба с подсчётом, с хлопками в ладоши.

11. Общеразвивающие упражнения.

Практика: Выполнение простых изолированных движений с закрытыми глазами.

12. Упражнения с предметами (мячи, гимнастические палки и т.д.).

Практика: Выполнение упражнения с мячом. Опробовать все основные варианты использования мяча в упражнениях, в качестве ориентира, как опора.

13. Упражнения в движении.

Практика: Выполнение упражнений наклон вперед, касаясь руками пола; ходьба выпадами.

14. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки.

Теория: Основные правила выполнения упражнений на профилактику и коррекцию осанки и плоскостопия.

Практика: Выполнение базовых упражнений на профилактику плоскостопия и осанки.

15. Танцевальные упражнения. Элементы ритмопластики. Детские танцы

Теория: Ознакомить с понятиями «фраза», «предложение» и «период».

Практика: Высокий шаг. Приставные шаги (вперед, назад, в сторону). Сочетание приставных шагов и шагов галопа. Сочетание основных танцевальных шагов.

16-17. Элементы футбола

Теория: Ознакомить с разными видами фитболов. Основные правила посадки на мяче.

Практика: Научить покачиваться и подпрыгивать на фитболах. Опробовать упражнения из положения сидя на фитболе.

18. Подвижные игры и элементы спортивных игр

Практика: Элементы баскетбола (броски, простые передачи), элементы футбола (ведение мяча ногой, удары по мячу с места).

14 19. Элементы дыхательной гимнастики

Теория: Основные правила дыхания. Виды дыхания.

Практика: Выполнение упражнений на дыхание в положении сидя на фитболе.

20. Общая физическая подготовка (основные движения: ходьба, бег, метание, прыжки и др.)

Практика: Чередование бега и ходьбы до 500м; различные виды беговых упражнений.

21. Общеразвивающие упражнения.

Практика: Движения руками, ногами: вперед, назад, в сторону.

22. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки.

Теория: Основные правила выполнения упражнений на профилактику и коррекцию осанки и плоскостопия.

Практика: Выполнение упражнений, где задействованы мышцы, отвечающие за состояние осанки и плоскостопия (мышечный корсет – мышцы туловища (спина, живот, грудь).

23. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки.

Теория: Основные правила выполнения упражнений на профилактику и коррекцию осанки и плоскостопия.

Практика: Выполнение упражнений, где задействованы мышцы передней и задней поверхностей бедра.

24. Танцевальные упражнения. Элементы ритмопластики. Детские танцы

Практика: Сочетание танцевальных шагов с ходьбой и бегом. Бег с прыжками в темпе музыки. Сочетания из простейших шагов и шагов галопа в сторону.

25. Элементы футбола

Практика: Упражнения из положения лежа на фитболе на спине.

26. Элементы дыхательной гимнастики

Практика: Выполнение упражнений на дыхание в положении стоя.

27-29. Общая физическая подготовка (основные движения: ходьба, бег, метание, прыжки и др.)

Практика: Прыжки с места в высоту, длину, по разметкам, боком; метание большого и малого мяча: двумя руками из-за головы, левой и правой рукой с места и в горизонтальную цель, в вертикальную цель; метание на заданное расстояние; метание на дальность с закрытыми глазами.

30. Общеразвивающие упражнения.

Практика: Комплексы общеразвивающих упражнений под счет и под музыку.

31. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки.

Практика. Выполнение упражнений, где задействованы икроножные мышцы и мышцы стопы.

32. Танцевальные упражнения. Элементы ритмопластики. Детские танцы

Практика: Сочетания освоенных танцевальных шагов. Ритмические композиции и спортивные детские танцы.

33-34. Элементы футбола

Практика: Упражнения из положений: лежа на фитболе на груди; лежа на спине на полу, ноги на фитболе и т.д.

35. Общая физическая подготовка (основные движения: ходьба, бег, метание, прыжки и др.)

Практика: Лазание по гимнастической стенке; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через гимнастические скамейки.

36. Упражнения с предметами (мячи, гимнастические палки и т.д.).

Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов учебного года. Повтор техники выполнения основных движений и различных упражнений.

Практика: Выполнение упражнения с мячом. Опробовать все основные варианты использования мяча в упражнениях для передачи, подбрасываний и ловли. Контроль за состоянием физического развития посредством прохода полосы препятствия, выполнение знакомых ритмических композиций и спортивных детских танцев самостоятельно.

Подведение итогов года.

