

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад с. Грабово

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
МБДОУ ДС с.Грабово
Протокол № 1
от « 28 » 08_2023г.



УТВЕРЖДЕНА

Приказом заведующего
МБДОУ ДС с.Грабово
Т.В.Паутова
Приказ №29-ОД
от « 28 » 08_2023 г.

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

Возраст учащихся: 6-7 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:
Инструктор по физической культуре:
Эбешева Наталья Викторовна

с.Грабово, 2023 год

Содержание.

Раздел 1.....	4
1. Комплекс основных характеристик программы.....	4
1.1. Пояснительная записка.....	4
Направленность программы.....	4
Перечень основных нормативно-правовых и стратегических документов.....	4
1.2. Актуальность программы.....	5
1.3. Педагогическая целесообразность.....	5
1.4. Новизна и отличительные особенности программы.....	6
1.5. Цель и задачи программы.....	6
1.6. Адресат программы.....	7
1.7. Объем и срок освоения программы.....	7
1.8. Режим занятий.....	7
1.9. Форма обучения.....	7
1.10. Особенности организации образовательного процесса.....	7
1.11. Планируемые результаты.....	11
1.12. Учебно-тематический план.....	13
1.13. Содержание программы.....	14
Раздел 2.....	17
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	17
2.1. Календарный учебный график.....	17
2.2. Формы, методы контроля и аттестации.....	19
2.3. Условия реализации программы.....	20
Материально-техническое обеспечение.....	20
Кадровое обеспечение.....	21
Список литературы.....	21.

РАЗДЕЛ №1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка.

Самое главное для любого родителя – это то, чтобы малыш был здоровым, крепким, а также красивым, поэтому детей пытаются приучать к правильному образу жизни начиная с самого детства. В результате этого, детский фитнес – это идеальная возможность достичь данной цели.

Детский фитнес представляет собой систему мероприятий, направленных на укрепление и поддержание здоровья детей. Использование фитнес движений в дошкольном возрасте не только подогревает интерес к спортивным занятиям и учит получать удовольствие от двигательной активности, но и укрепляет здоровье. Дети учатся понимать свое тело и управлять им. Они развивают мышечную силу и пластику тела, приобретают правильную осанку и гармоничное телосложение.

Фитнес упражнения развивают детей не только физически, но и благоприятно воздействуют на их психомоторное состояние. Дети гармонично развиваются физически, духовно и эстетически.

Данная программа включает в себя теоретический и практический материал: о фитболе – аэробике, о стретчинге, упражнениях с предметами и степ аэробике, т.е тот обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры и фитнеса.

Реализация программы выстраивается на основе программы Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.

Направленность

Дополнительная образовательная программа «Детский фитнес»

- по содержанию является физкультурно-спортивной, и включает комплекс мероприятий направленных на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- по уровню освоения - стартовой(ознакомительной), это уровень который предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.
- по форме организации - очной, групповой.

Перечень основных нормативно-правовых и стратегических документов:

- 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 27 июля 2022 г. № 629 «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 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»;

- 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);

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

- Методические рекомендации «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ». Министерство образования Пензенской области ГАОУ ДПО «Институт регионального развития», Пенза, 2022

- Постановление Правительства РФ от 15 сентября 2020 г. N 1441 "Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг"

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (разработаны ФГБУ «Федеральным центром организационно – методического обеспечения физического воспитания» в 2021 году).

- Устав МБДОУ ДС с.Грабово

- «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБДОУ ДС с.Грабово.

1.2. Актуальность программы обусловлена тем, что в современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Детский фитнес - считается одним из звеньев в развитии координационных способностей и функциональных сил организма у детей дошкольного возраста и, как следствие, влияет на укрепление здоровья учащихся.

В связи с этим в систему воспитательно-оздоровительной работы МБДОУ ДС с. Грабово, наряду с другими современными здоровьесберегающими технологиями было принято включить блок физкультурно-спортивной направленности. Дополнительные занятия по детскому фитнесу, которые предназначены для осуществления физического воспитания детей дошкольного возраста на расширенном уровне, выходящем за рамки основной образовательной программы, реализуемой в МБДОУ.

