ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ ТВОРЧЕСТВА «НА ВАДКОВСКОМ»

СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ «РОССИЯ МОЛОДАЯ»

Принята на заседании
Методического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

«Утверждаю»
Директор ГБУ ДО
ЦТ «На Вадковском»
К.Г. Полянский
«30» августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ФИТНЕС ДЛЯ ДЕТЕЙ»

Автор-составитель:
Кученова Татьяна Николаевна,
педагог дополнительного образования

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень освоения программы: ознакомительный
Возраст обучающихся: 6-14 лет
Срок реализации программы: 2 года

Москва, 2023 год

Раздел 1. Пояснительная записка

1.1. Направленность дополнительной общеразвивающей программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес для детей» относится к **физкультурно-спортивной направленности**, разработана с опорой на Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. (ред. 04.08.2023 г.); Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Концепцию развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации № 678-р от 31 марта 2022 г.); Приказ Департамента образования города Москвы № 922 от 17.12.2014 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014–2015 учебном году» (с изменениями и дополнениями от 07.08. 2015 г.; № 1308 от 08.09.2015 № 2074; №1035 от 30.08.16, от 31.01.2017 № 30); Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242; Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Положение о порядке разработки и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ГБУ ДО города Москвы «Центр творчества «На Вадковском», Устав и Программу развития ГБУ ДО ЦТ «На Вадковском». Программа разработана в Центре творчества «На Вадковском» и реализуется в структурном подразделении «Россия молодая».

1.2. Уровень освоения программы

Программа соответствует региональным нормативным требованиям, предъявляемым к ***ознакомительному уровню*** освоения дополнительных общеразвивающих программ.

Программа реализуется на следующих условиях:

- Дети, имеющие право на социальные льготы, осваивают программу за счёт бюджетных средств;

- Дети, не имеющие право на социальные льготы, осваивают программу за счет внебюджетных средств.

1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Программа по дополнительному образованию «Фитнес для детей» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста, повышение двигательной активности. Занятия по данной программе не предполагают предварительного

отбора детей по физическим качествам. Ограничением выступают только медицинские противопоказания.

Педагогическая целесообразность программы заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей 6-8 лет, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма.

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 актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

1.4. Отличительные особенности программы

Основная форма организации двигательной деятельности детей является групповое фитнес-занятие. Структура данного занятия строится в соответствии с требованиями программы «Фитнес для детей».

В ходе занятия фитнесом дети знакомятся с видами спорта (хоккей, футбол, баскетбол, гимнастика) выполняют комплексы аэробики, танцевальные и спортивные движения со спортивным инвентарём и без, игровые упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета, развитию двигательных способностей, играют в подвижные игры, игры соревновательного характера, выполняют движения на стэпах. И всё это осуществляется под музыкальное сопровождение. Музыка создает положительный эмоциональный фон занятий, помогает детям запомнить движения, выразительно передать ее характер.

В содержание каждого занятия включена дыхательная гимнастика, упражнения для профилактики плоскостопия.

1.5. Цель программы

Гармоничное развитие обучающихся в спортивно-танцевальной деятельности.

1.6. Задачи программы

Образовательные:

- знакомить с элементарными знаниями по физическому воспитанию;

- формировать жизненно необходимые умения и навыки;

- заботиться о формировании осанки детей, укреплении мыщц стоп, а также мышц кистей и пальцев рук;

- обучить необходимым знаниям по физическому воспитанию; - анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий;

- закреплять приобретенные детьми ранее двигательные навыки и умения; - продолжать формировать навык правильной осанки;

- изучить комплексы ОРУ, упражнений на тренажерах и больших ортопедических мячах.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки;

- способствовать развитию мелкой моторики, правильного дыхания;

- способствовать развитию координированности движений, их экономичности и ритмичности.

Воспитательные:

- воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми;

- воспитывать морально-волевые качества;

- развивать познавательный интерес и расширять кругозор;

- воспитывать морально-волевые качества;

- развивать интерес к физической культуре и спорту.

1.7. Категория обучающихся

Программа рассчитана на детей с 6 до 14 лет. В исключительных случаях есть возможность добора детей в группы с 5 лет, с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей.

1.8. Срок реализации программы

Программа рассчитана на 2 года. Занятия ведутся по группам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий

Набор детей в группы осуществляется с учётом норм наполняемости учебной группы: на 1 года – до 15 человек; 2 года – до 12 человек.

Учебные занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность одного занятия 45 минут.

1.10. Планируемые результаты освоения программы

Дети к концу 1 года:

Будут знать:

- Элементарные знания по физическому воспитанию;

- Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков.

- Элементарные упражнения направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп).

Будут уметь:

- Применять элементарные знания по физическому воспитанию;

- Использовать способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков.