Календарно-тематическое планирование 2 год обучения (6-7лет)

№ занятия	Тема занятия	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие, Общая физическая подготовка (основные движения: ходьба, бег, метание, прыжки и др.)	1	0,5	0,5
2	Общеразвивающие упражнения	1	0,5	0,5
3	Упражнения с предметами (мячи, гимнастические палки и т.д.)	1	0,5	0,5
4	Упражнения в движении	1	0,5	0,5
5	Упражнения на профилактику и	1	0,5	0,5

	коррекцию плоскостопия и осанки			
6	Танцевальные упражнения. Элементы ритмопластики. Детские танцы	1	0,5	0,5
7	Элементы фитбола	1	0,5	0,5
8	Подвижные игры и элементы спортивных игр	1	0,5	0,5
9	Элементы дыхательной гимнастики	1	0,5	0,5
10	Общая физическая подготовка (основные движения: ходьба, бег, метание, прыжки и др.)	1		1
11	Общеразвивающие упражнения	1		1
12	Упражнения с предметами (мячи, гимнастические палки и т.д.)	1		1
13	Упражнения в движении	1		
14	Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки	1	0,5	0,5
15	Танцевальные упражнения. Элементы ритмопластики. Детские танцы	1	0,5	0,5
16	Элементы фитбола	1	0,5	0,5
17	Элементы фитбола	1		
18	Подвижные игры и элементы спортивных игр	1	0,5	0,5
19	Элементы дыхательной гимнастики	1		1
20	Общая физическая подготовка (основные движения: ходьба, бег, метание, прыжки и др.)	1		1
21	Общеразвивающие упражнения	1		1
22	Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки	1	0,5	0,5
23	Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки	1	0,5	0,5
24	Танцевальные упражнения. Элементы ритмопластики. Детские танцы	1		1
25	Элементы фитбола	1		1
26	Элементы дыхательной гимнастики	1		1
27	Общая физическая подготовка (основные	1		1

	движения: ходьба, бег, метание, прыжки и др.)			
28	Общая физическая подготовка (основные движения: ходьба, бег, метание, прыжки и др.)	1		1
29	Общая физическая подготовка (основные движения: ходьба, бег, метание, прыжки)	1		1
30	Общеразвивающие упражнения	1		1
31	Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки	1		1
32	Танцевальные упражнения. Элементы ритмопластики. Детские танцы	1		1
33	Элементы футбола	1		1
34	Элементы футбола	1		1
35	Общая физическая подготовка (основные движения: ходьба, бег, метание, прыжки и др.)	1		1
36	Упражнения с предметами (мячи, гимнастические палки и т.д.) Итоговое занятие	1	0,5	0,5

Содержание занятий 2 год обучения

1. Вводное занятие.

Общая физическая подготовка (основные движения: ходьба, бег, метание, прыжки и др.)

Теория: Знакомство со структурой занятия. Основными правилами на занятиях, техникой безопасности, гигиеной одежды и обуви. Частичный разбор техники выполнения основных движений (бег, прыжки, метание, лазание).

Практика: Проведение занятия с акцентом на элементы бега и лазанья.

2. Общеразвивающие упражнения.

Теория: Знакомство с основной терминологии общеразвивающих упражнений.

Практика: Выполнение изолированных движений головой, грудной клеткой, ногами, и их сочетание.

3. Упражнения с предметами (мячи, гимнастические палки и т.д.).

Теория: Знакомство с основной терминологии выполнения упражнений с предметами.

Обучить основным способам держания мяча.

Практика: Выполнение упражнения с мячом. Опробовать все основные варианты использования мяча в упражнениях, в качестве фиксатора положения, в качестве препятствия.

4. Упражнения в движении

Теория: Основные правила выполнения упражнений в движении (дистанция!).

Практика: Выполнение упражнений, в которых действие происходит на каждый шаг.

5. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки

Теория: Основные правила выполнения упражнений на профилактику и коррекцию осанки и плоскостопия.

Практика: Научить правильно принимать основные исходные положения для выполнения упражнений на профилактику и коррекцию осанки и плоскостопия.

6. Танцевальные упражнения. Элементы ритмопластики. Детские танцы

Теория: Ознакомить с понятиями «фраза», «предложение» и «период».

Практика: Ходьба под музыку, ходьба с остановкой в конце музыкальной фразы.

Танцевальный шаг на носках, приставной шаг, шаг с подскоком, переменный, польки.

7. Элементы футбола

Теория: Ознакомить с разными видами футболов.

Практика: Научить правильно принимать исходные положения сидя, лежа животом и спиной на мяче.

8. Подвижные игры и элементы спортивных игр

Теория: Правила подвижных игр.

Практика: Подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.

9. Элементы дыхательной гимнастики

Теория: Основные правила дыхания. Виды дыхания.

Практика: Выполнение упражнений на дыхание в положении лежа на спине.

10. Общая физическая подготовка (основные движения: ходьба, бег, метание, прыжки и др.)

