

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»

Принято: Педагогическим советом
МАУ ДО ДЮЦ
Протокол № 6 от 10.06.2024г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Детский фитнес»
возраст учащихся 5-7 лет
срок реализации программы 1 год

Автор-составитель:
Ларченко Юлия Эдуардовна,
педагог дополнительного образования

ГО Верхний Тагил
2024 год

1. Основные характеристики

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» относится к физкультурно-спортивной направленности, так как ориентирована на сохранение и укрепление здоровья учащихся путем приобщения их к физической культуре и спорту.

Программа составлена на основе нормативно-правовых документов:

закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012);
постановления 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»;

концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р);

основы государственной молодежной политики в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 г. № 2403-р);

письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);

приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. N 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

приказ №785-Д от 29.06.2023 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом;

приказ №963-Д от 25.08.2023 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и молодежной политики в приказ №785-Д»;

локальные акты: учебный план, правила внутреннего трудового распорядка, инструкции по технике безопасности, положение о режиме занятий.

Актуальность общеразвивающей программы.

В настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни.

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, сильным, а главное, здоровым. Укрепление здоровья дошкольника зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей. Поэтому программа направлена на оптимизацию двигательной деятельности детей дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

Программа разработана с учетом потребностей родителей (законных представителей), которые отмечают положительными моментами: отсутствие специального отбора детей на обучение по программе, удобное расписание занятий (в дневное время, когда ребёнок находится в детском саду).

Отличительная особенность общеразвивающей программы.

Программа составлена на основе методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации №09-33242 от 18.11.2015г.)

Отличительная особенность общеразвивающей программы заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей, правильное формирование опорно - двигательной системы детского организма.

Адресат общеразвивающей программы – учащиеся 5-7 лет.

Возраст детей 5-7 лет – это период активного развития физических, познавательных, творческих способностей ребенка, общения со сверстниками.

Игра – ведущая деятельность в дошкольном возрасте, поэтому занятия построены в игровой форме.

Дети этого возраста быстро утомляются. Внимание быстро переключается. Длительное время ребенок не может выполнять одно и то же движение. Ведущим у детей является конкретно-образное мышление, т.е. педагог должен использовать в своей работе яркое словесное рисование – описание, сравнение, наглядность, показ.

В этом возрасте дети подвижны, они могут координировано и ритмично ходить, бегать, прыгать, высоко поднимать ноги в колене, скакать с ноги на ногу. Несмотря на утомляемость, необходимо удовлетворить их потребность в движении.

К 5-7 годам ребенок физически крепнет, успешно овладевает основными

движениями, имеет хорошую координацию движений в ходьбе, беге. У ребенка старшего дошкольного возраста увеличивается сила и скорость движений, развивается способность выполнять несколько движений за одно упражнение, совершенствуются имеющиеся двигательные навыки.

Наполняемость в группах – от 5 до 15 человек.

Комплектование учебных групп осуществляется по возрастным категориям:

1 группа – 5-6 лет;

2 группа – 6-7 лет.

3 группа- 5-7 лет, смешанная

Режим занятий:

1 год обучения: 2 раз в неделю по 30 минут;

Продолжительность одного занятия – 30 минут. **Объем общеразвивающей программы – 72 часа на одну группу**

Срок освоения общеразвивающей программы – 1 год.

Особенности организации образовательного процесса: модель реализации программы традиционная, представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течении одного года.

Перечень форм обучения: групповая, индивидуально-групповая, фронтальная.

Перечень видов занятий: практические занятия, беседа, открытый урок

Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы: практические занятия, беседа, педагогическое наблюдение, открытое занятие

2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель общеразвивающей программы – повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста.

Задачи общеразвивающей программы:

- развивать и совершенствовать функций органов дыхания, сердечно - сосудистой, нервной системы;
- укреплять опорно-двигательный аппарат детей; профилактика плоскостопия;
- воспитывать у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- обогащать двигательный опыт детей.

**2.1. Содержание общеразвивающей
программы
Учебный план**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов (теория/практика)			Формы аттестации/контроля
		Год обучения			
		1			
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1	0	
2	Фитнес - тренировка	22	4	18	Пед. наблюдение. Практическая работа.
3	Аэробика	24	4	20	Пед. наблюдение.
4	Силовая гимнастика	24	4	20	Пед. наблюдение. Практическая работа.
5	Итоговое занятие	1		1	Пед. наблюдение.
	ИТОГО:	72	13	59	
Всего по программе: 72 часа.					

