

Министерство образования и науки Забайкальского края
Комитет образования Тунгокоченского муниципального округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детско- юношеская спортивная школа

Рассмотрена на заседании
тренерского совета
протокол № 1 от 28.08.25

Утверждена
Директором МБУ ДО ДЮСШ
Степановой М.С
приказ № 30- П от 04.09.2025

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно- оздоровительной направленности

«Фитнес»

(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 6- 15 лет

Срок реализации программы: 1 год

Уровень программы: базовый

Автор-составитель программы:

Тренер- преподаватель образования:

Грибанова Н.Э

п.Вершино-Дарасунский

2025 г.

Раздел I «Комплект основных характеристик программы»

1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования детей «Фитнес для детей» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4. 09. 2014 г. №1726-р.
- Постановлением Главного государственного стандарта врача РФ от 04. 07. 2011 г. №11 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14- Санитарно-эпидеиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (минобрнауки России) от 29. 08. 2013 г. №1008 г. Москва «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Проблема здоровья детей в последнее время стала актуальной. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению здоровья, снижению умственной и физической активности.

Сегодня дети редко занимаются спортом и играют в подвижные игры. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители увлекаются интеллектуальным развитием своих детей в ущерб их физическому развитию. Поэтому задача каждого педагога и родителя- сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это – залог здоровья. И главную роль в ее решении должны играть ДОО.

Детский фитнес- хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненные навыки и умения. Это занятия под подобранную музыку с использованием спортивного инвентаря, которые повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость в движении, чувство ритма, гибкость, внимание и быстроту.

2. Актуальность программы

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 дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность объясняется тем, что предлагаемые в программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление

сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей дошкольного возраста.

3. Отличительная особенность

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 укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

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

Отличительной особенностью данной программы является рациональное сочетание различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных особенностей детей 6 - 15 лет, правильное формирование опорно - двигательной системы детского организма.

4. Адресат программы

Адресат программы – обучающиеся среднего дошкольного возраста 6-15 лет. Обучающиеся в возрасте от 6 до 15 лет с удовольствием занимаются «Детским фитнесом», по статистическим данным психологии свидетельствуют о том, что воспитанник готов к усвоению доступной информации в процессе систематического обучения. Обучающийся этого возраста способен к освоению сложных движений, перестроений и комбинаций. В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У обучающихся появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. Возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в 5 разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается. Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики.

5. Объемы и сроки исполнения программы

Группа	Количество занятий в неделю	Длительность	Общий объем занятий в год	Форма обучения
1	2	2 час	144	Очная, дистанционно
2	2	2 час	144	Очная, дистанционно
3	1	1 час	36	Очная, дистанционно
Итого: 324 часа в год				

6. Цели и задачи программы:

Цель программы: повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста.

Задачи программы:

Оздоровительные

-укрепление опорно-двигательного аппарата детей 6-15 лет; профилактика плоскостопия;
-развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной системы.

Развивающие

-развитие физических качеств детей 6-15 лет (координации, чувства равновесия, гибкости);
-развитие свободного общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;
-содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения.

Образовательные

-формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;
-формирование знаний об аэробике, степ-аэробике;
-обогащать двигательный опыт детей.

Воспитательные

- содействие формированию коммуникативных умений(лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
-воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
-воспитывать умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях.

7. Особенности программы

- содержание ее доступно для учащихся;

- реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;
- программа дает возможность работы с учащимися, имеющими разный уровень физической подготовленности;
- проведение уроков по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях;
- содержит блок теоретических знаний в области фитнеса;
- программа предполагает приобретение учащимися опыта индивидуальной и коллективной работы;
- занятия проводятся под музыку, которая используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений; как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка может быть использована и как фактор обучения, так как движения легче запоминаются.

Урок по программе «Детский фитнес» включает в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть урока включает в себя информацию о технике безопасности во время урока фитнесом, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса, танцев.

Практическая часть урока предполагает обучение двигательным действиям аэробики, танца, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

Для достижения оптимального результата на уроках используются различные **формы работы** с учащимися:

- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная

И такие формы деятельности как:

- Круговая тренировка
- Эстафеты
- Подвижные игры

Формы контроля

- тестирование
- тесты-практикумы
- конкурсные состязания «Мой фитнес-комплекс», показательные выступления.

8. Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты

1. формирование первоначальных представлений о значении физической культуры и фитнеса для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2. овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, простые связки, комплексы по фитнесу, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.),

показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

4. выполнять технические действия из базовых элементов фитнеса, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре и фитнесу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- умения оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умения бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- умения применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Программа предусматривает формирование у учащихся знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.

1. Учащиеся должны научиться:

- правилам безопасного поведения;
- правилам выполнения базовых движений и элементов трудности;
- смыслу спортивной терминологии;
- основные понятия музыкальной грамоты;
- цели, задачи, особенности содержания современных направлений фитнеса.

2. Учащиеся должны уметь:

- контролировать в процессе урока свою осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;
- составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- составлять графики личных достижений;
- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование

3. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укреплении здоровья;
- для включения урока фитнесом в активный отдых и досуг.

Личностные результаты

умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

умения:

- характеризовать явления, действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную физкультурную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- обосновывать эстетические признаки в двигательных действиях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Основной ожидаемый результат - активное участие учащихся в показательных выступлениях, открытых уроках, мастер-классах школы, творческих отчётах с ранее изученными комплексами упражнений, а также собственными комплексами. В ходе всей программы учащиеся умеют давать оценку своим достижениям, заполняют индивидуальные листы здоровья, а также создают Портфолио своих достижений.

Программа «Фитнес» для школьников рассчитана на 1 год обучения. Продолжительность занятий : 1 группа – 4 часа в неделю, 2 группа – 4 часа в неделю, 3 группа 1 час в неделю. Урок по программе «Детский фитнес» включают в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть урока включает в себя информацию о технике безопасности во время урока фитнесом, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса, танцев.

Практическая часть урока предполагает обучение двигательным действиям аэробики, танца, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

9. Учебный план :1-2 группа

№	Содержание	Количество часов			Форма аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по фитнесу	1		1	Тестирование
2	Мониторинг		5	5	Зачет
3	Фитнес - тренировка комплекс с обручами Стретчинг «Домик»		5	5	Зачет
4	Аэробика «Обезьянки» Стретчинг « Ветер»		5	5	Зачет
5	Игроритмика «Необыкновенный человек» Стретчинг «Лисичка»		5	5	Зачет
6	Силовая гимнастика Стретчинг «Струнка»,		20	20	Зачет
7	Оздоровительная гимнастика	3	10	13	Зачет
8	Итоговые занятия по аэробике		10	10	Тестирование
9	Техника безопасности на фитолах	1		1	Тестирование

10	Аэробика с мячом Стретчинг «Собачка»		10	10	Зачет
11	Комплекс гимнастических упражнений на фитболах		10	10	Зачет
12	Игроритмика «Птички» Стретчинг «Цапля»		5	5	Зачет
13	Итоговое занятие на фитболах		1	1	Зачет
14	Техника безопасности на степ-платформах	1	2	3	Тестирование
15	Оздоровительная гимнастика	2	15	17	Зачет
16	Силовая гимнастика «Мы спортсмены» Стретчинг «Сундучок»		10	10	Зачет
17	Комплекс силовой гимнастики с гантелями Стретчинг «Лотос»		11	11	Зачет
18	Комплекс аэробики «Кошечка»		2	2	Зачет
19	Мониторинг		2	2	Зачет
	Итого	8	136	144	

Учебный план : 3 группа

№	Содержание	Количество часов			Форма аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по фитнесу	1		1	Тестирование
2	Мониторинг		1	1	Зачет
3	Силовая гимнастика		10	10	Зачет
4	Оздоровительная гимнастика		10	10	Зачет
5	Общая физическая подготовка		14	14	Зачет
	Итого	1	35	36	

Раздел II: «Комплекс организационно- педагогических условий»

1. Календарный учебный график: 1-2 группа

Тема занятия	Количество часов	Форма контроля
1.Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по фитнесу	1	Тестирование
Мониторинг	5	зачет
Фитнес - тренировка комплекс с обручами Стретчинг «Домик»	5	зачет
Аэробика	5	зачет
Игроритмика «Необыкновенный человек» Стретчинг «Лисичка»	5	зачет
Силовая гимнастика Стретчинг «Струнка»	20	зачет
Оздоровительная гимнастика	13	зачет
Итоговое занятие по аэробике	10	тестирование
Техника безопасности на фитболах	1	тестирование
Аэробика с мячом Стретчинг «Собачка»	10	зачет

