

**Муниципальная бюджетная образовательная  
организация дополнительного образования  
«Центр детского творчества п. Ягодное»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 3  
от «04» июля 2022 г.

Утверждаю:  
Директор МБОУ ДО «ЦДТ п. Ягодное»



Аюпова М.Д.

«04» июля 2022 г.

**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Детский фитнес»**

Возраст учащихся: 5-8 лет  
Срок реализации: 5 месяцев

Педагог дополнительного  
образования  
Калашникова Светлана Михайловна

2022 г.

## 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.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» разработана в рамках спортивно-физкультурной направленности в соответствии с учетом современных нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рzd.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
6. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель);
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации

от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";

11. 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»;

**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.** Актуальность программы «Детский фитнес» заключается в том, что ее содержание 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.

**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.

**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.

**Контингент обучающихся.**

Программа адресована детям (девочкам, мальчикам) 5-8 лет.

Программа особенно будет интересна и полезна тем, кто любит физкультуру и спорт.

Условия набора учащихся.

Программа рассчитана на детей в возрасте от 5 до 8 лет.

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

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

**Срок реализации программы.** Программа рассчитана на 6 месяцев.

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

Рекомендуемый режим занятий для обучающихся 5-8 лет 2 раза в неделю по 1 часу.

Продолжительность занятий для детей дошкольного возраста – 30 минут. Между спаренными занятиями предусматриваются перерывы не менее 10 мин. Количество часов – 36.

**Уровень программы** - стартовый (ознакомительный).

Данный уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы; развитие мотивации к определенному виду деятельности.

**Цель программы:** Сохранение и укрепление здоровья детей, предупреждение утомления посредством фитнеса.

**Задачи:**

**Образовательные**

- освоить основы безопасности при работе на занятиях фитнесом
- совершенствовать умения и навыки в основных видах движений
- расширить знания об окружающем мире
- познакомить с новыми терминами, понятиями, увеличить словарный запас
- формировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояния здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей

**Развивающие**

- развивать основные физические качества – гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений
- формировать правильную осанку
- 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.

- формировать потребности в ежедневной двигательной деятельности

#### **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

- развивать инициативу, самостоятельность, интерес к участию в подвижных и спортивных играх, в физических упражнениях, интерес и любовь к спорту.

### **Планируемые результаты программы.**

**Личностные** – формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, умения действовать в команде, чувство ответственности за выполнение своих действий при работе в команде, развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх, в физических упражнениях, интерес и любовь к спорту.

**Метапредметные** – развитие мотивации к определенному виду деятельности, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности; формирование ключевых спортивных компетентностей при занятии фитнесом

**Предметные** – развитие познавательного интереса к спорту, спортивным играм, включение в познавательную деятельность, приобретение определенных знаний, умений, навыков, спортивных, физических компетенций и навыков.

Обучающиеся освоившие дополнительную 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;

-укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;

-овладение основами техники и тактики в фитнес- аэробике.

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№п/п	Наименование темы	Кол-во часов
<b>Раздел 1. Азбука физической культуры</b>		
1.1.	Вводное занятие Выявление уровня физической подготовленности (начало года) и определения уровня усвоения программы (конец года)	1
1.2.	Личная гигиена	1
1.3.	Строение и функции организма человека	1
1.4.	Здоровый образ жизни	1
<b>Раздел 2. Фитнес с элементами гимнастики, хореографии, аэробики, йоги</b>		
2.1.	Упражнения логоаэробики	4
2.2.	Фитбол - гимнастика	14
2.3.	Основные элементы стретчинга. Разучивание взаимосвязанных элементов через игру (сказку).	4
2.4.	Элементы спортивных игр, игр с элементами соревнования, игры-эстафеты	8
2.5.	Итоговое занятие	2
	<b>Итого</b>	<b>36ч</b>

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ темы	Наименование раздела и темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
<b>Раздел 1. Азбука физической культуры</b>					
1.1.	Вводное занятие Выявление уровня физической подготовленности (начало	1		1	беседа, начальное фитнес-тестирование

	года) и определения уровня усвоения программы (конец года)				
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
<b>Раздел 2. Фитнес с элементами гимнастики, хореографии, аэробики, йоги</b>					
2.1.	Упражнения логоаэробики	1	3	4	наблюдение, выполнение упражнений
2.2.	Фитбол - гимнастика	1	13	14	наблюдение, выполнение упражнений
2.3.	Основные элементы стретчинга. Разучивание взаимосвязанных элементов через игру (сказку).		4	4	наблюдение, выполнение упражнений
2.4.	Элементы спортивных игр, игр с элементами соревнования, игры-эстафеты		8	8	выполнение практического задания
2.5.	Итоговое занятие		2		беседа, промежуточное фитнес-тестирование
<b>Итого</b>		<b>6</b>	<b>30</b>	<b>36</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### Раздел 1. Азбука физической культуры (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. Фитнес с элементами гимнастики, хореографии, аэробики, йоги (32 часа)**