Учебный (тематический) план

1 год обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	1	1	0	
2.	Фитнес – тренировка	22	4	18	Пед. наблюдение. Практическая работа.
2.1	Оздоровительный фитнес	12	3	9	
2.2	Комплекс с обручами	10	1	9	
3.	Аэробика	24	4	20	Пед. наблюдение. Практическая работа.
3.1	Комплекс аэробики	10	2	8	
3.2	Аэробика с мячом	7	1	6	
3.3	Игроритмика	7	1	6	
4.	Силовая гимнастика	24	4	20	Пед. наблюдение. Практическая работа.
4.1	Оздоровительная гимнастика	9	1	8	
4.2	Комплекс силовой гимнастики	7	1	6	
4.3	Силовая гимнастика с гантелями	7	1	6	

5	Итоговое занятие	1		1	Пед. наблюдение. Практическая работа.
	Всего	72	13	59	

Содержание учебного (тематического) плана

1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство детей друг с другом. Изучение правил техники безопасности.

2 Фитнес – тренировка.

Теория: Объяснение правил выполнения упражнений.

Практика: Обычная ходьба с хорошей отмашкой рук. Игровое упражнение «Цирковая лошадка». Ходьба широким шагом с поворотом туловища направо, налево.

2.1. Оздоровительный фитнес

Теория: Объяснение правил выполнения упражнений.

Практика: Игровое упражнение «Веселые ножки». Пружинистый шаг, руки на поясе. Игровое упражнение «Обезьянки».

2.2. Комплекс с обручами

Теория: Объяснение правил выполнения упражнений.

Практика: комплекс - широкая стойка, стопы параллельны, руки опущены вдоль туловища: 1- вытянуть руки над головой ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол, вдох; 2- руки опустить, выдох, расслабиться. Упражнение «Покажи обруч»

3. Аэробика

Теория: Объяснение правил выполнения упражнений.

Практика: Аэробика «Чебурашка». Стретчинг «Матрешка». Игровые упражнения: «Арабеск». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.

3.1. Комплекс аэробики

Теория: Объяснение правил выполнения упражнений. Разучивание речёвок.

Практика: комплекс аэробики «кошечка» 1, 2, 3, 4 с повторением от 8 до 10 раз.

3.2. Аэробика с мячом

Теория: Объяснение правил выполнения упражнений.

Практика: Аэробика с мячом. Стретчинг «Собачка». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.

3.3. Игроритмика

Теория: Объяснение правил выполнения упражнений.

Практика: Спортивные упражнения. Комплекс гимнастических упражнений с мячом. Подвижная игра. Игроритмика «Походка и настроение». Релаксационный комплекс по методике Д. Б. Юматовой.

4. Силовая гимнастика

Теория: Объяснение правил выполнения упражнений.

Практика: Силовая гимнастика комплексы. Стретчинг «Струнка». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.

4.1. Оздоровительная гимнастика

Теория: Объяснение правил выполнения упражнений.

Практика: Комплекс упражнений с палками (профилактика нарушения осанки и плоскостопия); Комплекс упражнений с обручами; Комплекс упражнений с мячом.

4.2. Комплекс силовой гимнастики

Теория: Объяснение правил выполнения упражнений.

Практика: Упражнения для мышц плечевого пояса, упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц ног.

4.3. Силовая гимнастика с гантелями

Теория: Объяснение правил выполнения упражнений.

Практика: Комплекс первый - Разведение рук с гантелями, Поднятие гантелей над головой, Приседания с гантелями; Комплекс второй - Выжимание гантелей от груди, из-за головы, Прогибание спины, лежа на животе; Комплекс третий - Сгибание рук с гантелями, Поворот корпуса с разведением рук, Упражнения с гантелями для пресса, Прыжки с гантелями.

5. Итоговое занятие

Практика: Мониторинг физического развития дошкольника согласно возрасту.