Практика: Ходьба с различными положениями рук, ритмическая ходьба с подсчётом, с хлопками в ладоши.

11. Общеразвивающие упражнения.

Практика: Выполнение простых изолированных движений с закрытыми глазами.

12. Упражнения с предметами (мячи, гимнастические палки и т.д.).

Практика: Выполнение упражнения с мячом. Опробовать все основные варианты использования мяча в упражнениях, в качестве ориентира, как опора.

13. Упражнения в движении.

Практика: Выполнение упражнений наклон вперед, касаясь руками пола; ходьба выпадами.

14. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки.

Теория: Основные правила выполнения упражнений на профилактику и коррекцию осанки и плоскостопия.

Практика: Выполнение базовых упражнений на профилактику плоскостопия и осанки.

15. Танцевальные упражнения. Элементы ритмопластики. Детские танцы

Теория: Ознакомить с понятиями «фраза», «предложение» и «период».

Практика: Высокий шаг. Приставные шаги (вперед, назад, в сторону). Сочетание приставных шагов и шагов галопа. Сочетание основных танцевальных шагов.

16-17. Элементы фитбола

Теория: Ознакомить с разными видами фитболов. Основные правила посадки на мяче.

Практика: Научить покачиваться и подпрыгивать на фитболах. Опробовать упражнения из положения сидя на фитболе.

18. Подвижные игры и элементы спортивных игр

Практика: Элементы баскетбола (броски, простые передачи), элементы футбола (ведение мяча ногой, удары по мячу с места).

14 19. Элементы дыхательной гимнастики

Теория: Основные правила дыхания. Виды дыхания.

Практика: Выполнение упражнений на дыхание в положении сидя на фитболе.

20. Общая физическая подготовка (основные движения: ходьба, бег, метание, прыжки и др.)

Практика: Чередование бега и ходьбы до 500 м; различные виды беговых упражнений. 21. Общеразвивающие упражнения.

Практика: Движения руками, ногами: вперед, назад, в сторону.

22. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки.

Теория: Основные правила выполнения упражнений на профилактику и коррекцию осанки и плоскостопия.

Практика: Выполнение упражнений, где задействованы мышцы, отвечающие за состояние осанки и плоскостопия (мышечный корсет – мышцы туловища (спина, живот, грудь).

23. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки.

Теория: Основные правила выполнения упражнений на профилактику и коррекцию осанки и плоскостопия.

Практика: Выполнение упражнений, где задействованы мышцы передней и задней поверхностей бедра.

24. Танцевальные упражнения. Элементы ритмопластики. Детские танцы

Практика: Сочетание танцевальных шагов с ходьбой и бегом. Бег с прыжками в темпе музыки. Сочетания из простейших шагов и шагов галопа в сторону.

25. Элементы фитбола

Практика: Упражнения из положения лежа на фитболе на спине.

26. Элементы дыхательной гимнастики

Практика: Выполнение упражнений на дыхание в положении стоя.

27-29. Общая физическая подготовка (основные движения: ходьба, бег, метание, прыжки и др.)

Практика: Прыжки с места в высоту, длину, по разметкам, боком; метание большого и малого мяча: двумя руками из-за головы, левой и правой рукой с места и в горизонтальную цель, в вертикальную цель; метание на заданное расстояние; метание на дальность с закрытыми глазами.

30. Общеразвивающие упражнения.

Практика: Комплексы общеразвивающих упражнений под счет и под музыку.

31. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки.

Практика. Выполнение упражнений, где задействованы икроножные мышцы и мышцы стопы.

32. Танцевальные упражнения. Элементы ритмопластики. Детские танцы

Практика: Сочетания освоенных танцевальных шагов. Ритмические композиции и спортивные детские танцы.

33-34. Элементы фитбола

Практика: Упражнения из положений: лежа на фитболе на груди; лежа на спине на полу, ноги на фитболе и т.д.

35. Общая физическая подготовка (основные движения: ходьба, бег, метание, прыжки и др.)

Практика: Лазание по гимнастической стенке; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через гимнастические скамейки.

36. Упражнения с предметами (мячи, гимнастические палки и т.д.).

Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов учебного года. Повтор техники выполнения основных движений и различных упражнений.

Практика: Выполнение упражнения с мячом. Опробовать все основные варианты использования мяча в упражнениях для передачи, подбрасываний и ловли. Контроль за состоянием физического развития посредством прохода полосы препятствия, выполнение знакомых ритмических композиций и спортивных детских танцев самостоятельно. Подведение итогов года.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов по годам обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1	36	36	36	1 занятие по 1 часу
2	36	36	36	1 занятие по 1 часу

Диагностика физической подготовленности обучающихся.

