

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад №2 «Дюймовочка»

Принято
На педагогическом совете
№1
« 31 » 08 2022г.

Согласовано
на заседании
Родительского комитета
Протокол № 1
От « 30 » 08 2022г



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-оздоровительной направленности
«Детский фитнес»
на 2022-2023 учебный год

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 76 часов

Руководитель кружка
инструктор по физической культуре:
Истинова Алёна Владимировна

Ханты – Мансийск - 2022

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Детский фитнес разработана в соответствии с нормативными актами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Данная программа составлена на основе вариативных программ: Е.В. Сулим «Игровой стретчинг для дошкольников»; О.Н. Рыбкина «Фитнес в детском саду»; Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах».

Актуальность

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

Данная программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка.

Актуальность программы обусловлена популяризацией здорового образа жизни через внедрение новых технологий для пробуждения интереса к занятиям физической культурой.

Направление программы:

Дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес» относится к физкультурно – оздоровительной направленности способствует укреплению здоровья воспитанников, активизации и развитию двигательной деятельности дошкольников.

Уровень освоения программы – стартовый.

Особенность и новизна программы: использование нетрадиционного оборудования (степ-платформы, мячи-хопы), мультимедийных видеозаписей, которые помогают детям с интересом освоить используемый на занятиях материал.

Содержание программы представлено различными видами физкультурной деятельности: Степ – аэробика, фитбол – гимнастика, аэробика, стретчинг, дыхательная гимнастика.

По каждому виду деятельности программа содержит примерный перечень практических занятий.

Педагогическая целесообразность.

Методики, приемы и технологии, используемые в процессе реализации Программы, подобраны из числа адаптированных к особенностям физиологии и психологии дошкольников.

Образовательную деятельность предполагается осуществлять средствами игры, являющейся основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности, на основе ненасильственного физического воспитания. Роль педагога заключается в создании игровой ситуации и организации игровой предметно-пространственной среды. Педагогическая технология опирается на принцип активности воспитанников, характеризуемый высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющих. Педагогически значимым итогом освоения программы является содействие всестороннему, гармоничному развитию детей старшего дошкольного возраста.

Педагогические принципы:

В соответствии с ФГОС Программа опирается на **научные принципы** ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

- Принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка. Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития;
- сочетание принципа научной обоснованности и практической применимости. Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики;
- соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности, то есть позволять решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»;
- единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;
- принцип интеграции образовательных областей (физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, труд, познание, коммуникация, чтение художественной литературы, художественное творчество, музыка) в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- принципы гуманизации, дифференциации и индивидуализации, непрерывности и системности образования.

Отражение принципа гуманизации в образовательной программе означает:

- признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка;
- признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка;
- уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса.
- Дифференциация и индивидуализация воспитания и обучения обеспечивает развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями. Осуществляется этот принцип учитывая индивидуальные особенности развития ребенка.
- Принцип последовательности и систематичности. Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое

новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

- Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей.
- При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.
- Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.
- Принцип - развивающий эффект. Этот принцип требует соблюдения повторяемости и постепенности педагогических воздействий (многократное выполнение нагрузки как в рамках одного занятия, так и системы занятий; постепенное наращивание развивающе - тренирующих воздействий – планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма).

Адресат программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес» предназначена для освоения детьми старшего дошкольного возраста 5-7 лет.

В данном возрасте происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Движения детей отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме инструктор по физическому развитию обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причёсываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т. п.).

Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с *изменением статуса дошкольников в детском саду* — в общей семье воспитанников детского сада они становятся

самыми старшими. Наряду с воспитателем инструктор по физической культуре помогает детям осознать и эмоционально прочувствовать свое новое положение.

Такие мотивы, как: «Мы заботимся о малышах», «Мы - помощники воспитателя», «Мы хотим узнать новое о мире и многому научиться», «Мы готовимся к школе», выступления на спортивных, общегородских соревнованиях направляют активность старших дошкольников на решение новых, значимых для их развития задач. **Необходимо постоянно поддерживать в детях ощущение взросления**, растущих возможностей, вызывать стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности, вселять уверенность в своих силах. Одновременно важно развивать чувство ответственности за свои действия и поступки.

Цель программы:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья воспитанников, активизация и развитие двигательной деятельности детей, в процессе использования современных фитнес технологий.