### **Тема 2.1 Упражнения логоаэробики (4 часа)**

**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.).

### **Тема 2.2. 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.)

### **Тема 2.3. Основные элементы стретчинга. Разучивание взаимосвязанных элементов через игру (сказку). (4 часа)**

**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.)

**Тема 2.4. Элементы спортивных игр, игр с элементами соревнования, игры-эстафеты (8 час.)**

**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)

**Тема 2.5. Итоговое занятие. (2 час.)** Беседа, проведение итогового фитнес-тестирования.

### **Формы контроля**

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 учащимися 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 учащимися образовательной программы в целом, динамики физических показателей и проводится в форме контрольного фитнес-тестирования. Промежуточная аттестация проводится по итогам освоения образовательной программы за 1-е полугодие в III декаде декабря, за 2-е полугодие - в мае.

Достижения учащихся оцениваются баллами. Оценке подлежат показатели основных физических качеств: выносливость, быстрота, сила, гибкость.

**Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение**

Для успешной работы и обеспечения прогнозируемых результатов необходимы следующие условия:

**Спортивное оборудование:**

1. Спортивный зал;
2. Спортивные коврики по количеству детей;
3. Степ-платформы по количеству детей;
4. Фитбол-мячи по количеству детей;
5. Гантели по количеству детей.
6. Резинки для фитнеса, эспандеры, гимнастические палки (бодибары), гантели, мячи различных форм, скакалки, кубики, обручи, коврики по количеству обучающихся в группе, детская спортивная форма для занятий фитнесом.

**Вспомогательное оборудование:**

1. Музыкальный центр;
2. Аудио-файлы для музыкального сопровождения занятий;
3. Проектор;
4. Презентации для освоения теоретической части и просмотра видеуроков;
5. Картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия;
6. Картотека комплексов специального воздействия;
7. Картотека подвижных игр и игр малой подвижности
8. Спортивная форма;
9. Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

**Работа с родителями**, как важное условие реализации программы, представлена в форме индивидуальных консультаций по проведению занятий с детьми в домашних условиях (например, упражнения разминки, на растяжку, координацию движений и др.).

**Кадровое обеспечение.** Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее или среднее профессиональное образование, соответствующее направленности (профилю) данной программы.

**Система педагогического наблюдения (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы.**

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей.

**Способы проверки знаний, умений и навыков детей:**

**Цель диагностики;** выявление уровня двигательных навыков развития ребёнка

(начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия)



4. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., «Лечебная физкультура и массаж. Практическое пособие, 2002 год;
5. Ковшура Е.О. «Оздоровительная классическая аэробика»- Ростов н/Д: Феникс, 2013.
6. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО издательство «детство - пресс», 2012.
7. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика –СПб.,2011.
8. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей.- СПб.:-Речь,2001.
9. 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.
10. Пособие «Детский фитнес» Сулим Е.В. – М.: ТЦ Сфера, 2015г.
11. <https://vscolu.ru/> Сайт «Подготовка к школе»
12. <http://nios.ru/files/poleznoe/fiz.pdf>Новосибирский информационно-образовательный сайт.

**Основные методические рекомендации при занятиях фитнесом**

При выполнении упражнений необходимо придерживаться следующим требованиям:

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.

**Критерии**

**аттестации по фитнесу обучающихся**

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

**Календарный учебный график**  
**на 2022-2023 учебный год к**  
дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Детский фитнес»**

Автор-составитель: Калашникова С.М.,  
педагог дополнительного образования

Дата	Наименование раздела Название темы	Количество часов		Формы контроля (кол-во часов)	Общее кол-во часов
		теория	практика		
Раздел 1. Азбука физической культуры					

	Вводное занятие Выявление уровня физической подготовленности (начало года) и определения уровня усвоения программы (конец года)	1			1
	Личная гигиена	1			1
	Строение и функции организма человека	1			1
	Здоровый образ жизни	1			1
<b>Раздел 2. Фитнес с элементами гимнастики, хореографии, аэробики, йоги</b>					
	Упражнения логоаэробики	1	3		4
	Фитбол - гимнастика	1	13		14
	Основные элементы стретчинга. Разучивание взаимосвязанных элементов через игру (сказку).		4		4
	Элементы спортивных игр, игр с элементами соревнования, игры-эстафеты		8		8
	Итоговое занятие		2		2