

Программа рассмотрена
на педагогическом совете ОУ
от 28.08.2023 г. протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора по ОУ
от 01.09.2023 г. № 169 /д

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Детский фитнес»

Возраст обучающихся: 6 – 11 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Алейникова Ирина Владимировна,
педагог дополнительного образования

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования детей «Детский фитнес» рекомендована РГПУ имени А. И. Герцена (составители: С. В. Кузьмина, кандидат педагогических наук, доцент; Е. Г. Сайкина, доктор педагогических наук, профессор кафедры гимнастики факультета «Физической культуры»).

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

В понятие «фитнес» входит в здоровый образ жизни, включающий в себя хорошую физическую форму и уравновешенное эмоциональное состояние. Фитнес-технологии – это, прежде всего, технологии, обеспечивающие результативность в занятиях фитнесом. Их можно определить, как совокупность научных способов, приёмов, сформированных в определённый алгоритм действий, реализуемый в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса, обеспечивающий гарантированное достижение результата, на основе свободного мотивированного выбора занятий физическими упражнениями с использованием инновационных средств и методов, организационных форм занятий, современного инвентаря и оборудования.

Занятия фитнесом для детей разного возраста могут эффективно способствовать их оздоровлению, привлечению к занятиям физической культурой, повышению к ним интереса. Они содействуют формированию двигательной культуры: культуры тела, культуры движений, культуры телесного здоровья, разумной организации досуга, развлечения, самосовершенствования, ведения здорового образа жизни.

Доступность занятий детским фитнесом определяется, прежде всего, тем, что их содержание базируется на простых общеразвивающих упражнениях и, в большинстве случаев, не требуется специального дорогостоящего оборудования (исключение составляют упражнения на тренажерах, степах, фитболах). Их эффективность заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма ребёнка, развитие двигательных способностей и профилактику различных заболеваний. Эмоциональность занятий объясняется не только музыкальным сопровождением, создающим положительный психологический, настрой, танцевальной и игровой направленностью детского фитнеса, но и стремлением согласовывать свои движения с движениями партнёров в группе, возможностью продемонстрировать хорошо отработанные движения, получением удовлетворённости от занятий, что также эмоционально вдохновляет занимающихся и повышает интерес к ним.

Программа детского фитнеса включает в себя, классическую аэробику, танцевальные упражнения, гимнастику, упражнения на фитбол мячах, степ платформе, игры и т.п.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Актуальность: соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей (законных представителей).

Уровень освоения: базовый.

Адресат программы: обучающиеся начальной школы (возраст от 7 до 10 лет).

Цель программы: разностороннее физическое и духовное развитие учащихся, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

- обучить двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- развивать основные физические качества, координационные, временные, ритмические способности;
- сформировать культуру движений, обогатить двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- обучить навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
- сформировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;
- обучить приёмам релаксации и самодиагностики;
- обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной гимнастики, аэробики, танцевальных упражнений;
- воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Планируемые результаты освоения программы: программа «Детский фитнес» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- раскрывать понятия: синхронно, музыкально, ритмично;
- ориентироваться в видах аэробики, степ - аэробики, гимнастики;
- выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Условия реализации программы

Условия набора и формирования групп: для обучения принимаются все желающие, интересующиеся детским фитнесом (возраст от 7 до 10 лет).

Особенности организации образовательного процесса: наполняемость учебной группы – 15 человек.

Сроки реализации: один год.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу, в год – 68 часов.

Формы проведения учебных занятий: занятия по программе «Детский фитнес» состоят из теоретической и практической части:

- теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий фитнесом, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, играх, истории фитнеса;
- практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям аэробики, ритмической гимнастики с предметами, стрейчинг, упражнения на фитбол мячах, степ-платформе, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

Необходимое материально-техническое обеспечение программы:

- гимнастический коврик - 15 шт.;

- гимнастический мяч (набивной) - 10 шт.;
- гимнастический обруч -15 шт.;
- гимнастический мат - 6 шт.;
- скакалка - 10 шт.;
- мяч большой резиновый (фитбол) - 10 шт.;
- степ – платформа - 10 шт.;
- гимнастическая палка - 20 шт.;
- массажный мяч (малые) - 20 шт.;
- малый модуль ТИСА - 10 шт.;
- координационная лестница - 2 шт.;
- полусфера гимнастическая - 10шт.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2.	Общая физическая подготовка. Оздоровительная гимнастика	6	1	5	Тестирование
3.	Развитие и укрепление мышечного корсета туловища	12	-	12	Контрольные нормативы
4	Фитбол - гимнастика	9	1	8	Контрольные нормативы
5.	Профилактика плоскостопия	4	1	3	Контрольные нормативы
6.	Упражнения для увеличения подвижности суставов	8	1	7	Контрольные нормативы
7.	Стретчинг	7	1	6	Беседа, игры
8.	Упражнения для развития функции равновесия.	3	-	3	Контрольные нормативы
9	Развитие координации движений	3	-	3	Контрольные нормативы
10	Классическая аэробика, степ – аэробика	10	1	9	Соревнование
11.	Подвижные игры	3	-	3	Игры
12.	Итоговое занятие	1		1	Соревнование
13.	ВСЕГО	68	7	61	