Задачи программы:

- 1) Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата, координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости. Формировать и закреплять навык правильной осанки, через занятия фитбол - гимнастикой.
- 2) Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, подвижность в суставах, выносливость, через занятия стретчингом.
- 3) Формировать умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку, через занятия степ - аэробикой.
- 4) Расширять функциональные возможности всех систем организма, в процессе занятий фитнес технологиями.
- 5) Повышать интерес к физкультурным занятиям.

Условия реализации программы

Сроки реализации: программа рассчитана на 76 часов (1 год обучения).

Режим занятий: 2 раз в неделю по 1 академическому часу (30 минут) во второй половине дня.

Форма обучения – очная. В период приостановления образовательной деятельности в очной форме по санитарно-эпидемиологическим, климатическим и другим основаниям реализация программы может осуществляться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Форма занятий – групповая.

Условия набора и формирования групп. Формирование учебных групп производится на добровольной основе. При комплектовании групп допускается совместная работа в одной группе обучающихся без ограничений по возрастному признаку.

Ожидаемое минимальное число детей, обучающееся в одной группе – 15 человек.

Кадровые ресурсы: педагог с высшим образованием, повышением квалификации по профилю обучения, без требований к стажу и квалификационной категории.

Планируемые результаты

Целенаправленная работа с использованием **фитнес технологий** позволит достичь следующих результатов:

- сформированность навыков правильной осанки ;
- сформированность правильного речевого дыхания.

➤ развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).

➤ сформированность умений ритмически согласованно выполнять движения под музыку.

➤ Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.

➤ Эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

➤ Воспитание чувства уверенности в себе.

К образовательным результатам можно отнести способность ребенка:

- контролировать свое поведение, сформулировать свой интерес, предпочтение, намерение, комментировать свои действия,
- выполнять простые правила, следовать простому алгоритму (в работе с предметами или общении в группе),
- организовать свою работу (разложить материалы, отбирать необходимое),
- договариваться о правилах, задавать вопросы и отвечать на вопросы в пределах своей осведомленности и опыта,
- присваивать полученную в простой форме информацию (слушать, наблюдать), совершать на элементарном уровне действия по обработке информации: сравнивать, обобщать, выделять признаки, замечать изменения, делать спонтанные и подготовленные высказывания в пределах определенной заранее темы,
- высказываться в связи с высказываниями других, устанавливать контакты, поддерживать разговор,
- использовать элементарные нормы общения, сотрудничать (со взрослыми и с детьми разного возраста) в предложенных формах.

Следует отметить, что представления и умения рассматриваются в данном случае в качестве важнейшего средства не только общего развития ребенка, но и обеспечения базы для формирования ключевых компетентностей.

Реализация данной технологии требует от педагога следующих умений:

самостоятельно конструировать поток знаний, умений и навыков детей;

- анализировать и принимать решения;
- работать в команде, в том числе и детьми.
- создать в группе атмосферу, стимулирующую социальную, игровую,
- творческую, атмосферу раскованности, в которой ребёнок чувствует право на самоопределение, на поиск, выбор, где он не боится совершить ошибки, чувствует поддержку взрослого и всего окружения, учится общаться, оказывать поддержку другому;

Педагоги дошкольного образовательного учреждения в рамках программы целенаправленно, целесообразно (исходя из наблюдений за детьми), планомерно (планируя ежедневно), вырабатывают у ребёнка новые формы познания, поведения и деятельности, что, в конечном итоге, и означает организацию полноценного психического и физического развития детей дошкольного возраста.

Формы подведения итогов реализации программы

Форма текущего контроля: практическая работа.

Форма итогового контроля: мониторинг, выступление на физкультурных праздниках, городских мероприятиях.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной общеразвивающей программы
физкультурно-оздоровительной направленности
«Детский фитнес»

№	Наименование раздела	Общее количество часов	Формы промежуточной аттестации
1.	Введение в предмет. Понятие «фитнес».	8	Теория Практическая работа
2.	Фитбол - ритмика	14	Практическая работа
3.	Степ-аэробика	41	Практическая работа
4.	Стретчинг	13	Практическая работа
	ИТОГО	76	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
дополнительной общеразвивающей программы
физкультурно-оздоровительной направленности
«Детский фитнес»

