

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение №175
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по художественно-эстетическому направлению развития
воспитанников»

Принята на заседании
педагогического совета
от «28» августа 2023г.
Протокол №1



Утверждаю
Заведующая МБДОУ №175
О.В. Урсова
Приказ № 366 от 30.08.2023г.

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

Возраст учащихся: 4-7 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Аршуляк Инна Владимировна,
ПДО по хореографии

г. Кемерово, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1.	Пояснительная записка.....	3
1.2.	Цель и задачи программы.....	5
1.3.	Содержание программы.....	6
1.3.1.	Учебно-тематический план.....	6
1.3.2.	Содержание учебно-тематического плана.....	6
1.4.	Планируемые результаты.....	10

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1.	Календарный учебный график.....	10
2.2.	Условия реализации программы.....	11
2.3.	Формы аттестации / контроля.....	13
2.4.	Оценочные материалы.....	13
2.5.	Список_литературы.....	14

РАЗДЕЛ 1.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Детский фитнес» имеет физкультурно-оздоровительную направленность и составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р);
- Устав МБДОУ №175 "Детский сад общеразвивающего вида" и локальные акты учреждения.

Актуальность

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является одной из самых актуальных проблем. 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 актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья учащихся, формирования ценностей здорового образа жизни.

Отличительные особенности программы

Отличительные особенности программы заключаются в том, что основной формой организации двигательной деятельности детей 4-7 лет является групповое фитнес-занятие. Структура данного занятия строится в соответствии с требованиями современной фитнес-тренировки, но адаптирована по времени и содержанию для детей дошкольного возраста.

Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.

В ходе фитнес-занятия дети выполняют комплексы аэробики, игровые упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета, развитию двигательных способностей, играют в подвижные игры, эстафеты. В содержание каждого занятия включена дыхательная гимнастика, элементы игрового стретчинга, упражнения на расслабление.

Комплексы аэробики составлены в игровой форме и имеют подражательный, имитационно-игровой характер. Весь подобранный материал связан с содержанием занятия и является психологическим настроением на занятие или логическим его окончанием.

Педагогическая целесообразность объясняется тем, что предлагаемые в программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей дошкольного возраста.

Обучая детей упражнениям или отдельным элементам, педагог добивается создания у них общего представления об упражнении (элементе), создания целостного образа уже на начальном этапе. Для этого используются упражнения для развития образной и моторной памяти, воображения.

Уровень обучения: стартовый.

Объем программы: 36 часов.

Форма обучения: очная.

Форма организации образовательного процесса: групповая.

Вид программы: модифицированная.

Срок реализации программы: 1 год.

Особенности набора учащихся: свободный.

Наполняемость учебной группы: 10-15 человек.

Режим занятий

Год обучения	Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1	1 час	1 раз	1 час	36 часов

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста посредством занятий детским фитнесом.

Задачи программы:

Обучающие:

- формировать знания о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;
- формировать технику выполнения упражнений суставной гимнастики и стретчинга для преодоления мышечного напряжения;
- расширять и обогащать двигательный опыт детей.

Развивающие:

- формировать правильную осанку;
- развивать физические качества детей 4-7 лет (координацию, чувство равновесия, гибкость, ловкость);
- укреплять костно-мышечный корсет, сердечно – сосудистую, дыхательную систему;
- развивать свободное общение с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;
- содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения;
- улучшать музыкальную и двигательную память детей;
- развивать коммуникативные навыки и навыки взаимодействия (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи).

Воспитательные:

- воспитывать у детей эмоционально положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать умение эмоционального самовыражения, творчества в движениях;
- воспитывать морально-этические, эмоционально-волевые и нравственные качества.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебно-тематический план

Количество часов					
№	Содержание	всего	теория	практика	формы контроля
1	Вводное занятие	1	1	-	тестирование, наблюдение
2	Общая и специальная физическая подготовка	14	3	11	наблюдение
	2.1. Общеподготовительные упражнения	7	1	6	
	2.2. Общая физическая подготовка	4	1	3	
	2.3. Специальная физическая подготовка	3	1	2	
3	Элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений	10	2	8	наблюдение
4	Подвижные игры	10	1	9	наблюдение
5	Контрольные испытания	1	-	1	наблюдение
Итого:		36	6	30	

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1.