- Использовать элементарные упражнения направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп)

Дети к концу 2 года:

Будут знать:

- Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков, закаливания.

- Комплексы упражнений направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

- Правила здорового образа жизни, ответственность личности за свое здоровье.

Будут уметь:

- Применять средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, приемы формирования морально-волевых качеств.

- Использовать приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).

- Применять методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Правила безопасности поведения в обществе.	1	1	2	Опрос
2.	Физическая культура и спорт в России	10	4	14	Опрос
3.	Общая физическая подготовка	10	20	30	Упражнения Самостоятельная работа
4.	Танцевальные движения и их комбинации	8	16	24	Упражнения
5.	Музыкально-ритмические игры	8	12	20	Игры
6.	Игровой стретчинг	4	6	10	Игры Упражнения
7.	Дыхательная гимнастика	4	6	10	Игры Упражнения
8.	Упражнения на развитие ритма	8	12	20	Упражнения
9.	Суставная гимнастика	4	8	12	Игры Упражнения
10.	Упражнения на расслабление	2	6	8	Игры Упражнения
11.	Итоговое занятие	-	2	2	Опрос
	Итого:	**59**	**93**	**152**	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
2 год обучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего часов	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Правила безопасности поведения в обществе.	1	1	2	Опрос
2.	Общая физическая подготовка	6	16	22	Игры
3.	Игровой стретчинг	6	12	18	Групповой просмотр
4.	Музыкально-ритмические игры	4	10	14	Показательные выступления
5.	Дыхательные упражнения	4	10	14	Групповой просмотр
6.	Пластические упражнения	4	14	18	Групповой просмотр
7.	Танцевальные движения и их комбинации	8	20	28	Групповой просмотр
8.	Суставная гимнастика	4	16	20	Групповой просмотр
9.	Упражнения на расслабление	4	10	14	Групповой просмотр
10.	Итоговое занятие	-	2	2	Опрос
	Итого:	**41**	**111**	**152**	

2.2. Содержание учебного плана

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. **Вводное занятие. Техника безопасности. Правила безопасности поведения в обществе.**

Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общефизической подготовки.

2. **Физическая культура и спорт в России.**

Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр.

3. **Общая физическая подготовка**

Гимнастика, упражнения на преодоление собственного веса, легкая атлетика.

4. **Танцевальные движения и их комбинации:**

Выполнение различных танцевальных движений, разучивание комбинаций, перестроений в танцах.

5. **Музыкально-ритмические игры**

Выполнение игр: «Листочки», «Птички», «Бусинки», «Хлопки», «Кулачки и ладошки». Отработка танцевальных движений в музыкально-ритмических играх.

6. **Игровой стретчинг**

Выполнение упражнений: «Деревце», «Кошечка», «Звёздочка», «Дуб», «Волна», «Лебедь», «Лягушка»

7. **Дыхательная гимнастика**

Выполнение упражнений: «Воздушный шарик», «Бегемотик», «Птички», «Мыльный пузырь», «Погружение под воду»

8. **Упражнения на развитие ритма**

Упражнения: «Осенние листочки», «Ручной хлоп, хлоп, хлоп. Ножками топ-топ-топ», «На лошадке», «Прыг-скок воробей».

9. **Суставная гимнастика**

Выполнение упражнений: «Тик-так», «Коса», «Юла», «Царапанье», «Кто кого?», «Улитка», «Каратэ»

10. **Упражнения на расслабление**

Выполнение упражнений: «Загораем», «Кораблик», «Штанга», «Шарик», «Парусник», «Солнышко», «Гора»

11. **Итоговое занятие**

Подведение итогов. Проведение открытого занятия.

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. **Вводное занятие. Техника безопасности. Правила безопасности поведения в обществе.**

Организационные вопросы, правила поведения в зале, форма одежды, беседа-инструктаж по технике безопасности…

2. **Общая физическая подготовка**

Гимнастика, упражнения на преодоление собственного веса, легкая атлетика

3. **Игровой стретчинг**

Выполнение упражнений: «Слоник», «Рыбка», «Веточка», «Ель большая», «Цапля», «Морской лев», «Медуза»

4. **Музыкально-ритмические игры**

Выполнение игр: ««Птички-невелички», «Осенние листочки», «Лягушата», «Бубенчики», «Эхо» и др.