№	Название раздела/тема	Количество часов			Методы обучения	Форма контроля
		всего	теория	практика		
1. Введение в предмет. Понятие «фитнес»						
1.	Введение. Знакомство с понятием «фитнес», его направлениями.	2	1	1	Словесный, наглядный	Устный опрос.
2.	Ознакомление с правилами техники безопасности во время выполнения упражнений, приёмами самостраховки на мяче фитболе	2	1	1	Словесный, наглядный.	Устный опрос. Практическая работа
3.	Ознакомление с правилами техники безопасности во время занятий на степ – платформе.	2	1	1	Словесный, наглядный.	Устный опрос. Практическая работа
4.	Ознакомление с правилами техники безопасности на занятиях по игровому стретчингу.	2	1	1	Словесный, наглядный.	Устный опрос. Практическая работа
5.	Всего по разделу	8	4	4		
2. Фитбол – ритмика						
		Кол-во часов				

№	Название раздела/тема	Количество часов			Методы обучения	Форма контроля
		всего	теория	практика		
	Название раздела/тема	всего	теория	практика	Методы обучения	Форма контроля
1.	Танец утят (танцы на мячах) Е.Г. Сайкина стр.70	4	1	3	Словесный, наглядный, практические	Практическая работа
2.	Танец «Кузнечик» (танцы на мячах) Е.Г. Сайкина стр.71 3	3	1	2	Словесный, наглядный, практические	Практическая работа
3.	«Танец сидя» (танцы на мячах) Е.Г. Сайкина стр.71	3	1	2	Словесный, наглядный, практические	Практическая работа
4.	Танец «Большая стирка» (танцы на мячах) Е.Г. Сайкина стр.72	3	1	2	Словесный, наглядный, практические	Практическая работа
5.	Итоговое занятие	1	0	1		Практическая работа
Всего по разделу		14	4	10		
3. Степ-аэробика						
1.	Тема «Сбор урожая» Детский фитнес Е. В. Сулим календарное планирование стр. 13	4	1	3	Словесный, наглядный, практические	Практическая работа
2.	Тема «Экскурсия в лес» Детский фитнес Е. В. Сулим календарное планирование стр. 15	4	1	3	Словесный, наглядный, практические	Практическая работа
3.	Тема «Путешествие по городу» Детский фитнес Е. В. Сулим календарное планирование стр. 17	4	1	3	Словесный, наглядный, практические	Практическая работа
4.	Тема «Путешествие в зимний лес» Детский фитнес Е. В. Сулим календарное планирование стр. 18	4	1	3	Словесный, наглядный, практические	Практическая работа
5.	Тема «Забавы зимушки – зимы» Детский фитнес Е. В. Сулим календарное планирование стр. 20	4	1	3	Словесный, наглядный, практические	Практическая работа
6.	Тема «Мы - юные циркачи» Детский фитнес Е. В. Сулим календарное планирование стр. 23	4	1	3	Словесный, наглядный, практические	Практическая работа
7.	Танец на степях «Эй, ух, в здоровом теле здоровый дух»	4	1	3	Словесный, наглядный, практические	Практическая работа
8.	Тема «Пожарные на учении»	4	1	3	Словесный,	Практическая

№	Название раздела/тема	Количество часов			Методы обучения	Форма контроля
		всего	теория	практика		
	Детский фитнес Е. В. Сулим календарное планирование стр. 21				наглядный, практические	работа
9.	Тема «Олимпийские звезды» Детский фитнес Е. В. Сулим календарное планирование стр. 26	4	1	3	Словесный, наглядный, практические	Практическая работа
10.	Танец на степах «Делайте зарядку»	4	1	3	Словесный, наглядный, практические	Практическая работа
11.	Итоговое занятие	1	0	1		Практическая работа
Всего по разделу		41	10	31		
4. Игровой стретчинг						
	Занятие «Бывший друг» Игровой стретчинг для дошкольников Е. В. Сулим стр.60	4	1	3	Словесный, наглядный, практические	Практическая работа
	Занятие «Просто так» Игровой стретчинг для дошкольников Е. В. Сулим стр.65	4	1	3	Словесный, наглядный, практические	Практическая работа
	Занятие «Ленивая девочка» Игровой стретчинг для дошкольников Е. В. Сулим стр.76	4	1	3	Словесный, наглядный, практические	Практическая работа
	Итоговое занятие	1	0	1		Практическая работа
Всего по разделу		13	3	10		
ИТОГО		76	21	55		

Содержание

дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности «Детский фитнес»

Раздел 1 Введение в предмет. Понятие «фитнес» - 8 часов

Теория: Вводная беседа. Знакомство с понятием «фитнес», его направлениями – 2 часа.