Комплекс гимнастических упражнений на фитболах	10	зачет
Игроритмика «Птички» Стретчинг «Цапля»	5	зачет
Итоговое занятие на фитболах	1	зачет
Техника безопасности на степ-платформах	3	тестирование
Оздоровительная гимнастика	17	зачет
Силовая гимнастика	10	зачет
Комплекс силовой гимнастики с гантелями	11	зачет
Комплекс аэробики «Кошечка»	2	зачет
Итого	144	

Календарный учебный график: 3 группа

Тема занятия	Количество часов	Форма контроля
Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по фитнесу	1	Тестирование

Мониторинг	1	зачет
Силовая гимнастика	10	зачет
Оздоровительная гимнастика	10	зачет
Общая физическая подготовка	14	зачет
Итого	36	

2. Методические материалы

При планировании и проведении занятий в спортивно-оздоровительных группах и группах начал необходимо учитывать их возрастные особенности и строго нормировать физические нагрузки. В занятия следует включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования мышечного корсета, обеспечивающего поддержание правильной осанки. Следует также уделять внимание знакомству с основами техники видов фитнес-аэробики.

В этом возрасте совершенствуются функциональные возможности центральной нервной системы. Дети быстро и легко запоминают показанные им движения. Однако для закрепления и совершенствования усвоенного необходимо многократное повторение.

Развитие скелета, суставно-связочного аппарата у детей еще не окончено, поэтому очень важно следить за правильной осанкой детей. Учитывая быструю утомляемость, необходимо избегать чрезмерных физических усилий при выполнении физических упражнений и менять виды деятельности каждые 5-10 минут.

Занятия проводятся под музыкальное сопровождение. Музыка создает положительный эмоциональный фон для повышения работоспособности и дисциплины занимающихся.

Упражнения и задания в большинстве случаев должны носить сюжетный характер. Большое значение уделяется игровому варианту выполнения упражнений.

Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках. Части занятия естественно переходят одна в другую.

Вводная часть. Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных упражнений основной части: различные виды ходьбы, бега, прохождение полосы препятствий под ритмичную музыку, игротанцы, короткие игровые задания. Продолжительность - 4-6 минут.

Основная часть. Обучение новым упражнениям, закрепление пройденного материала: ритмические танцы, упражнения на ковриках (стретчинг, упражнения с предметами), самомассаж, фитбол-гимнастика, подвижные и музыкально-ритмические игры. Структура основной части занятия зависит от направленности и задач занятия. Продолжительность - 15-20 минут.

Заключительная часть. Упражнения для релаксации: пластические этюды, дыхательные упражнения, самомассаж. Продолжительность - 2-5 минут.

Характеристика видов физических упражнений, используемых в Программе: В каждое занятие включены ритмические танцы разной направленности. Это могут быть

танцы-разминки со специально подобранными упражнениями на разные группы мышц: танцы с применением самомассажа, где основные приёмы массажа выполняются под ритмичную музыку; танцы, направленные на укрепление позвоночника, выполняются лёжа, сидя, стоя, на четвереньках; 14 танцы, развивающие пластику, красоту движений, выполняются под медленную характерную музыку и др.

Ритмические танцы – очень популярный вид спорта, отлично формирующий и развивающий двигательные навыки детей. В качестве ознакомления в детском саду предлагается использовать элементы различных танцев, а также с применением предметов: мячей, скакалок султанчиков, помпонов, обручей, лент.

Стретчинг – это система статических растяжек. Любое движение нашего тела – это растяжка: глубокий вдох, улыбка, наклоны, перегибы корпуса. Гибкость нашего тела – это наша молодость, а молодость и здоровье следует беречь с детства. Не интенсивность, а систематичность упражнений – вот ключ к успеху при занятиях стретчингом.

Игровой стретчинг направлен на активизацию защитных сил организма, развитие пластичности, мышечной свободы, ритмичности, слухового внимания и памяти, т.е. творческих и оздоровительных возможностей организма, на снижение эмоционально психического напряжения. Стретчинг включает в себя динамические и статические нагрузки в игровой форме. Именно игра поддерживает живой интерес к занятию. Упражнения игрового стретчинга носят имитационный характер. К 5-ти годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с большей эффективностью выполнить имитационные движения.

Основные принципы организации работы по игровому стретчингу: наглядность – образный показ;

- доступность;
- обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному,
- учитывая степень подготовленности детей; систематичность – регулярность занятий, увеличение количества упражнений
- усложнение техники их выполнения; закрепление навыков выполнения упражнений; индивидуально дифференцированный
- подход; учет возрастных особенностей, состояния здоровья каждого ребенка; сознательность, понимание пользы от выполнения упражнений, потребность их выполнять.