1.3. Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что включает в себя обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры, а работа строится на сотрудничестве педагога и ребенка и родителей. А так же, включает в себя комплексы: упражнений с предметами и без предметов, для развития координации движений; серию упражнений по игропластике и игроритмике. Упражнения с палками, мячами, скакалками, совмещённые с танцевальными шагами, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц, выработать точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять свои силы. Все упражнения для занятий подобраны с учетом их координационного значения.

Занятия фитнесом в детском возрасте выступает как необходимое условие формирования основных структур и функций организма. Движения в дошкольном возрасте - это один из постнатальных стимулов развития структур и функций организма и развития резервных механизмов физиологических систем, обеспечивающих надежность их функционирования в различных условиях жизни в дальнейшем.

1.4. Новизна и отличительные особенности данной программы от уже существующих в этой области заключается в том, что фитнес-один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности, быстро завоевавших популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движений и музыки.

Благодаря доступности занятия фитнесом являются эффективным средством пропаганды здорового образа жизни, приучать к которому нужно с раннего возраста.

1.5. Цели и задачи программы.

Цель программы: Основной целью программы является содействие всестороннему развитию личности учащихся, укрепление здоровья, повышение уровня их физической подготовленности, развитие двигательных способностей, приобщение к здоровому образу жизни.

В соответствии с данной целью формируются задачи, решаемые в процессе реализации данной программы:

Задачи:

- Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
- Формировать и закреплять навык правильной осанки, содействовать профилактике плоскостопия.
- Вооружить занимающихся знаниями о влиянии занятий детским фитнесом на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях детским фитнесом, профилактике травматизма.
- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. Развивать умение выполнять упражнения с различными предметами, а также на фитболах и степ платформах;
- Обучить основным базовым шагам аэробики, связкам и блокам с использованием основных движений в танцевальном стиле.

1.6. Адресат программы:

Образовательная программа рассчитана на детей 6-7 лет. Именно в этот период закладываются основы культуры движений; успешно осваиваются новые ранее неизвестные упражнения и действия. Возможности формирования таких качеств, как сила, быстрота, выносливость и ловкость, возрастают. Появляются собранность, выдержка, умение «проиграть» элементы движения в уме. Способности детей к освоению технике движений настолько велики, что двигательные умения осваиваются без труда.

1.7. Объем и сроки освоения программы 9 месяцев обучения. Общее количество часов 36 часов - 72 занятия.

1.8. Режим проведения занятий соответствует возрасту учащихся. Образовательная деятельность осуществляется в музыкально-спортивном зале. Форма обучения подгрупповая по 12-14 детей. Режим образовательной деятельности – 2 раза в неделю, длительность образовательной деятельности не более 30 минут. Форма: футболка, шорты, носочки, чешки.

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

1.10. Особенности организации образовательного процесса.

Уровни обучения

Стартовый.

Для достижения цели образовательной программы использовались следующие **методы обучения физическим упражнениям.**

1. Наглядный метод.

-показ упражнения (красивый, четкий, правильный; целостный и по частям).

-имитация – подражание действиям животных, птиц, явлений природы, бытовым ситуациям и т.д.

-зрительные ориентиры.

-наглядные пособия – схемы, картинки и др.

-слуховые ориентиры (счет, музыкальное сопровождение, бубен, свисток, хлопок).

-помощь (используется для создания мышечного ощущения, уточнения положения тела, страховки).

2. Словесный метод.

-название упражнения (приседания, потянемся к солнышку).

-объяснение (используется с целью рассказать как выполняется упражнение).

-описание.

-пояснение (подчеркивает важные стороны движения).

-оценка (в мл.и ср. возрасте всегда положительная).

-указание (используется для исправления ошибок).

-команда (используется для начала и окончания движения).

3.Практический метод.

-повторение (многократное, целостное и по частям).

-игровая форма (используется для закрепления двигательных навыков и развития физических качеств).

-соревновательная форма (двигательная деятельность подчинена задаче победить).

Этапы организации обучения.

