

Управление образования администрации города Тулы  
Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы»

Принято  
педагогическим советом  
протокол №1  
от «28» августа 2019 г.

«Утверждаю»  
директор  Н.В.Бабичева  
приказ № 79/1-а от «30» августа 2019 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ФИТНЕС ДЛЯ ДЕТЕЙ»**

Возраст обучающихся: 6-7 года  
Сроки реализации: 1 год

Автор-составитель:  
**Степанова Инна Николаевна,**  
*педагог дополнительного образования*

г. Тула – 2019 г.

## Оглавление

<b>1. Пояснительная записка</b> .....	3
1.1. Актуальность общеобразовательной программы .....	3
1.2. Адресат и уровень сложности общеобразовательной программы .....	3
1.3. Цель общеобразовательной программы .....	3
1.4. Ожидаемый результат общеобразовательной программы .....	4
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации разноуровневой общеобразовательной программы</b> .....	4
2.1. Учебный план .....	4
2.2. Содержание учебного плана .....	5
<b>3. Условия реализации разноуровневой общеобразовательной программы</b> .....	6
3.1. Материально-техническое обеспечение .....	6
3.2. Формы контроля знаний .....	6
3.3. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов <b>Ошибка! Закладка не определена.</b>	6
3.4. Формы предъявления и демонстрации результатов .....	6
3.5. Методы обучения .....	6
3.6. Методические материалы .....	7
3.7. Алгоритм учебного занятия .....	7
<b>4. Список литературы</b> .....	8
<b>5. Приложения</b> .....	8
Приложение 5.1. Нормативно-правовые основы разработки программы .....	8
Приложение 5.2. Возрастные и психологические особенности детей ... <b>Ошибка! Закладка не определена.</b>	8
Приложение 5.3. Диагностические и оценочные материалы .....	9
Приложение 5.4. Календарный учебный график по группам и годам обучения .....	10

### **Пояснительная записка**

Программа создана согласно нормативно-правовым основам разработки дополнительных общеобразовательных программ (*Прил. №1*).

#### **Актуальность программы.**

Фитнес – это система регулярных оздоровительных занятий для укрепления здоровья. Двигательная активность помогает сформировать тело ребёнка. Современные дети используют для действий небольшие физические или мышечные умения. Необходимо помочь им развить двигательные навыки и подготовить к здоровому образу жизни. Для этого детям необходимо обучать осознанным двигательным действиям и закладывать в память правильные образцы движений.

Значение физической подготовки для детей велико. Все системы организма ребенка, его физические качества – сила, выносливость, координация, гибкость – развиваются естественным и действенным способом. Уровень развития двигательных навыков каждого ребенка увеличивается в соответствии с индивидуальными скорбностями, готовностью и интересами. Социальное осознание каждого ребенка формируется в условиях естественно и неформальной обстановки в группе. В результате ребенок становится уверенным в себе и открытым для других.

Задание на движение или новое физической упражнение первый раз дается педагогом таким образом, что ребенку разрешается выполнять его в собственной манере. Критика не позволительна.

**Адресат программы:** дети и молодёжь 6-7 лет.

**Уровень сложности программы** – стартовый.

Уровень сложности задается возрастными особенностями, различной степенью подготовки, индивидуальными способностями, направленностью интересов обучающихся, а так же стилистикой изучаемого материала.

**Цель дополнительной образовательной программы «Фитнес для детей»:** укрепление психического и физического здоровья детей и молодежи, формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

**Форма обучения:** очная.

**Форма организации образовательного процесса:** групповая, состав группы постоянный. Количество обучающихся в группе – 10-12 детей.

**Методы обучения** в программе представлены как общепедагогические, так и специфические для физической культуры. Методы и приёмы, предусмотренные программой, опираются на свои специфические психофизиологические закономерности развития детей. Методы представлены в уровневых программах.