5. **Дыхательная гимнастика**

Выполнение упражнений: «Сердитый ежик», «Листопад», «Гуси летят», «Пушок», «Регулировщик»

6. **Пластические упражнения**

Выполнение упражнений: «Ленточки», «Волна», «Поющие руки», «Зеркало», «Крылья», «Подушечка», «Бубен»

7. **Танцевальные движения и их комбинации:**

Выполнение различных танцевальных движений, разучивание комбинаций, перестроений в танцах

8. **Суставная гимнастика**

Выполнение упражнений: «Вентилятор», «Ладушки», «Бутерброд», «Толкание ядра», «Дерево на ветру», «Футбол», «Стройные ноги»

9. **Упражнения на расслабление**

Выполнение упражнений: «Ленивая кошечка», «Озорные щёчки», «Любопытная Варвара», «Лимон», «Палуба», «Лошадка», «Птички»

10. **Итоговое занятие**

Подведение итогов. Проведение открытого занятия.

Раздел 3. Формы контроля и оценочные материалы

Способами проверки уровня овладения детьми полученных знаний, умений, навыков являются: выполнение музыкально-игровых заданий, самостоятельное придумывание танцевальных движений, выступления на праздничных концертах, утренниках, участие в игровых программах. Подведение итогов реализации программы осуществляется через проведение обобщающих и открытых занятий, участие в концертах, в окружном фестивале.

С целью определения уровня достижений учащихся используется система диагностики результативности обучения. (*«Мониторинг оценивания результативности обучения»*).

●*Исходные данные* отслеживаются и отмечаются на занятиях в начале учебного года, проводится тестирование на выносливость и гибкость.

●*Промежуточный контроль* проводится в конце первого полугодия и в конце учебного года, заполняя форму «мониторинг уровня усвоения дополнительной общеразвивающей программы», а также в форме открытых показов и зачетов. Каждый этап обучения заканчивается просмотром в форме открытого занятия.

●*Итоговый контроль* осуществляется в конце обучения оценивается качество работы в поставленных педагогом показательных номерах.

Критерии оценки достижений учащихся

Для фиксации результатов обучения оформляется «Мониторинг уровня освоения общеразвивающей программы» на каждого учащегося с баллами, позволяющий систематически наблюдать за успешностью обучения, выявлять слабые стороны в развитии учащихся, своевременно их устранять и эффективно выстраивать последующие занятия.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы (литература, сайты, методические материалы)

Практика занятий с дошкольниками показала, что на его успешность влияет не только содержание предлагаемого материала, но также форма подачи, которая способна вызвать заинтересованность детей и познавательную активность.

Большинство музыкально-двигательных упражнений носит игровой характер, имеет конкретный образ, помогающий детям воспринимать музыку и выразительнее, более четко выполнять движения. Значительное место в работе занимают упражнения, передающие воображаемые действия и изобразительные движения, при выполнении которых детям

приходится активизировать свою зрительную память, наблюдательность, воображение. Помогают созданию образа атрибуты, элементы костюмов (маски, колпачки, шапочки, фонарики, листочки…), игрушки, инструменты (ксилофоны, бубны, погремушки, ложки, трещотки, колокольчики, коробочки…).

Особое внимание уделяется музыкальному оформлению занятия. Оно должно быть разнообразным и качественным. Музыка подбирается к каждой части занятия, определяется ее структура, темп, ритмический рисунок, характер.

Важное место занимает прослушивание музыки, словесное объяснение, правильный и умелый подбор музыкальных произведений, выразительный показ. Показ широко используется как наглядное дополнение к словесному объяснению, как подсказка выразительных деталей, отдельных элементов движения или технических приемов. При освоении характера движения, хорошо показывать детям выразительное, эмоционально содержательное и технически правильное его исполнение.

Список литературы

1. Раевская Е.П. и др. Музыкально-двигательные упражнения в детском саду.- М.: Просвещение, 1991.

2. Кононова Н.Г. Обучение дошкольников игре на детских музыкальных инструментах.- М.: Просвещение, 1990.

3. Франио Г., Лифиц И. Методическое пособие по ритмике.- М.: Музыка, 1995.

4. Липатникова Т.Н. Праздник начинается.- Яр. Академия развития, 2001.

5. Зарецкая Н.В., Роот З.Я.- М.: Айрис - пресс, 2003.

6. Логинова В.И., Бабаева Т.И. и др. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду.- С-П.: Детство-Пресс, 2000.

7. Горшкова В.Г. Учимся танцевать. Путь к творчеству.- М., 1993.

8. Арисменди А.Л. Дошкольное музыкальное воспитание.- М.: Прогресс, 1989.

9. Щербакова Н.А. От музыки к движению и речи.- М.- ГНОМ и Д, 2001.

Список литературы для детей

1.Лифиц И.В. «Ритмика» стр. 32-49;

2.Савинкова О. В., Полякова Т. А.. «Нашим детям» Стр50-56;

3.Феоктистов В.Ф., Плиева Л.В. «К здоровью через движение» стр79-82. ;

4.Чешева С. «Мы поём, играем и танцуем» стр. 62;