• Первый этап - первоначальное разучивание (длительность этапа 1—2 занятия). Цель - Ознакомить детей с новыми двигательными действиями; создать целостное представление обо всем двигательном акте и начать разучивать его до овладения им в общих чертах.

Методы обучения. Словесный: название, объяснение. Наглядный: правильный, безукоризненно четкий показ образца в надлежащем темпе от начала до конца. Практический: расчлененный показ двигательного действия в более медленном темпе; самостоятельное выполнение действия детьми, сопровождаемые указания.

• Второй этап - углубленное разучивание (длительность этапа 3—4занятия). Цель - Уточнить правильность выполнения деталей разучиваемого действия; исправить имеющиеся ошибки и добиться правильного выполнения двигательного действия в целом.

Методы обучения. Словесный: название, частичное объяснение, словесные инструкции, разъяснения, пояснения; во время выполнения движений воспитатель дает указания, направленные на качественное выполнение отдельных элементов движения. Наглядный: расчлененный показ элементов движения.Практический: многократное повторение движения.

• Третий этап - закрепление навыка и совершенствование техники (длительность этапа 6-7 занятий и более).

Цель - Закрепить и совершенствовать приобретенный навык владения техникой двигательного действия; стимулировать детей к самостоятельному выполнению движения в целом и создать возможность применения его в играх и в жизни.

Методы обучения. Словесный: название, оценка, вопросы. Практический: выполнение движений в играх и соревнованиях; использование усвоенного навыка в игровых и жизненных условиях и выполнение творческих заданий (внести какое-либо изменение в известное ему упражнение и создать его вариант, скомбинировать из знакомых новое, придумать свое, оригиналь-

ное).

Программа включает выполнение следующих модулей:

1. Игровой стретчинг
2. Фитбол-гимнастика
3. Степ-аэробика
4. Игроритмика.

Основной формой организации деятельности является подгрупповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Тематическая
- Индивидуальная
- Круговая тренировка
- Подвижные игры
- Интегрированная деятельность
- Сюрпризные моменты

Особенности проведения занятий по игровому стретчингу. Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровой ситуации, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание. Эффективность подражательных движений заключается еще в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим средством развития физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости.

Особенности проведения занятий фитбол-гимнастикой. Учебно-практический материал может включать в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей средствами фитбол - гимнастики, которые представлены: «Фитбол-ритмикой», «Фитбол-игрой». Упражнения раздела «Фитбол-ритмика» являются основой для развития чувства ритма, способствуют свободному, красивому и координированному выполнению занимающимися движений под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят: специальные упражнения для согласования движений с музыкой (ритмика), базовые шаги фитбол-аэробики, ритмические и сценические танцы. Обретая свободу движений, ребенок может самореализовываться через образ, пластику, показательные выступления, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу. Раздел «Фитбол-игра» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению специальных упражнений и творческих заданий, включение подвижных, музыкальных игр и эстафет в

учебную деятельность, проведение сюжетных занятий. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, развивает выдумку и творческую инициативу. Благодаря использованию упражнений этого раздела расширяются возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, внимания, раскрепощенности и свободного самовыражения. Все упражнения выполняются под определенное музыкальное сопровождение и, в зависимости от поставленных задач и выбора средств имеют разную целевую направленность.

Особенности проведения занятий степ-аэробикой. Раздел является основой для развития чувства ритма, чувства равновесия, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры. Раздел «Строевые упражнения» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег. Раздел «Базовые шаги» направлен на формирование у занимающихся базовых движений. В раздел входят базовые шаги на степ-платформе, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции. Раздел «Дыхательная гимнастика» в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики

Особенности проведения занятий по игроритмике. Занятия по игроритмике направлены на развитие координации движений, пластики, развития произвольного внимания, чувства темпа и ритма. Разные танцевально-ритмические композиции имеют свою направленность, завершённость и сюжетный характер. При помощи движений рук, выразительности поз, пластических жестов передаётся характеристика музыкального произведения. При исполнении ритмических комплексов используются телодвижения и жесты рук, сопровождающиеся звуком (хлопками, притопываниями, шлепками, щелчками пальцев, притопываниями). Счётом, музыкой, стихотворными текстами поддерживается временная организация упражнений и игр. Погремушки, трещотки, кубики, ракушки используются в игроритмике для игрового оформления.