Вводное занятие (1 ч)

Знакомство группы. Краткие сведения о физической культуре, истории гимнастики. Теоретическая подготовка. Техника безопасности на занятиях. Краткие сведения о физической культуре, истории гимнастики.

Режим дня, режим питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви для занятий.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка (14 ч)

Тема 2.1. Общеподготовительные упражнения (7 ч)

Теория (1 ч): Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм.

Практика (6 ч):

В практический материал данного раздела программы входят:

- упражнения для разминки;
- элементы и комплексы ритмической гимнастики и акробатических упражнений;

— упражнения с предметами (обруч, мяч);
— упражнения на формирование осанки, прыгучести, равновесия, гибкости.
В программу упражнений включены: пальчиковая гимнастика, суставная гимнастика, упражнения на развитие мелкой моторики, БАТ на кистях, массаж, массаж пальцев, пальчиковый театр, гимнастика для суставов. Подвижные игры «День – ночь», «Делай как я» и др.

Тема 2.2. Общая физическая подготовка (4 ч)

Теория (1 ч):

Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практика (3 ч):

Общая физическая подготовка включает: развитие гибкости, координации, быстроты, прыгучести, формирование правильной осанки.

На начальном этапе до усвоения детьми ритма движений рекомендуется проводить занятия под счет или ритмические хлопки в такт упражнениям.

Упражнения для головы и шеи: наклоны и повороты головы в разных направлениях (вправо, влево, вперед, назад, кругом), оказывая сопротивление руками, выполняя упражнения и с закрытыми глазами. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимать руки вверх, вперед и кистями вправо и влево (руки вытянуты вперед, движения кистей проследить). Вращать обруч, мяч одной рукой, проследить движение глазами. Поочередно соединять все пальцы с большим пальцем, соединять пальцы рук, выполняя простые фигуры (веер, лодочка, канат и т. д.), проследить действия пальцев глазами. Упражнения для ног и ступней. Выставлять ногу вперед на носок, скрестно, приседать, держа руки за головой; пружинные движения ногами, приседать из положения ноги врозь. Захватывать ступнями ног мелкие игрушки, палочки, выполнять игровые действия, собирать полотенце, катать пальцами мяч; из шнура, веревки делать круг, треугольник, квадрат; захватывать палку ступнями ног и поворачивать ее в разных направлениях. Упражнения для туловища. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки в стороны, наклоны вправо, влево, вперед, назад.

Раздел 3. Элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений (10 ч)

Теория (2 ч):

Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль.

Практика (8 ч):

В базовую программу входят:

- шаги с продвижением вперед на полупальцах стоя и в полуприседе;
- приставные шаги вперед и в сторону (на полной стопе);
- шаги с продвижением вперед на стопе, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне;
- шаги в полном приседе;

- бег (по кругу, лицом вперед, спиной вперед);
- небольшие прыжки в полном приседе;
- отведение ног назад (или махи назад);
- наклоны туловища вперед, назад и в стороны в опоре на стопах и на полупальцах;
- упражнения для стоп;
- упражнения для укрепления мышц ног и брюшного пресса;
- упражнения для разогревания позвоночника скручиванием в стороны;
- упражнения для развития гибкости позвоночника;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для укрепления мышц бедер;

Раздел 4. Подвижные игры (10 ч)

Теория (1 ч): История развития, краткая характеристика игры. Правила игры. Теория по технике выполнений подач, передач, ударов, технических и тактических действий

Практика (9 ч): Игры с бегом: «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы — веселые ребята», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки» (без встречного бега), «Хитрая лиса», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц». Игры с метанием: «Охотники и зайцы», «Брось звучащий мяч», «Попади в звуковую мишень», «Сбей мяч», «Попади в кеглю», «Мяч водящему», «Серсо». Игры-эстафеты: «Эстафета парами», «Пройди с мячом, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий». Игры на ориентирование в пространстве: «Найди предмет по описанию маршрута», «Пройди в заданном направлении с закрытыми глазами». Игры на развитие зрительно-двигательной ориентации: «Прокати мяч по скамейке», «Кто больше заметит сигналов?», «Следи за сигналом». Игры на развитие слухового восприятия: «Чьи шаги?», «Кто тише?» Сюжетные игры: «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди свой дом», «Найди пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Ловишки». Игры с бросанием и ловлей: «Сбей булаву». Игры на ориентирование в пространстве: «Найди, где спрятано», «Где позвонили». Фитнес-сказки: «Румяные лепешки», «Теремок», «Лесные жители», «Хитрый заяц» и др. Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, в круг, шеренгу, с помощью ориентиров, к концу года самостоятельно (без использования ориентиров), перестроение в колонну по два, по три, по четыре последовательными поворотами, равнение в колонне, шеренге.