Практика: Знакомство с воспитанниками. Подвижные игры с использованием степ платформы и мяча фитбола. Упражнения с целью выявления уровня способностей воспитанников

Теория: Ознакомление с правилами техники безопасности во время выполнения упражнений, приёмами самостраховки на мяче фитболе - 2 часа.

Практика: Наглядный показ, отработка упражнений по технике безопасности, приёмам самостраховки во время упражнений на мяче фитболе.

Теория: Ознакомление с правилами техники безопасности во время занятий на степ – платформе
- 2 часа

Практика: Наглядный показ, отработка упражнений по технике безопасности, во время упражнений на степ платформе.

Теория: Ознакомление с правилами техники безопасности на занятиях по игровому стретчингу
– 2 часа

Практика: Наглядный показ, отработка упражнений по технике безопасности, во время упражнений по игровому стретчингу.

Раздел 2. Фитбол – ритмика - 14 часов

Теория: Танец утят (танцы на мячах) Е.Г. Сайкина Ознакомление с комплексом. Наглядный показ, объяснение.-4 часа

Практика: Наглядный показ. Изучение комплекса упражнений на мяче, отработка и совершенствование четких танцевальных движений под музыку. Формирование правильной осанки.

Теория: Танец «Кузнечик» (танцы на мячах) Е.Г. Сайкина Ознакомление с комплексом. Наглядный показ, объяснение.-4 часа

Практика: Наглядный показ. Изучение комплекса упражнений на мяче, закрепление и совершенствование основных движений рук и туловища, танцевальных движений под музыку.

Теория: «Танец сидя» (танцы на мячах) Е.Г. Сайкина. Ознакомление с комплексом. Наглядный показ, объяснение. - 4 часа.

Практика: Наглядный показ. Изучение комплекса упражнений на мяче, отработка и совершенствование четких танцевальных движений под музыку.

Теория: Танец «Большая стирка» (танцы на мячах) Е.Г. Сайкина. Ознакомление с комплексом. Наглядный показ, объяснение.- 4 часа

Практика: Наглядный показ. Изучение комплекса упражнений на мяче, закрепление навыка ходьбы, сидя на мяче и совершенствование основных движений рук при ходьбе на мяче. Формирование правильной осанки.

Теория: Повторение в теории различных техник выполнения основных видов движения- 1 час.

Практика: Выполнение комплекса изученного материала в совершенстве. Создание положительных эмоций, формирование чувства радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.

Раздел 3. Степ-аэробика - 41час

Теория: Тема «Сбор урожая» Детский фитнес Е. В. Сулим. Ознакомление с комплексом. Наглядный показ, объяснение.- 4 часа

Практика: Наглядный показ. Изучение комплекса упражнений на степ платформе. Освоение составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела. Отработка основных видов движения.

Теория: Тема «Экскурсия в лес» Детский фитнес Е. В. Сулим Ознакомление с комплексом. Наглядный показ, объяснение.- 4 часа

Практика: Изучение комплекса упражнений на степ платформе Отработка умения выполнять движения ритмично и выразительно, совершенствование техники выполнения прыжков на двух ногах на степ платформе.

Теория: Тема «Путешествие по городу» Детский фитнес Е. В. Сулим Ознакомление с комплексом. Наглядный показ, объяснение.- 4 часа

Практика: Изучение комплекса упражнений. Обучение согласованной работе рук и ног при выполнении упражнений на степ платформе. Отработка умения выполнять упражнения с переходом из разных исходных положений.

Теория: «Путешествие в зимний лес» Детский фитнес Е. В. Сулим. Ознакомление с комплексом. Наглядный показ, объяснение.- 4 часа.

Практика: Наглядный показ. Изучение комплекса упражнений на степ платформе. Освоение составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела. Отработка базовых шагов.

Теория: «Забавы зимушки – зимы» Детский фитнес Е. В. Сулим. Ознакомление с комплексом. Наглядный показ, объяснение.- 4 часа.

Практика: Изучение комплекса упражнений. Обучение согласованной работе рук и ног при выполнении упражнений на степ платформе. Отработка умения выполнять упражнения с переходом из разных исходных положений. Совершенствование техники выполнения основных видов движения.

Теория: «Мы - юные циркачи» Детский фитнес Е. В. Сулим. Ознакомление с комплексом. Наглядный показ, объяснение.- 4 часа.