Структура занятий.

Части комплексов	Длительность.	Количество упражнений.	Преимущественная направленность упражнений.
Подготовительная - строевые упражнения; - игроритмика.	4 мин.	6 упр.	- на осанку; - типы ходьбы; - движения руками; - хлопки в такт музыки.

Основная часть	6 мин.	9 упр.	- для мышц шеи;
-танцевальные шаги;	6 мин.	6 упр.	- для рук плечевого пояса;
- гимнастические этюды.	10 мин.	10 упр.	- для туловища;
-стретчинг упражнения			- для ног.
			- для развития мышечной силы;
			- для развития гибкости;
			-для эластичности мышц
			- для развития ритма, такта.
			-танцевальные шаги;
			-танцевальные связки
Заключительная часть.	2 мин.	2 упр.	- на дыхание;
- дыхательные упражнения;	1 мин.	4 упр.	- расслабление
- релаксация.	1 мин.		

1.11. Планируемые результаты.

Предметные результаты по итогам освоения стартового уровня.

Учащиеся должны знать:

- понимать роль физкультуры и фитнеса для укрепления здоровья человека;
 - знать основы теории и практики детского фитнеса – это основные понятия степ-аэробики, фитбол-гимнастики, игрового стретчинга;
 - знать связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле;
 - знать все основные понятия, манеру исполнения тех или иных движений.
-
- владеть упражнениями с предметами;
 - владеть комбинациям и упражнениям на фитболах и степсах;
 - владеть техникой основных базовых танцевальных шагов;
 - уметь самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;

- характеризовать явления, действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обосновывать эстетические признаки в двигательных действиях человека;
- технически правильно выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и переживания;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

1.12. Учебно-тематический план.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Организационное занятие. Тема «Что такое фитнес?»	0,5	0,5	1	Беседа
2	Безопасное занятие Тема «Это надо знать!»	0,5	0,5	1	Беседа
3	Общая физическая подготовка Тема «Мы со спортом дружим»	0,5	1,5	2	Показательное выступление на родительском собрании
4	Игроритмика Тема «Игры с музыкой»	0,5	2,5	3	Открытое занятие
5	Базовая аэробика Тема «Веселые шаги»	1	4	5	Выступление на празднике
6	Танцевальные упражнения с предметами	1	4	5	Открытое занятие
7	Фитбол-гимнастика Тема «Мой веселый звонкий мяч»	1	5	6	Выступление на празднике
8	Игровой стретчинг Тема «Потягушечки»	1	4	5	Наблюдение
9	Степ-аэробика Тема «Чудесные ступеньки»	1	6	7	Выступление в ДК «Радуга»
10	Заключительное занятие Тема «Фестиваль спортивного танца»	0,5	0,5	1	Фотоотчет Отчетный концерт
	Итого	15(7,5ч.)	57(28,5ч.)	72(36ч.)	

1.13. Содержание программы

<p>Раздел 1. Организационная работа, сбор участников группы. <i>Теория:</i> Ознакомительное занятие «Что такое фитнес?» <i>Практика:</i> Анкетирование родителей. Выявление уровня развития координации движений, быстроты реакции, чувства ритма, гибкости, ориентации в пространстве у детей.</p>
<p>Раздел 2. Безопасность на занятиях фитнеса. <i>Теория:</i> Занятие на тему «Это надо знать!» <i>Практика:</i> Ознакомление с презентацией «Безопасность на фитнес-»</p>

занятиях». Обсуждение с детьми правил безопасного поведения на занятиях фитнеса (безопасное обращение с предметами, со спортивным оборудованием, правильное поведение при выполнении заданий, во время упражнений и игр).

Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП.