- Сила - это преодоление тяжести собственного тела, работа на гимнастических снарядах, выполнение специальных гимнастических упражнений:
 - упражнение для мышц брюшного пресса/сесть-лечь, количество раз за 30 сек.
 - отжимание
- Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой, добиваясь при этом грациозности и легкости движений, укрепления здоровья, формирования сильного и пластичного тела.
 - «Складочка» (упор сидя/руки наверх/сложиться ребрами на ноги/обхватить руками стопы)
- Ловкость - способность двигателью выйти из любого положения, то есть способность справиться с любой возникшей двигательной задачей:
 - правильно,
 - быстро,
 - рационально,
 - находчиво (изворотливо и инициативно).

В буквальном смысле термину «ловкость» соответствует хорошо развитая мелкая моторика руки и пальцев.

 - Мелкая моторика кистями рук («Поклоны пальчиками»)
- Выносливость - способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности.
 - Прыжки по диагонали
- Растяжка - это комплекс упражнений направленных на увеличения гибкости человека, улучшение эластичности мышц, укрепление суставов и связок.
 - Из положения сидя, ноги прямые, наклониться вперед как можно дальше.
- Эмоциональность - свойство учащихся, характеризующее содержание, качество и динамику его эмоций и чувств.

Критерии оценки

Высокий уровень - Грамотное исполнение движений, упражнений на середине зала, в соответствии с музыкальным размером, точно в такт; умение координировать движения ног, рук, корпуса и головы, исполнение выразительное, академичное.

Средний уровень – Исполнение движений, упражнений с небольшими ошибками, но в соответствии с музыкальным размером, в такт музыки, академично и выразительно.

Низкий уровень - Исполнение движений, упражнений со значительными ошибками, т.е. с нарушениями в правилах исполнения движения. Но присутствует академичность, музыкальность, выразительность движения.

Оценка параметров:

- Низкий уровень 1 балл
- Средний уровень 2 балла
- Высокий уровень 3 балла

Уровень по сумме баллов:

- 5-9 баллов низкий уровень
- 10-14 баллов средний уровень
- 15-18 баллов высокий уровень

Оценивание метапредметных результатов обучения по программе:

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Методы диагностики	Степень выраженности оцениваемого качества		
			Низкий уровень (1-3 балла)	Средний уровень (4-7 баллов)	Высокий уровень (8-10 баллов)
Учебно-познавательные умения	Самостоятельность в решении познавательных задач	Наблюдение	Учащийся испытывает серьезные затруднения в работе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	Учащийся выполняет работу с помощью педагога	Учащийся выполняет работу самостоятельно, не испытывает особых затруднений
Учебно-организационные умения и навыки	Умение планировать, контролировать и корректировать учебные действия, осуществлять самоконтроль	Наблюдение	Учащийся испытывает серьезные затруднения в анализе правильности выполнения учебной задачи,	Учащийся испытывает некоторые затруднения в анализе правильности выполнения учебной задачи, не	Учащийся делает осознанный выбор направления учебной деятельности, самостоятельно планирует

	и самооценку		собственные возможности оценивает с помощью педагога	всегда объективно осуществляет самоконтроль	выполнение учебной задачи и самостоятельно осуществляет самоконтроль
Учебно-коммуникативные умения и навыки	Самостоятельность в решении коммуникативных задач	Наблюдение	Учащийся испытывает серьезные затруднения в решении коммуникативных задач, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	Учащийся выполняет коммуникативные задачи с помощью педагога и родителей	Учащийся не испытывает трудностей в решении коммуникативных задач, может организовать учебное сотрудничество
Личностные качества	Сформированность моральных норм и ценностей, доброжелательное отношение к окружающим, мотивация к обучению	Наблюдение	Сформировано знание на уровне норм и правил, но не использует на практике	Сформированы, но не достаточно актуализированы	Сформированы в полном объеме

Условия реализации программы

Материально-технические ресурсы:

№	Название	Количество
1	Спортивный зал	1
2	Спортивное оборудование (фитболы, гантели, модули, скакалки и т. д)	По количеству детей
3	Музыкальный центр	1

Информационные ресурсы: оргтехника, интернет-ресурсы.

№	Название	Количество
1	Компьютер (планшетный)	1 шт.
2	Флэш-накопитель (USB)	1 шт.
3	Интернет-соединение	

Кадровые ресурсы: педагог дополнительного образования.

Список литературы:

Литература для педагогов:

1. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта: Наука, 2009.
2. Остин Д. Пилатес для вас / Д.Остин; пер. с англ. И.В. Гродель. – 3-е изд. – Мн.: «Попурри», 2007.
3. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Терра-Спорт, 2000
4. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб.: Речь, 2001.
5. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования: диссертация на степень доктора педагогических наук: 13.00.04 / [Место защиты: Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена].- Санкт-Петербург, 2009.