Раздел 5.

Контрольные испытания (1 ч)

Практика (1 ч): соревнования по ОФП, соревнования по СФП, соревнования — эстафеты, соревнования «Веселые старты», соревнования-поединки. Выполнение контрольных упражнений и тестов.

1.4. Планируемые результаты обучения

По окончании обучения по программе учащиеся будут:

Знать:

- последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;
- различные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах.

Уметь:

- выполнять несложные связки ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;
- выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

владеть

- ОРУ (по выбору педагога);
- начальными техниками выполнения упражнений суставной гимнастики и стретчинга для преодоления мышечного напряжения;
- техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);
- умением сочетать двигательные упражнения с дыханием;
- выполнять комплексы упражнений, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом).

РАЗДЕЛ 2.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Начало учебного года – 1 сентября,

Окончание учебного года – 31 мая.

Каникулы – нет.

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Количество учебных дней
1	1	36	36	1 раз в неделю	36

2.2. Условия реализации программы

Материально - техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале.

Перечень физкультурного оборудования и инвентаря

№ п/п	Наименование	Количество
1	Боулинг детский	3
7	Канат гимнастический	1
8	Кегли	2 компл.
11	Коврик массажный со следочками	2
12	Кольцеброс	3
14	Конус с отверстиями	10
15	Кубики	15
16	Лента гимнастическая	15
18	Мат большой	4
19	Мат малый	4
21	Мешок для прыжков	3
22	Мячики для метания	10
23	Мешочки с песком	15
24	Мишень навесная	2
25	Мостик-качалка	1
26	Мяч баскетбольный	10
27	Мяч волейбольный	10
30	Мяч резиновый	8
32	Мяч футбольный	10
33	Музыкальная колонка	1
34	Обруч	16
36	Палка гимнастическая	16
37	Скакалка	16
38	Скамья гимнастическая	4
39	Стенка гимнастическая	3

Методическое обеспечение

Методы, лежащие в основе способа организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ);
- наглядный (иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);
- практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам и др.).

Типы занятий:

а) *Обучающее* - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.

б) *Закрепляющее* - таких занятий должно быть 2 и более; на 1-ом из них дети повторяют и закрепляют знакомый материал, задача педагога на этом занятии сформировать у детей навык выполнения упражнений, на 2-ом и последующих занятиях - происходит последующее совершенствование умений детей, а задача педагога - довести до автоматизма выполнение задания.

в) *Комбинированное* - повторение и совершенствование ранее изученных движений и ознакомление с новыми.

г) *Итоговое* - проводится 1 раз в квартал. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период, и быть представлено вниманию родителей занимающихся как показательное. Может быть диагностическим - на нем определяется уровень физической подготовленности, достигнутый учащимися за пройденный этап.

Виды занятий:

- Тренировочное занятие.
- Занятие-соревнование (эстафеты, командные подвижные игры).
- Занятие в виде круговой тренировки, заданий по станциям.
- Занятие с использованием спортивных комплексов, тренажеров, нестандартного оборудования.
- Контрольно-проверочное занятие.

Методические материалы

Для реализации программы используются следующие методические материалы:

- учебные пособия по выполнению упражнений;
- методические рекомендации по выполнению практических работ;
- аудиозаписи;
- методическая литература для педагога и учащихся.

Кадровое обеспечение

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт), а именно: коды А и В с уровнями квалификации.

Педагогические технологии

Поставленные программные задачи решаются путем использования следующих педагогических технологий: информационные,

здоровьесберегающие, личностно-ориентированного, дифференцированного и игрового обучения.

Для максимального развития (а не формирования заранее заданных) индивидуальных познавательных способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности рекомендовано применение технологии личностно-ориентированного обучения. Предусматривается дифференцированный подход к обучению, учёт индивидуальных психофизиологических особенностей учащихся. Использование традиционных и современных приёмов обучения позволяет заложить основы для формирования основных компонентов учебной деятельности: умение видеть цель и действовать согласно ей, умение контролировать и оценивать свои действия. Учитывая возрастные особенности и степень подготовленности детей, базисные знания, умения и навыки, предлагаются задания, различные по степени сложности исполнения.