Практика: *Строевые упражнения.* Шеренга, колонна, круг. Переходы, перестроения. Изменение скорости движения в строю. *Упражнения для рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа, с предметами, без предметов) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега. *Упражнения для ног.* Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки; сгибание и разгибание ног; прыжки. *Упражнения для шеи и туловища.* Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; угол из исходного положения лежа, сидя и положений виса; различные сочетания этих движений. *Упражнения для всех групп мышц.* Упражнения с предметами (с короткой скакалкой, гантелями, мячами, обручами, палками и т.д.)

Подвижные игры и эстафеты

Раздел 4. Игроритмика.

Теория: Понятие игроритмика и ее функции.

Практика: Выполнение специальных упражнений для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Хлопки по счёту, притопы на каждый счёт, притопы с хлопками поочередно; базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками; выполнение синхронных простых движений руками с предметами в медленном темпе; воспитывать умение самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; попытки выражать различные эмоции соответствующие характеру музыки. Упражнения в ходьбе и беге по звуковому сигналу. Игротанцы – основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание» с поворотом, «елочка», «ковырялочка»; основные движения танцев «Ча-ча-ча», «Самба», «Полонез»; комбинации из шагов
Игры: «День и ночь», «Дети и медведь», «Горелки»

Раздел 5. Базовая, классическая аэробика

Теория: Понятие аэробики и ее функции.

Практика: Разучивание и закрепление базовых шагов

1. March – ходьба на месте. 2. Basicstep – шаг правой вперед, левую

приставить, шаг правой назад, левую приставить.3. Mambo – шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.*Приставные простые шаги*: (simple – без смены ноги):

4.Steptouch – шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой пятка на пол не опускается).

5.Кneeup – шаг в сторону правой – подъем колена левой, шаг в сторону левой–подъем колена правой.6.Openstep – правой шаг в сторону –левая на носок – левой шаг в сторону – правой на носок. Танцевальные связки из базовых шагов с предметами и без.

Раздел 6. Танцевальные упражнения с предметами.

Теория: Беседа с детьми о важности использования спортивных предметов и их значении в развитии координации и внимании.

Практика: Упражнения для мелкой моторики рук с предметами (обручи, мячи, гантели, флажки, султанчики и т.д.): катание по полу ладонью, пальцами; вращение, зажимая ладоням; поднимание двумя (тремя) пальцами.

Упражнения на крупные группы мышц с предметами (скакалки, гимнастические палки, массажные мячи): в положении сидя, зажимая предмет стопами, подъем и опускание ног, ноги влево-вправо, сгибание – выпрямление ног, прокатывание предметов от стопы при подъеме ног и обратно, наклоны, взятие группировки; в положении лежа, зажимая предмет стопами (кистями), перекаты со спины на живот, подъем ног. Самомассаж стоп и ладоней «фигурным» мячом, гимнастическими палками.

Примеры игр-заданий: «Удержи ежа за иголку», «Переправь ежа в лодочке», «Хваталочка».

Раздел 7. Фитбол-гимнастика

Теория: Понятие фитбол-гимнастики и ее функции.

Практика:1) освоение детьми мяча как оборудования (прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; отбивание фитбола двумя руками на месте; передача фитбола друг другу, броски фитбола; Игры: «Что я вижу», «Мой веселый звонкий мяч», «Что растет в огороде?», где дети упражняются в прокатывании мяча в паре сидя, стоя на коленях.

2) обучение посадке и поддерживанию равновесия на мяче: ОРУ упражнения сидя на фитболе у твердой опоры, сидя на фитболе без опоры.

Шаги классической аэробики сидя на мяче: March –ходьба на месте;

Steptouch – приставной шаг вправо, влево, вперед, назад;Кneeup – подъем согнутой ноги, колено вверх;Kick – выброс ноги вперед разгибая, ногу вперед, выполнить мах;Jack – прыжки: ноги врозь – ноги вместе.

3) обучение базовым положениям при выполнении упражнений впартере.

Рекомендуемые упражнения:1. И.П.: стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны; 2.По сигналу все разбегаются врассыпную и бегают между

фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу; 3.И.П.: лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. 4.И.П.: лежа на спине на полу, ступни ног — на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад; Подвижные игры и упражнения «Ловишка для Смешариков», «Необычный паровоз» «Быстрая лягушка», «Автобус».