Практика: Наглядный показ. Изучение комплекса упражнений на степ платформе. Освоение составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела. Отработка основных видов движения.

Теория: Танец на степах «Эй, ух, в здоровом теле здоровый дух» Ознакомление с комплексом. Наглядный показ, объяснение.- 4 часа.

Практика: Изучение комплекса упражнений с музыкальным сопровождением. Обучение согласованной работе рук и ног при выполнении упражнений на степ платформе. Отработка умения выполнять упражнения на степ платформе с переходом из разных исходных положений.

Теория: «Пожарные на учении» Детский фитнес Е. В. Сулим Ознакомление с комплексом. Наглядный показ, объяснение.- 4 часа.

Практика: Наглядный показ. Изучение комплекса упражнений на степ платформе. Освоение составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела. Отработка базовых шагов степ аэробики.

Теория: «Олимпийские звезды» Детский фитнес Е. В. Сулим. Ознакомление с комплексом. Наглядный показ, объяснение.- 4 часа.

Практика: Наглядный показ. Изучение комплекса упражнений на степ платформе. Освоение составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела. Отработка основных видов движения.

Теория: Танец на степах «Делайте зарядку» Ознакомление с комплексом. Наглядный показ, объяснение.- 4 часа.

Практика: Изучение комплекса упражнений с музыкальным сопровождением. Обучение согласованной работе рук и ног при выполнении упражнений на степ платформе. Отработка умения выполнять упражнения на степ платформе с переходом из разных исходных положений.

Теория: Повторение в теории различных техник выполнения базовых шагов на степ платформе. -1 час.

Практика: Выполнение комплекса изученного материала в совершенстве. Создание положительных эмоций, формирование чувства радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.

Раздел 4. Игровой стретчинг - 13 часов.

Теория: «Бывший друг». Ознакомление с основными правилами игрового стретчинга, комплексом упражнений. Наглядный показ, объяснение.- 4 часа.

Практика: Освоение техники выполнения упражнений на развитие силы основных мышечных групп, подвижности суставов и связок.

Теория: «Просто так» Закрепление основных правил игрового стретчинга. Ознакомление с комплексом упражнений. Наглядный показ, объяснение.- 4 часа.

Практика: Изучение комплекса упражнений. Выполнение упражнений из разных исходных положений. Совершенствование техники выполнения упражнений.

Теория: «Ленивая девочка» Закрепление основных правил игрового стретчинга. Ознакомление с комплексом упражнений. Наглядный показ, объяснение.- 4 часа.

Практика: Изучение комплекса упражнений. Отработка навыков правильного выполнения упражнений. Совершенствование техники выполнения упражнений.

Теория: Повторение в теории различных техник выполнения основных видов движения - 1 час.

Практика: Выполнение комплекса изученного материала в совершенстве. Создание положительных эмоций, формирование чувства радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Тип занятий: практический, комбинированный

Методы и приёмы:

- Словесные: беседа, пояснение, объяснение, словесная инструкция.
- Наглядные: наблюдение, работа с наглядным материалом, показ способов действия, игры.
- Практические: практические упражнения для отработки необходимых навыков, практическая работа.

Формы подведения итогов реализации программы

Показательные выступления совместно с родителями на физкультурных праздниках.

диагностика - 2 раза в год (сентябрь, май)

Отслеживая деятельность обучающихся на занятиях, педагог заполняет «Диагностическую карту» (Приложение 1), в которых фиксирует совокупный результат работы ребенка на занятии. Применяя метод наблюдения, анализируя результаты выполнения заданий, результат каждого ребенка фиксируется по определенным критериям в соответствии с ожидаемыми результатами.

Система контроля результативности программы осуществляется в течение всего учебного года посредством различных видов контроля: первичный, текущий, промежуточный и итоговый. Которые позволяют увидеть уровень освоения программы на разных этапах ее реализации, внести своевременные коррективы.