Календарный учебный график

Содержание	1 год обучения
Начало учебного года	07 октября 2024
Окончание учебного года	9 июля 2025
Каникулы	1-8 января
Продолжительность учебного года	36 недель
Продолжительность учебных часов	72 часа
Режим занятий	2 раз в неделю, 3 группы
Продолжительность занятия	30 мин
Сроки проведения аттестации (мониторинга)	Третья неделя октября Третья неделя июня

3. Планируемые результаты

Рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников.

Умеет:

- выполнять несложные связки ОРУ без предметов и с предметами(гимнастические палки, обручи, мячи, скакалки);
- уметь правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения наравновесие, удержание;
- выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игровогостретьинга, суставной гимнастики, приемов

самомассажа (поглаживание и разминание).

- выполнять ОРУ (по выбору педагога);
- осознанно выполнять упражнения суставной гимнастики и стретчинга,преодолевая мышечное напряжение;
- владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);
- сочетать двигательные упражнения с дыханием.Знает:

-последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса,туловища и ног;

-разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах.

стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

- выполнять ОРУ (по выбору педагога);
- осознанно выполнять упражнения суставной гимнастики и стретчинга,преодолевая мышечное напряжение;
- владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);
- сочетать двигательные упражнения с дыханием.Знает:

-последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса,туловища и ног;

-разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах.

4.Организационно-педагогические условия

4.1 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Обеспечивается образовательной организацией:

- спортивный зал;
- спортивный инвентарь;
- аудиумагнитофон (или музыкальный центр).

Кадровое обеспечение:

Реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования по физической культуре, обладающий профессиональными знаниями и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности.

Уровень образования педагога: среднее профессиональное образование, высшее образование – бакалавриат, высшее образование – специалитет или магистратура.

Уровень соответствие квалификации: образование педагога соответствует профилю программы.

Профессиональная категория: без требований к категории.

Методические материалы

№ п/п	Название раздела	Материально – техническое оснащение, дидактико – методический материал.	Формы, методы, приёмы обучения.	Формы учебного занятия
-------	------------------	---	---------------------------------	------------------------

1	Что такое фитнес.	Видеозаписи с фитнес тренировками	Беседа, рассказ.	Практическое занятие, беседа.
2	ЗОЖ	Подборка материала	Объяснение, показ, упражнение, игра	Практическое занятие, беседа.
3	Игровая ритмика.	Подборка музыкального и видеоматериала	Объяснение, демонстрация, упражнение, игра	Практическое занятие.
4	Аэробика.	Подборка материала	Объяснение, показ, упражнение, игра	Практическое занятие.
5	Силовая гимнастика	Подборка видеоматериала	Демонстрация, объяснение, упражнение	Практическое занятие.
6	Игры	Подборка материала	Объяснение, показ, игра	Практическое занятие, беседа.

4.2 Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

В течение учебного года проводится промежуточная и итоговая аттестация. Аттестация осуществляется при помощи практической работы, цель которой – определить уровень физического развития учащихся. (Приложение 1).

5 Список литературы

5.1 Список литературы для педагога

1. Детские подвижные игры / под ред. Е. В. Коневой. – Ростов-наДону: Феникс, 2006. – 251 с.: ил.
2. Железняк Н.Ч. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. М.:Издательство «Скрипторий 2003», 2010.
3. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011.
4. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. -М.: ТЦ Сфера, 2012.

5.2 Список литературы для учащихся.

1. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
2. Диченскова А.М. Страна пальчиковых игр. .- Ростов н/Д: Феникс, 2012.
3. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду.- Ростов н/Д: Феникс, 2010.

5.3 Интернет-ресурсы

- https://vk.com/fizinstruktor_ru
<https://www.pdou.ru/categories/5/articles/4292>
<https://ncrdo.ru/center/blog/osobennosti-i-metodiki-fizicheskogo-vozpitanija-detey-doshkolnogo-vozrasta/>

Практическая работа*1й год обучения*Метод диагностики – педагогическое
наблюдение.

Критерии оценивания

Вид контроля	Время проведения	Цель проведения контроля	Формы и средства выявления результата
Стартовая диагностика	октябрь	оценка исходного уровня физических способностей на начало учебного года.	Тест
Итоговая диагностика	июнь	оценка качества усвоения содержания программы по итогам учебного года	Тест