Раздел 8.Игровой стретчинг.

Теория: Беседа о влиянии занятий стретчинг-гимнастики на организм.

Практика: Комплексы упражнений для повышения эластичности мышц спины: без предметов, с предметами (кубики, мешочки с песком, гантели, веревки, флажки и т.д), из разных исходных положений: сидя, стоя, лежа на животе и спине. Упражнения: «Кольцо», «Корзина», Березка», «Рыбка» Комплексы упражнений для повышения подвижности суставов для укрепления мышц стопы : ходьба на носках, на пятках; перекаты с пятки на носки; ходьба на внешней стороне стопы. Упражнения: «Бабочка», «Пистолет», «Морская звезда», «Складка». Комплексы упражнений на формирование правильной осанки: «Ель большая», «Буратино», «Веточка»

Раздел 9. Степ-аэробика.

Теория: Понятие степ-аэробики и ее функции.

Практика: Разучивание и закрепление базовых шагов степ-аэробики.Стептач (step touch) - начинают обычно с приставных шагов на полу, слева направо и наоборот.Basic step (бэйсик степ) (шаг выполняется на 4 счета) - нашагивание на степ - шаг одной ногой прямо на степ-платформу, шаг другой ногой прямо на степ-платформу, шаг первой ногой со степ-платформы, шаг второй ногой со степ-платформы.Шаг-колени - Правую ногу нужно поставить на степ, левую же согнуть в колени и приподнять к животу. Ви-степ (V-step) - шаг, который напоминает собой букву V, для этого нужно шагнуть поочередно на степ двумя ногами на противоположные уголки степа. Поочередный шаг ногами на противоположные углы платформы, ноги движутся как бы по верхним углам английской буквы V.Бейсик-овер (basic-over) - для этого нужно шагнуть правой ногой на степ платформу, левую приставить, спуститься со степа с другой стороны, повернуться к левому краю степа и повторить с другой ногой.Мамбо - танцевальное движение - пока левая нога находится на полу, правая зашагивает на степ, делая упор и ставя точку и сразу же делая шаг с точкой назад. Танцевальные связки .

Раздел 10. Заключительное занятие

Теория: Фотоотчет.

Практика: Отчетный концерт для родителей «Фестиваль спортивного танца»

РАЗДЕЛ №2 КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1.Календарный учебный график.

№ п/п	Месяц число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	16:30-17:00	Теория	0,5	«Что такое фитнес»	Муз-ый зал	Беседа
2		16:30-17:00	Практика	0,5	«Что такое фитнес»	Муз-ый зал	
3		16:30-17:00	Теория	0,5	«Что надо знать на занятиях»	Муз-ый зал	
4		16:30-17:00	Практика	0,5	«Что надо знать на занятиях»	Муз-ый зал	
5		16:30-17:00	Теория	0,5	«Мы со спортом дружим»	Муз-ый зал	
6		16:30-17:00	Практика	0,5	«Мы со спортом дружим»	Муз-ый зал	
7		16:30-17:00	Практика	1	«Ловкие и смелые»	Муз-ый зал	
8		16:30-17:00	Практика	1	«Ловкие и смелые»	Муз-ый зал	
9	октябрь	16:30-17:00	Теория	0,5	«Игры с музыкой»	Муз-ый зал	Показательное выступление на родительском собрании
10		16:30-17:00	Практика	0,5	«Игры с музыкой»	Муз-ый зал	
11		16:30-17:00	Практика	1	«Мы шагаем весело»	Муз-ый зал	
12		16:30-17:00	Практика	1	«Мы шагаем весело»	Муз-ый зал	
13		16:30-17:00	Практика	1	«Танцуем руками»	Муз-ый зал	
14		16:30-17:00	Практика	1	«Танцуем руками»	Муз-ый зал	
15		16:30-17:00	Теория	1	«Веселые шаги»	Муз-ый зал	
16		16:30-17:00	Теория	1	«Веселые шаги»	Муз-ый зал	
17	ноябрь	16:30-17:00	Практика	1	«Шаг, точка»	Муз-ый зал	Выступление на празднике
18		16:30-17:00	Практика	1	«Шаг, точка»	Муз-ый зал	
19		16:30-17:00	Практика	1	«Открытый шаг»	Муз-ый зал	
20		16:30-17:00	Практика	1	«Открытый шаг»	Муз-ый зал	
21		16:30-17:00	Практика	1	«Виноградная лоза»	Муз-ый зал	
22		16:30-17:00	Практика	1	«Виноградная лоза»	Муз-ый зал	
23		16:30-17:00	Практика	1	«Танец из шагов»	Муз-ый зал	
24		16:30-17:00	Практика	1	«Танец из шагов»	Муз-ый зал	
25		16:30-17:00	Теория	0,5	«Упражнения с предметами»	Муз-ый зал	
26	декабрь	16:30-17:00	Теория	0,5	«Упражнения с предметами»	Муз-ый зал	Открытое занятие
27		16:30-17:00	Практика	1	«Разноцветные султанчики»	Муз-ый зал	
28		16:30-17:00	Практика	1	«Разноцветные султанчики»	Муз-ый зал	
29		16:30-17:00	Практика	1	«Олимпийские кольца»	Муз-ый зал	