#### **Ожидаемые результаты реализации программы.**

Анализ и систематизация занятий с обучающимися, приводят к выводу, что аэробика – это вся система оздоровительной физической культуры, включая здоровый образ жизни (рациональное питание, отказ от вредных привычек, психотренинг).

Результаты зависят:

- от количества повторений движений,
- увеличения амплитуды движений,
- увеличения длины мышц и сухожилий,
- увеличения силы и выносливости для наиболее важных групп мышц,

– повышение тонуса и рельефности групп мышц.

**Способы оценки результативности:**

К способам проверки относятся записи в личные дневники наблюдений обучающихся, где отслеживаются изменения, улучшения в строении фигуры – это вес, рост, объемы тела. Параллельно педагогом заполняется карта наблюдений ЗУН обучающихся.

**Формы оценки результативности:**

- контрольные упражнения;
- самоанализ деятельности обучающимися;
- анализ деятельности обучающихся педагогом;
- тестирование;
- анкетирование;
- открытые занятия, где старшие группы демонстрируют младшим свои результаты и достижения. Занятия строятся на показе того, чему научились дети (начало, середина и конец учебного года).

**Планируемые результаты** освоения программы:

Подготовить к выпуску детей здоровых духовно и физически, творчески активных.

*В обучающемся будут преобладать такие личностные качества, как общественная активность, гражданская позиция, культура общения и поведения, самообладание, способность к самообразованию, трудолюбию, оптимистичности, уверенности в себе, навыков здорового образа жизни.*

*Обучающийся сможет решать следующие жизненно-практические задачи: осознанно относиться к закаливанию организма, своим движениям, действиям, поступкам.*

*Обучающийся от поверхностного интереса перейдет к углубленному изучению здорового образа жизни, занятий аэробикой по программе, способен проявлять потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности.*

*Обучающийся будет знать и уметь:*

<i>Знать:</i>	<i>Уметь:</i>
- технику безопасности при выполнении танцевальных движений; - правила личной гигиены; - темпы музыки.	- выполнять компоненты базовой и танцевальной акробатики; - выполнять простейшие упражнения партерной части - выступать в коллективных композициях
<i>Иметь навыки:</i> выполнения несложной низкоударной нагрузки, шагов базовой аэробики.	

**Комплекс организационно-педагогических условий.**

**Учебный план**

<b>№ п\п</b>	<b>Тема</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Аттестация обучающихся (контроль)</b>
1.	Вводное занятие	1	1		Тестирование работоспособности.
2.	Обучение разминке	10	2	8	Тест на общую выносливость.
3.	Обучение стрейчингу.	8	2	6	Тест на гибкость.
4.	Обучение аэробной части	18	8	10	Тест на быстроту движения.
5.	Обучение	14	2	12	Тестирование

	интенсивной разминке				скоростных способностей и ловкости.
6.	Обучение партерной части	16	6	10	Тест на динамическую силу мышц.
7.	Итоговое занятие	1		1	Тестирование работоспособности.
8.	Резерв.	4	4		
	<b>Всего:</b>	<b>72</b>	<b>25</b>	<b>47</b>	

### Содержание учебного плана.

1. Вводное занятие.
2. Обучение разминке.

«Рукопожатие партнёров». «Увидел - повтори».

Произносится фраза «Дети, если вы можете увидеть, то сделайте это». Учащиеся разводят руки в стороны и делают ими круговые движения: с большей и меньшей амплитудой, вперёд-назад, быстро-медленно.

«Хлоп-хлоп-голова, хлопок-хлоп-плечи, хлопок-хлоп-живот, хлопок-хлоп-коленки, хлопок-хлоп-пол». Выполнить в ритм считалки, с прикосновением к называемым частям тела. Повторяется в обратном порядке. Дети повторяют слова вместе с педагогом.