Вид контроля	Время проведения контроля	Цель проведения контроля	Формы и средства выявления результата	Формы фиксации и предъявления результата
Первичный	Сентябрь	Определение уровня развития детей	Тест	Диагностическая карта
Текущий	В течение всего учебного года	Определение степени усвоения учащимися учебного материала	Беседа, опрос, практические работы	Выступление на физкультурных праздниках.
Промежуточный	Декабрь	Определение степени усвоения учащимися учебного материала, определение промежуточных результатов обучения	Педагогическое наблюдение, практическая работа	Диагностическая карта Конкурсы, выставки
Итоговый	Май	Определение уровня освоения обучающимися программы	Педагогическое наблюдение, защита проекта	Диагностическая карта

Для определения результативности обучения по программе разработана диагностическая карта уровней учащихся, определены показатели уровня оценивания (Приложение 1), на основании которых определяется уровень освоения программы: высокий, средний, низкий.

РЕСУРСЫ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Спортивное оборудование:

1. Спортивный зал;
2. Спортивные коврики по количеству детей;
3. Гимнастические маты;
4. Степ-платформы по количеству детей;
5. Фитбол мячи по количеству детей.
6. Помпоны (султанчики) для спортивных танцев.
7. Обручи;
8. Скакалки.
9. Мячи.

Вспомогательное оборудование:

1. Музыкальный центр;
2. Аудио-файлы для музыкального оформления занятий;
3. Комплексы упражнений;
4. Специальная детская спортивная форма для занятий фитнесом.
5. Костюмы для персонажей (на праздниках)

Методическое оснащение

1. М. М. Борисова «Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования» учебно-методическое пособие «Обруч», 2014
2. Учебное пособие «Детский фитнес» -М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006.-160 стр.
3. Е.Г. Сайкина, С. В. Кузьмина Фитбол - аэробика для дошкольников «Танцы на мячах» Парциальная программа.

Перечень литературных источников

1. Е. В. Сулим «Детский фитнес» Физическое развитие детей 5-7 лет-2-е изд. – М.: ТЦ Сфера, 2021-224с. (Будь здоров, дошкольник!)
2. Е.В. Сулим Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников.-3-е изд., дополн. и испр.-М.: ТЦ Сфера, 2017.-112 с.- (Будь здоров дошкольник!)
3. Н.Э. Власенко Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). – СПб.: - ООО ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015.-112с.
4. Соломенникова Н.М., Т.Н. Машина. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика. Конспекты занятий. Волгоград.2011.
5. О. Н. Рыбкина, Л. Д. Морозова Фитнес в детском саду: программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет\Под редакцией Н.В. Микляевой - М. АРКТИ, 2016.-104с.- (Растём здоровыми).

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
дополнительной общеразвивающей программы
физкультурно – оздоровительной направленности
«Детский фитнес»

№ п/п	Месяц	Число		Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		план	факт						
Раздел 1. Введение в предмет. Понятие «фитнес» - 8 часов.									
1	Сентябрь	2	2	18.00-18.30	Комбинированное	2	Введение. Знакомство с понятием «фитнес», его направлениями.	Гагарина 94	устный опрос, практическая работа
2		2	2	18.00-18.30	Практическое	2	Ознакомление с правилами техники безопасности во время выполнения упр., приёмами самостраховки на занятиях фитбол-ритмикой.	Гагарина 94	Практическая работа
3		2	2	18.00-18.30	Практическое	2	Ознакомление с правилами техники безопасности во время занятий на степ – платформе.	Гагарина 94	Практическая работа
4		2	2	18.00-18.30	Практическое	2	Ознакомление с правилами техники безопасности на занятиях по игровому стретчингу.	Гагарина 94	Практическая работа
Раздел 2. «Фитбол – ритмика» - 14 часов									
5	Октябрь	4	4	18.00-18.30	Практическое	4	Танец утят (танцы на мячах) Е.Г. Сайкина	Гагарина 94	Практическая работа
6		3	3	18.00-18.30	Практическое	3	Танец «Кузнечик» (танцы на мячах) Е.Г. Сайкина	Гагарина 94	Практическая работа
7		3	3	18.00-18.30	Практическое	3	«Танец сидя» (танцы на мячах) Е.Г. Сайкина	Гагарина 94	Практическая работа
8		3	3	18.00-18.30	Практическое	3	Танец «Большая стирка» (танцы на мячах) Е.Г. Сайкина	Гагарина 94	Практическая работа