30		16:30-17:00	Практика		«Олимпийские кольца»	Муз-ый зал	е
31		16:30-17:00	Практика	1	«Разноцветный друг мой мяч»		
32		16:30-17:00	Практика		«Разноцветный друг мой мяч»		
33		16:30-17:00	Практика	1	«Разноцветные платочки»		
34	январь	16:30-17:00	Практика		«Разноцветные платочки»	Муз-ый зал	Выступление на празднике
35		16:30-17:00	Теория	1	«Потягушечки»	Муз-ый зал	
36		16:30-17:00	Теория		«Потягушечки»	Муз-ый зал	
37		16:30-17:00	Практика	1	«Резиновые человечки»	Муз-ый зал	
38		16:30-17:00	Практика		«Резиновые человечки»	Муз-ый зал	
39		16:30-17:00	Практика	1	«Веселые упражнения»	Муз-ый зал	
40		16:30-17:00	Практика		«Веселые упражнения»	Муз-ый зал	
41	февраль	16:30-17:00	Практика	1	«Мягкие комочки»	Муз-ый зал	Открытое занятие
42		16:30-17:00	Практика		«Мягкие комочки»	Муз-ый зал	
43		16:30-17:00	Практика	1	«Снежные комочки»	Муз-ый зал	
44		16:30-17:00	Практика		«Снежные комочки»	Муз-ый зал	
45		16:30-17:00	Теория	1	«Мой веселый звонкий мяч»	Муз-ый зал	
46		16:30-17:00	Теория		«Мой веселый звонкий мяч»	Муз-ый зал	
47		16:30-17:00	Практика	1	«Попрыгунчики»	Муз-ый зал	
48	март	16:30-17:00	Практика		«Попрыгунчики»	Муз-ый зал	Наблюдение
49		16:30-17:00	Практика	1	«Отважные наездники»	Муз-ый зал	
50		16:30-17:00	Практика		«Отважные наездники»	Муз-ый зал	
51		16:30-17:00	Практика	1	«Под куполом цирка»	Муз-ый зал	
52		16:30-17:00	Практика		«Под куполом цирка»	Муз-ый зал	
53		16:30-17:00	Практика	1	«Джигитовка»	Муз-ый зал	
54		16:30-17:00	Практика		«Джигитовка»	Муз-ый зал	
55		16:30-17:00	Практика	1	«Необычная тренировка»	Муз-ый зал	
56		16:30-17:00	Практика		«Необычная тренировка»	Муз-ый зал	
57	апрель	16:30-17:00	Теория	1	«Чудесные ступеньки»	Муз-ый зал	Выступление в ДК «Радуга»
58		16:30-17:00	Теория		«Чудесные ступеньки»	Муз-ый зал	
59		16:30-17:00	Практика	1	«Раз-шаг, раз-второй»	Муз-ый зал	
60		16:30-17:00	Практика		«Раз-шаг, раз-второй»	Муз-ый зал	
61		16:30-17:00	Практика	1	«Танцуем на ступеньках»	Муз-ый зал	
62		16:30-17:00	Практика		«Танцуем на ступеньках»	Муз-ый зал	
63		16:30-17:00	Практика	1	«Хорошее настроение»	Муз-ый зал	
64	16:30-17:00	Практика		«Хорошее настроение»	Муз-ый зал		
65	май	16:30-17:00	Практика	1	«Чудесные ступеньки»	Муз-ый зал	Фотоотчет
66		16:30-17:00	Практика		«Чудесные ступеньки»	Муз-ый зал	
67		16:30-17:00	Практика	1	«Весело танцуем»	Муз-ый зал	
68		16:30-17:00	Практика		«Весело танцуем»	Муз-ый зал	
69		16:30-17:00	Практика	1	«Нам весело»	Муз-ый зал	
70		16:30-17:00	Практика		«Нам весело»	Муз-ый зал	
71		16:30-17:00	Теория	0,5	«Фестиваль спортивного	Муз-ый зал	