#### 3. Обучение стрейчингу.

Упражнение «Глаза в глаза». Развивает гибкость и взаимодействие. Учащиеся выбирают партнёра и стоят друг к другу, касаясь согнутых перед собой рук партнёра, локтем к локтю. Касаясь локтей друг друга они ходят по кругу, затем прыгают, не размыкая рук. На партере: стрейчинг мышц поясничного отдела, Стрейчинг с захватом.

#### 4. Обучение аэробной части.

Оздоровительные игры используются для поддержания постоянной творческой активности, создавая у детей мотивацию к выполнению физических упражнений. Учащиеся образуют круг, повторяют за педагогом:

«Бег на месте» (учащиеся бегут мягко, громко, легко, тяжело, быстро, медленно, «по грязи», «по клею», «по горячему песку» и «по полю цветов»).

«Прыжки по кругу». Учащиеся по кругу попеременно прыгают сначала на левой, а затем на правой ноге.

Сказка «Буратино». Показать движениями, какой у Буратино был нос, Карабаса-Барабаса, Мальвину.

Игра «Где мяч?» Учащиеся закрывают глаза и хлопают, когда слышат звук мяча, медленно ударяемого педагогом о пол. Затем поворачиваются спиной и повторяют действие.

#### 5. Обучение интенсивной разминке.

Формирование общей двигательной активности. Игры «Весёлая цепочка», «Прыгающий Джек». Изолированные движения. Ноги врозь и вместе. Руки в стороны и вверх. Используются термины «открытый» и «закрытый» для описания движений рук и ног.

#### 6. Обучение партерной части.

Приподнимание туловища. Модифицированные отжимания. Заминка. Упражнения на расслабление, напряжение и растяжение мышц.

#### 7. Резерв. Участие в праздниках, соревнованиях.

#### 8. Итоговое открытое занятие для родителей «Это весёлое детство».

**Условия реализации программы:  
Материально-техническое обеспечение:**

1. Спортивный зал.
2. Зеркала, коврики для партерной части.
3. Гантели для партерной части.
4. Мячи для занятий аэробикой на мячах.
5. Диски для музыкального сопровождения занятий, музыкальный центр.
6. Коврики для упражнений.
7. Весы – анализаторы жировой ткани.

**Информационное обеспечение.**

В кабинете имеются в наличии – аудиоаппаратура, интернет источники.

**Кадровое обеспечение.**

Осуществляет реализацию программы педагог дополнительного образования высшей категории.

**Формы аттестации (контроля):** тесты, оценки, анкеты, зачётные упражнения, подвижная эстафета.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:**

аналитическая справка, грамота, диплом, дневник наблюдений, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, свидетельство (сертификат).

**Оценочные материалы** (*Приложение №3*).

**Календарный учебный график** (*Приложение №4*).

**Формы предъявления и демонстрации результатов:**

аналитическая справка, диагностическая карта, открытое занятие, итоговый отчёт, портфолио, праздник, соревнование.

**Методы обучения.**

1. Структурный метод – последовательное разучивание и усвоение движений.
2. Метод музыкальной интерпретации – связанный с характером движений под музыку.
3. Метод усложнения – обеспечивает переход от простых движений к более сложным.
4. Метод сходства – помогает формировать идею простого движения в разнообразии вариантов.
5. Фристайл – свободное повторение и выполнение движений под музыку.

Выбор методов обучения определяется с учетом возможностей обучающихся, возрастных и психофизических особенностей детей и подростков.

Работа на занятиях организуется группой обучающихся. Индивидуально – каждый обучающийся получает задание и самостоятельно работает.

**Методические материалы:**

- Особенности организации ОП – очно

- Методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, игровой.
- Формы организации ОП: групповая.
- Формы организации занятия: беседа, встреча, игра, конкурс, мастер-класс, практическое занятие, тренировка, экскурсия.
- Педагогические технологии обучения: группового, коллективного, разноуровневого, развивающего, игровой деятельности, коммуникативная технология, здоровьесберегающая.