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	25 мая	34	68	Два раза в неделю по 1 часу

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»

Цель рабочей программы: планирование, организация и управление образовательным процессом в ходе реализации программы на текущий год обучения.

Задачи рабочей программы: определить содержание, объем, порядок изучения разделов и тем программы с учетом целей, задач и особенностей учебно-воспитательного процесса и контингента обучающихся.

Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя:

- зачётное проведение динамических пауз в классах с одноклассниками;
- проведение динамических пауз на переменах и в группах продлённого дня;
- представление самостоятельно и в группах составленных комплексов аэробики, партерной гимнастики, ритмической гимнастики с предметами в зачётной форме;
- заполнение в портфолио тестирования показателей физического здоровья и физической подготовленности.

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие (2 часа)

Общие правила техники безопасности на занятиях. Где я использую те умения, которым научился на занятиях? Здоровье и его составляющие.

Практические занятия:

- ориентационные упражнения, расстановка при выполнении упражнений;
- игра «Минута славы».

Тема 2. Общая физическая подготовка. Оздоровительная гимнастика (6 часов)

Понятие «гимнастика». Гимнастика и её виды. Техника безопасности при выполнении упражнений с набивным мячом, гимнастической палкой. Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Релаксация – восстановление.

Практические занятия:

- упражнения на формирования навыка правильной осанки без предметов, с предметами;
- комплекс упражнений с гимнастической палкой индивидуально и в парах;
- вращение двух и более обручей, прыжки через обруч и в обруч;

- комплекс упражнений с набивным мячом в парах;
- упражнения на развитие мышц брюшного пресса, мышц спины, мышц поясничного отдела (коррекция осанки).

Тема 3. Развитие и укрепление мышечного корсета туловища (12 часов)

Упражнения для укрепления мышц спины, упражнения для укрепления боковых мышц туловища, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, упражнения для укрепления мышц поясничной области. Выполнение упражнений из различных положений, с максимальной амплитудой и с использованием предметов.

Тема 4. Фитбол- гимнастика (9 часов)

Влияние занятий фитболом на организм занимающихся. Виды упражнений на фитболе. Техника безопасности при выполнении упражнений с фитболом.

Практические занятия:

- упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног, упражнения с предметами;
- комплекс упражнений на укрепление различных мышечных групп в различных исходных положениях: лежа на полу, стоя мяч за спиной с опорой на гимнастическую стенку, сидя с мячом в руках, лежа боком на мяче;
- специальные упражнения для согласования движений с музыкой: хлопки, хлопки по мячу, притопы;
- выполнение ритмических заданий в комплексе «Танец с хлопками и притопами».

Тема 5. Профилактика плоскостопия (4 часа)

Выполнение упражнений для укрепления и развития эластичности мышц стоп, увеличение мобильности связочно - мышечного аппарата нижних конечностей. Выполнение упражнений с элементами самомассажа, из различных положений и с отягощением.

Тема 6. Упражнения для увеличения подвижности суставов (8 часов)

Выполнение упражнений для увеличения подвижности плечевого пояса и грудного отдела позвоночника, увеличения эластичности мышц задней и передней поверхности бедра, увеличения подвижности тазобедренных суставов, укрепления мышц и увеличение подвижности коленного сустава. Повороты и наклоны туловища в различных исходных положениях.

Сид упор сзади-поочередное поднимание прямых и согнутых ног, подтягивание коленей к груди. Повторение упражнений в положении лежа на спине и лежа на боку. Комплекс упражнений при нарушении осанки в сагитальной плоскости (сутулая спина, круглая спина, плосковогнутая спина). Комплекс упражнений на развитие гибкости позвоночника, развитие силы мышц рук и плечевого пояса на тренажере ТИСА. Лежа на животе хват за нижнюю рейку гимнастической стенки — поочередное поднимание и отведение ног.

Тема 7. Стретчинг (7 часов)

Упражнения для развития гибкости позвоночника из различных положений, под музыкальное сопровождение.

Упражнения выполняются с максимальной амплитудой:

- растяжка- «ёлочка», «лебедь», «змея», «кошечка»;
- упражнения на гимнастических матах в движении: «котятка», «обезьянки», «гусеничка», «каракатица»;
- в партерной гимнастике упражнения на гимнастических матах в движении: «ладошки-башмачки», «балетница»;
- упражнения на релаксацию и расслабление.