9		1	1	18.00-18.30	Практическое	1	Итоговое занятие	Гагарина 94	Практическая работа
Раздел 3. «Степ-аэробика» - 41 час.									
10	Ноябрь	4	4	18.00-18.30	Практическое	4	Тема «Сбор урожая» Детский фитнес Е. В. Сулим	Гагарина 94	Практическая работа
11		4	4	18.00-18.30	Практическое	4	Тема «Экскурсия в лес» Детский фитнес Е. В. Сулим	Гагарина 94	Практическая работа
12	Декабрь	4	4	18.00-18.30	Практическое	4	Тема «Путешествие по городу» Детский фитнес Е. В. Сулим	Гагарина 94	Практическая работа
13		4	4	18.00-18.30	Практическое	4	Тема «Путешествие в зимний лес» Детский фитнес Е. В. Сулим	Гагарина 94	Практическая работа
14	Январь	4	4	18.00-18.30	Практическое	4	Тема «Забавы зимушки – зимы» Детский фитнес Е. В. Сулим	Гагарина 94	Практическая работа
15		4	4	18.00-18.30	Практическое	4	Тема «Мы - юные циркачи» Детский фитнес Е. В. Сулим	Гагарина 94	Практическая работа
16	Февраль	4	4	18.00-18.30	Практическое	4	Танец на степях «Эй, ух, в здоровом теле здоровый дух»	Гагарина 94	Практическая работа
17		4	4	18.00-18.30	Практическое	4	Тема «Цирк» Детский фитнес Е. В. Сулим	Гагарина 94	Практическая работа
18	Март	4	4	18.00-18.30	Практическое	4	Тема «Олимпийские звезды» Детский фитнес Е. В. Сулим	Гагарина 94	Практическая работа
19		4	4	18.00-18.30	Практическое	4	Танец на степях «Делайте зарядку»	Гагарина 94	Практическая работа
20		1	1	18.00-18.30	Практическое	1	Итоговое занятие	Гагарина 94	Практическая работа

Раздел 4. «Игровой стретчинг» 13 часов									
21	Апрель	4	4	18.00-18.30	Практическое	4	Занятие «Бывший друг» Игровой стретчинг для дошкольников Е. В. Сулим	Гагарина 94	Практическая работа
22		4	4	18.00-18.30	Практическое	4	Занятие «Просто так» Игровой стретчинг для дошкольников Е. В. Сулим	Гагарина 94	Практическая работа
23	Май	4	4	18.00-18.30	Практическое	4	Занятие «Ленивая девочка» Игровой стретчинг для дошкольников Е. В. Сулим	Гагарина 94	Практическая работа
24		1	1	18.00-18.30	Практическое	1	Итоговое занятие	Гагарина 94	Практическая работа
Итого:						76			

**Диагностическая карта
дополнительной общеразвивающей программы
физкультурно-оздоровительной направленности
«Детский фитнес»**

№ п/п	ФИО	Начало года				Конец года				Уровень физической подготовки
		Ритмичность выполнения основных видов гимнастических упражнений (ловкость, гибкость, выносливость) упр. «Рыбка»	Сформированность выполнения связок ОРУ под музыку (чувство ритма, воспроизведение танцевальных упражнений)	Владение комбинациями и упражнениями на фитболе	Владение комбинациями и упражнениями на степ-платформах	Ритмичность выполнения основных видов гимнастических упражнений (ловкость, гибкость, выносливости)	Сформированность выполнения связок ОРУ под музыку (чувство ритма, воспроизведение танцевальных упражнений)	Владение комбинациями и упражнениями на фитболе	Владение комбинациями и упражнениями на степ-платформах	

Оценивается правильное выполнение основных элементов упражнений, четкость исходных положений, соблюдение отдельных частей тела в упражнении, умения анализировать движение, контролировать и самооценивать качество выполнения упражнения, гибкость, выносливость, сохранение статичного равновесия в процессе двигательной деятельности.

Формой проведения мониторинга является наблюдение за выполнением детьми выборочных упражнений и оценке по критериям разработанной диагностики.

Оценка уровня развития:

Высокий уровень: ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; гибкость, изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

Средний уровень: 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;

Низкий уровень: 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;

Мониторинг выносливости определяется тестом выполнения упражнения «Рыбка» с удержанием статической позы

для детей 5 – 6 лет – 25 - 30 секунд

для детей 6 – 7 лет – 30 - 40 секунд

Зима _____ Продиагностировано _____ человек, из них: высокий уровень имеют _____ чел., средний уровень имеют _____ чел., низкий уровень имеют _____ чел.

Весна _____ Продиагностировано _____ человек, из них: высокий уровень имеют _____ чел., средний уровень имеют _____ чел., низкий уровень имеют _____ чел.

Инструктор по физической культуре: _____