2.3. Формы аттестации/контроля

При реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Детский фитнес» предусмотрен контроль её освоения и промежуточная аттестация. Отслеживание результатов освоения программы происходит посредством наблюдения, беседы, мониторинга детского развития.

Для проверки и оценки знаний, умений и навыков учащихся используются следующие виды контроля:

Диагностический (входной) – определение физических и творческих способностей детей (Приложение 1).

Промежуточный – предполагает отслеживание результатов обучения детей, проводится в ноябре и феврале для отслеживания результативности выполнения установленных нормативов.

Текущий - происходит посредством наблюдения за деятельностью учащихся на каждом занятии, тестовыми, игровыми заданиями по изучаемым темам. Также предполагает в течение года мониторинг, контроль, беседы, групповую рефлексию (оценка сделанного, усвоенного) по направлениям: уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов; интерес к танцам, фитнесу и танцевальным занятиям; оценка достигнутого, степень успешности выполнения упражнений (Приложение 2).

Итоговый – выявление результатов обучения, сформированных двигательных умений, навыков. Контрольные занятия проводятся по установленным нормативам в виде внутренних соревнований.

По итогам обучения по программе проводится итоговое занятие в форме эстафеты, соревнований. Это позволяет увидеть, насколько учащиеся научились применять умения и навыки, приобретенные в процессе обучения по программе.

2.4. Оценочные материалы

Оценивание умений проводится через контрольное посещение фитнес-занятий, в ходе которых выявляется уровень освоения курса детьми данного возраста.

Результат отслеживается через диагностирование деятельности детей, которое проводится в начале учебного года (октябрь) и в конце (май).

Виды контрольных упражнений

1. Равновесие.

Упражнение «Фламинго» Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек)

пол	4-5 лет	6 лет	7 лет
мальчики	8 -12 сек	12-25 сек	25-30 сек
девочки	7 -10 сек	10-20 сек	23-30 сек

2. Гибкость.

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибать в коленях

	уровни	5-6 лет	7 лет
мальчики	высокий	7 см	6 см
пол	2-4 см	3-5 см	
низкий	Менее 2-ух см	Менее 3-ех см	
девочки	высокий	8 см	9 см
средний	4-7 см	5-8 см	
низкий	Менее 4-ех см	Менее 5-ти см	

3. Быстрота.

Спринтерский бег на 30 метров.

пол	5 лет	6 лет	7 лет
мальчики	9.2-7.9 сек	8.4-7.6 сек	8.0- 7.4 сек
девочки	9.8-7.3 сек	8.9-7.7 сек	8.7 -7.3 сек

2.5 . Список литературы

Литература для педагога

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. Москва: ТЦ Сфера, 2013 г. 185 с.

2. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3-7 лет. Москва: Мозаика-синтез, 2014 г. 212 с.
3. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. Москва: ТЦ Сфера, 2012 г. 230 с.
4. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. Москва: Айрис-пресс, 2007 г. 187 с.
5. Николаева Н.И. Школа мяча. Санкт-Петербург: Детство-пресс, 2012 г. 315 с.
6. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. Москва: Мозаика-синтез, 2009 г. 314 с.
7. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Москва: Мозаика-синтез, 2009 г. 200 с.
8. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. Москва: ТЦ Сфера, 2014 г. 300 с.
9. Сулим Е.В. Игровой стретчинг. Москва: ТЦ Сфера, 2012 г. 210 с.
10. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. Санкт-Петербург: Детство-пресс, 2013 г. 305 с.

Литература для родителей

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. Москва: ТЦ Сфера, 2013 г. 185 с.
2. Диченкова А.М. Страна пальчиковых игр. Ростов-на-Дону: Феникс, 2012 г. 110 с.
3. Железняк Н.С. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. Москва: Скрипторий, 2010 г. 120 с.

Интернет-ресурсы

1. Секреты Терпсихоры <http://secret-terpsihor.com.ua/2012-02-26-12-12-00.html>.
2. Научная библиотека диссертаций и авторефератов <http://www.dissercat.com/content/fitnes-v-sisteme-doshkolnogo-i-shkolnogo-fizkulturnogo-obrazovaniya#ixzz2kVSTfLSW>
3. Лисицкая Т.С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе: лекции курсов повышения квалификации <http://bmsi.ru/>