Тема 8. Упражнения для развития функции равновесия (3 часа)

Понятие «равновесие». Упражнения выполняются с использованием гимнастической скамейки, гимнастического бревна, на уменьшенной опоре. Упражнения «ласточка», «аист», перемещение, использование балансиров.

Тема 9. Развитие координации движений (3 часа)

Понятие «координация движений» как развитие физических качеств. Выполнение упражнений с использованием теннисного мяча (1, 2 шт.). Выполнение жонглирования, упражнения на месте, в движении, в парах.

Тема 10. Классическая аэробика, степ – аэробика (10 часов)

Понятие «аэробика», «степ – аэробика. Виды аэробики? Техника безопасности. Шаги базовой аэробики, шаги с перемещением. Ориентировка и построение при выполнении упражнений аэробики. Знакомство со степ – платформой. Дыхание и способы его восстановления.

Практические занятия:

- повторение базовых шагов аэробики;
- шаги и их комбинация;
- танцевальная композиция с шагами аэробики;
- базовые шаги степ – аэробики с использованием степ платформы.

Тема 11. Подвижные игры (3 часа)

Игры и правила. Имитационные игры. Игры на внимание. Игры на развитие быстроты реакции.

Практические занятия:

Имитационные игры: «Чехарда», «Легкоатлеты», «Гимнасты», «Лыжники», «Единоборства», «Мы не скажем, а покажем».

Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности: «Слепой олень», «Мигалки», «Пианино», «Менялки».

Тема 12. Итоговое занятие (1 час).

Соревнование.

Календарно - тематическое планирование

№п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов		Планируемая дата занятия	Фактическая дата занятия
			теория	практика		
1	Вводное занятие	2	1	1		
1.1.	Упражнения на ориентировку в пространстве		1	1		
2.	Общая физическая подготовка. Оздоровительная гимнастика	6	1	5		
2.1	Упражнения для формирования навыка правильной осанки		1	1		
2.2	Упражнения с гимнастической палкой.		-	2		
2.3	Упражнения с набивным мячом.			2		
3.	Развитие и укрепление мышечного корсета туловища	12	-	12		-
3.1	Упражнения для укрепления мышц спины		-	3		
3.2	Упражнения для укрепления боковых мышц туловища		-	3		
3.3	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса		-	3		
3.4	Упражнения для укрепления мышц поясничной области		-	3		
4	Фитбол - гимнастика	9	1	8	-----	-----
4.1	Фитбол		1			
4.2	Фитбол - атлетика		-	2		

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
начальная школа – детский сад № 662 Кронштадтского района Санкт-Петербурга

4.3	Фитбол - коррекция		-	3		
4.4	Фитбол - ритмика		-	3		
5.	Профилактика плоскостопия	4	1	3	-----	-----
5.1	Укрепление и развитие эластичности мышц стоп.		1	1		
5.2	Увеличение мобильности связочно –мышечного аппарата нижних конечностей		-	2		
6.	Упражнения для увеличения подвижности суставов	8	1	7	-----	-----
6.1	Презентация теоретического материала.		1			
6.2	Увеличение подвижности плечевого пояса и грудного отдела позвоночника		-	2		
6.3	Увеличение эластичности мышц задней и передней поверхности бедра		-	2		
6.4	Увеличение подвижности тазобедренных суставов			2		
6.5	Укрепление мышц и увеличение подвижности коленного сустава			1		
7.	Стретчинг	7	1	6	-----	-----
7.1	Беседа		1			
7.2	Упражнения для развития гибкости позвоночника		-	3		

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
начальная школа – детский сад № 662 Кронштадтского района Санкт-Петербурга

7.3	Игровой стретчинг		-	3		
8.	Упражнения для развития функции равновесия	3	-	3		
9	Развитие координации движений	3	-	3		
10	Классическая аэробика, степ – аэробика	10	1	9	-----	-----
10.1	Базовая аэробика		1	1		
10.2	Танцевальная аэробика с перемещением		-	3		
10.3	Круговая тренировка		-	2		
10.4	Степ – аэробика (степ платформа)		-	3		
11.	Подвижные игры	3	-	3	-----	-----
11.1	Игры на развитие внимания		-	1		
11.2	Игры на развитие быстроты реакции (сенсорной чувствительности).			2		
12	Итоговое занятие. Соревнование	1		1		
13	ВСЕГО	68	7	61	-----	-----

5. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития учащихся. Анализ деятельности обучающихся осуществляется в процессе наблюдения за ними.