#### Требования педагогу-инструктору

Педагог должен быть высокопрофессиональным специалистом, обладать высокой техникой и знанием физиологических и психологических особенностей ребенка; быть творческим, энергичным и музыкально образованным человеком, умеющим создать дружелюбную обстановку в группе.

Задачи для педагога - инструктора

1. Научить ребенка безопасно падать;
2. Научить безопасно поднимать тяжести передвигать их, держать над головой

Педагог должен уметь:

- делать упражнения короткими, с большим количеством стартов и остановов;
- вовлечь всех детей в игру;
- сделать занятие интересным и увлекательным;
- целенаправленно использовать время детей;
- с уважением обращаться с детьми;
- никогда не терять хладнокровия.

#### Требования к упражнениям для детей:

- дети должны знать заранее, на какую часть тела будет переноситься вес и куда будет направлено движение;
- необходимо достигать первоначального расслабления после того, как вес воспринят;
- дети должны контролировать свои движения, уметь сгруппироваться при падении;
- обязательно включать игру, используя сказочных героев;
- упражнения должны быть короткими;
- занятия должны быть познавательными;
- что нельзя взрослым в стрейчинге и партере – можно детям;
- силовые тренировки – 2 раза в неделю, не более 15 минут, темп медленный, 8 раз по 3 сета, паузы между упражнениями до 30 секунд.

#### **Алгоритм занятия.**

Возраст	Разминка	Стрейч	Аэробная часть	Разминка	Силовая часть (партерная)	Стрейч Заминка
6– 7 лет	5- 7 мин.	5 мин.	15-20мин.	5 мин.	5-10 мин.	5 мин.

#### **Литература:**

1. Колесникова С. Детская аэробика. Изд. Феникс. Москва, 2005г.
2. Сиднева А.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика её преподавания. Н.

- пособие. Москва, 2010 г.
3. Терра М. Двигательные способности школьников. Основы теории и методики развития. Изд. Спорт, Москва, 2010 г.
  4. Хаас Ж.Г. Анатомия танца. Изд. Попурри. Москва, 2011 г.

### Приложение №1

#### **Нормативно-правовые основы разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012).  
Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41  
«Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14  
«Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей».

Методические рекомендации Минобрнауки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые) от 18.11.2015 г.

Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.2018г. «Порядок организации деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

### Приложение №2

#### **Психофизические, возрастные особенности детей**

*Старший дошкольный – младший школьный возраст.*

Темп роста медленный. Активно совершенствуются функциональные особенности органов и систем. Пищевые потребности ниже, чем в предыдущих периодах. Ребёнок переходит на режим питания взрослого. Однократный дневной сон. Развиваются такие умения и навыки как катание на двухколёсном велосипеде, коньках, вышивание, вязание, умение танцевать. В 6 – 7 лет начинается смена молочных зубов на постоянные.

Период приобретения ребёнком известной самостоятельности. Основная форма деятельности – игра. Навыки, умения и поведение формируются благодаря подражанию. Физические упражнения нормализуют нервную деятельность через мышечную систему. Активные движения способствуют росту и развитию мышц, укреплению костной системы, перераспределению крови и улучшению обеспечения организма питательными веществами и кислородом. Каждый ребёнок заслуживает того, чтобы получать удовольствие от занятий, избавиться от своих комплексов. Ребёнок становится нормальным, полноценным членом общества, открытым к общению. Музыка на занятиях используется весёлая и зажигательная, знакомая и современная.

Три принципа обеспечивают правильное физическое воспитание: постепенность, повторяемость, систематичность.

Основные задачи:

- развитие сердечно-сосудистой системы;
- развитие физических качеств (силы, гибкости, координации и других);
- воспитание самообладания, целеустремленности, доброжелательности.

Важное значение имеют индивидуальные особенности ребёнка, уровень его физического развития и свойства нервной системы. Прежде чем ребёнок приступит к

занятиям необходимо: иметь справку от врача, провести визуальный осмотр, беседу с родителями.