72		16:30-17:00	Практика	0,5	танца» «Фестиваль спортивного танца»	Муз-ый зал	концерт
----	--	-------------	----------	-----	--	------------	---------

2.2. Формы аттестации и контроля.

Формы аттестации: наблюдение, опрос, итоговое занятие. Для оценивания результативности обучения по программе используются: вводный контроль (беседа), текущий контроль (в течении всего учебного времени показательные выступления на родительских собраниях, праздниках, развлечениях), итоговый контроль (отчетный концерт).

Аттестация по итогам завершения программы - май. Применяется 3-х бальная шкала: *3 балла*: ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

2 балла: ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

1 балл: ребенок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

Ранжирование успехов воспитанников:

- высокий уровень: 21 - 18 баллов
- средний уровень: 17 - 11 баллов
- низкий уровень: 10 - 7 баллов

№п / п	Ф И О	владеет комбинациям и упражнениям на фитболах степ платформах	владеет упражнениями с предметами	знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле	владеет техникой основных базовых танцевальных шагов	самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки	развита координация движений рук и ног, быстрота реакции	развито чувство равновесия, гибкость	Всего баллов	Уровень усвоения

2.3 Условия реализации программы

Материально-технические ресурсы:

№	Вид оборудования	Колич.
1.	Мячи резиновые	14
2.	Обручи	14
3.	Скакалки	14
4.	Кубики	28
5.	Гантели	28
6.	Гимнастические палки	14
7.	Флажки	28
8.	Мягкие модули	Комплект
9.	Маты	2
10.	Султанчики	28
11.	Набор CD-дисков	Комплект
12.	Флеш накопители с музыкой	2
13.	Музыкальная аудиосистема	1

14.	Ноутбук	1
15.	Проектор	1
16.	Коврики для упражнений	14
17*	Степ платформы	14
18*	Мячи фитболы	14

Кадровые ресурсы: педагог дополнительного образования.

Перечень литературных источников.

1. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика», Санкт-Петербург, Ленинградский областной институт развития образования, 2000
2. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ», Санкт-Петербург, «Детство-пресс», 2003
3. Колесников С.В. « Детская аэробика» Методика, базовые комплексы. Ростов на Дону.; Феникс, 2005.
4. Ростова В.А., Ступкина М.О. «Оздоровительная аэробика» : Уч. пособие. –Спб.: Высшая административная школа, 2003.
5. Потапчук А.А., Дидур М.Д. «Осанка и физическое развитие детей», Санкт-Петербург, «Речь», 2001
6. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. «Ритмические упражнения, хореография и игры», М., «Дрофа», 2003
7. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС-ДАНС». Учебное пособие – СПб.: ДЕТСТВО–ПРЕСС,2014.
8. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015.
9. Журнал «Инструктор по физкультуре», М.: «ТЦ Сфера»