Способы проверки знаний, умений и навыков учащихся

Основной метод педагогической диагностики – систематическое наблюдение проявлений учащихся, оценка выполнения ими различных заданий.

Цель диагностики: выявление уровня двигательных навыков развития ребенка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

Метод диагностики: наблюдение за учащимися и условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения учащимися планируемых результатов освоения программы:

Объект педагогической диагностики (мониторинг)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения учащихся	Наблюдение	2 раза в год	сентябрь, май

Мониторинг «Владение навыками двигательной деятельности»

№	ФИ ученика	Показатели							
		Демонстрирует двигательные способности		Выполняет танцевальные и гимнастические комплексы программы		Выполняет упражнения для увеличения подвижности суставов, для развития функции равновесия, развития координации движений		Проявляет самостоятельность, творческую инициативу, умеет импровизировать	
		сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май
1									
2									

В процессе наблюдения за деятельностью учащихся делается вывод о достижении планируемых результатов освоения программы:

- 3 балла – выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) педагога;

- 2 балла – выполняет самостоятельно при напоминании и минимальном контроле педагога;
- 1 балл – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной с педагогом деятельности.

Педагогические методики

- Наглядный метод: во время занятия изучаются новые рас при обязательной демонстрации движений педагогом и объяснении методики исполнения, затем следует повторение пройденного материала учащимися.
- Метод опроса – это психологический вербально-коммуникативный метод, заключающийся в осуществлении взаимодействия с учащимися, посредством получения ответов на заранее сформулированные вопросы.
- Метод самоанализа: просмотр видеоматериалов – занятие, репетиция, снимается на видео, затем просматривается и обсуждается с учащимися.
- Метод постепенности: занятие строится по принципу от простого к сложному, что помогает максимально точно проучить каждое рас и подготовить своё тело к более сложным упражнениям.
- Метод повтора – каждое занятие предполагает многократное повторение классических рас, что позволяет хорошо понять и освоить новый и пройденный материал, синхронизировать движения в группе, а также максимально укрепить мышцы тела и выработать выносливость.

Педагогические технологии

- Технология дифференцируемого обучения способствует созданию оптимальных условий для развития интересов и способностей учащихся. Механизмом реализации являются методы индивидуального обучения.
- Технология личностно-ориентированного обучения – это организация воспитательного процесса на основе глубокого уважения к личности ученика, учёта особенностей его индивидуального развития, отношения к нему как к сознательному, полноправному и ответственному участнику образовательного процесса. Это формирование целостной, свободной, раскрепощённой личности, осознающей своё достоинство и уважающей достоинство и свободу других людей.
- Технология проблемного обучения ставит своей целью развитие познавательной активности и творческой самостоятельности учащихся. Механизмом реализации является поисковые методы, приема поставки познавательных задач, поставив перед учащимися задачу, которую они выполняют, используя имеющиеся у них знания и умения.
- Технология развивающего обучения, при котором главной целью является создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношении между людьми, при котором учитываются и используются закономерности развития, уровень и способности индивидуума. Под развивающим обучением понимается новый, активно-деятельный способ обучения, идущий на смену объяснительно-иллюстративному способу.

- Технологии сотрудничества реализуют равенство, партнерство в отношениях педагога и ребенка. Педагог и учащиеся совместно вырабатывают цели, содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества.
- Здоровьесберегающие технологии – создание комплексной стратегии улучшения здоровья учащихся, разработка системы мер по сохранению здоровья детей во время обучения и выработка знаний и навыков, которыми должен овладеть учащийся.
- Информационные технологии, использующие специальные технические информационные средства: компьютер, аудио-, видео средства обучения.
-

Список используемой литературы

1. «Здоровье», Зайцев Г.К. СПб 2005г.
2. Осанка и физическое развитие детей. Программа диагностики и коррекции нарушений детей. А.А. Потапчук, М.Д. Дидур 2001г.
3. Прикладная и оздоровительная гимнастика. Учебно – методическое пособие/под ред. Ж.Е. Фирелевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядский М. 2012г.
4. Физиологические основы двигательной активности, Н.А. Фомин, Ю. Н. Вавилов. М. «физкультура и спорт» 1991г.
5. С.В. Кузьмина, Е.Г. Сайкина Программно – методическое обеспечение занятий фитбол – аэробикой с детьми. Учебно – методическое пособие СПб 2011г.
6. Лечебная физкультура при заболеваниях позвоночника у детей. Ленинград Медицина 1988г.
7. Стретчинг. М.А. Годик, А.М. Барамидзе, Т.Г. Киселева, Москва- «Советский спорт» 1991г.
8. Стратегическая роль фитнеса в модернизации физкультурного образования школьников. Е.Г. Сайкина С – Пб 2012 год.