Комплексы упражнений игрового стретчинга проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Широко используется метод аналогии с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), метод театрализации, где педагог-режиссёр, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребёнка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

Игровой самомассаж, массаж в парах является одной из основ закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью. Перед самомассажем необходимо разогреть ладони растиранием друг о друга до появления в них тепла. Делая самомассаж, ребёнок воздействует на весь организм в целом с полной уверенностью в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивающее у него позитивно-ценностное отношение к собственному телу.

Дыхательные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребёнка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде

всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции альвеол лёгких. Через эти упражнения укрепляются мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. 15 Каждое упражнение имеет название, связанное с каким-либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе. Эти упражнения очень интересны детям, они выполняют их с удовольствием.

Упражнения с предметами позволяют укрепить разные группы мышц, развить ловкость, внимание, повысить гибкость. Дети сами выбирают вид упражнений, взрослый направляет движения детей, выполняет страховку при сложных упражнениях, рекомендует те или иные упражнения. Подвижные и музыкально-ритмические игры создают атмосферу радости, способствуют эффективному комплексному решению задач оздоровления, и поэтому имеют место на каждом занятии.

Перечень основных видов физических упражнений

Упражнения для развития навыков ходьбы: - ходьба на носках, пятках, по кругу, - ходьба по мягкой (можно использовать мягкие модули) и твёрдой поверхностям (скамейка), - ходьба с различными движениями рук и ног, - ходьба различными способами: в полуприседе, в полном приседе, - приставной шаг вправо, влево, вперёд, назад, - ходьба с закрытыми глазами (2-3 метра).

Упражнения для развития навыков бега: - бег змейкой, - бег по прямой линии, - бег на месте, - бег со сменой направления и скорости по сигналу, - медленный непрерывный бег 2 минуты (6 лет), - эстафета, - челночный бег, - подвижные игры.

Упражнения для развития прыжковых навыков: - прыжки на фитболах, - прыжки на месте вверх (на двух ногах, на одной), - прыжки: ноги вместе, ноги врозь (скрестно-врозь), - прыжки на одной или двух ногах с продвижением вперёд, - прыжки из обруча в обруч, - прыжки через скакалку

Упражнения для развития навыков ползания: - различные виды ползания на спине и передвижение только с помощью рук.

Упражнения для развития навыков работы с мячами различного диаметра: - метание мяча, - перебрасывание друг другу из разных исходных положений, - броски об пол, - отбивание мяча с бегом боковым галопом

Упражнения в равновесии: все виды упражнений в равновесии

3. Мониторинг усвоения программного материала

Оценка умений проводится через контрольное посещения фитнес-занятий, в ходе которых выявляется уровень освоения курса детьми данного возраста

Объект мониторинга:

Личностные характеристики и компетенции детей в результате освоения программы «Детский фитнес».

Методы мониторинга:

- Наблюдение за поведением ребенка в разных видах деятельности.
- Анкетирование родителей. Результат отслеживается через диагностирование деятельности детей, которое проводится два раза в год.

Способы фиксации данных обследования:

- Протоколы наблюдений.
- Данные тестирования
- Способы обработки результатов
- Обобщение результатов сводной таблицы.
- Качественный анализ данных обследования.
- Диагностика

3.1. Материально-техническое обеспечение программы.

1. Музыкально-спортивный зал.

2. Детские гантели.
3. Фитболы.
4. Степ-платформы.
5. Массажные мячи
6. Музыкальный центр
7. Гимнастические маты.
8. Гимнастическая скамейка.
9. Обручи.
10. Скакалки.
11. Мячи.
12. Гимнастические палки.
13. Обручи.
14. Мешочки для метания

4. Система контроля результативности

Вид контроля	Цель проведения контроля	Формы и средства выявления результата
Стартовая диагностика	оценка исходного уровня физических способностей на начало учебного года.	Тест
Итоговая диагностика	оценка качества усвоения содержания программы по итогам учебного года	Тест

5. Воспитательная работа

ЦЕЛЬ: формирование гуманистического мировоззрения и высоких духовно-нравственных качеств, обучающихся в объединении.

ЗАДАЧИ:

Формирование духовно-нравственных качеств личности обучающегося.

Сохранение и укрепление здоровья занимающихся.

Формирование здорового образа жизни.

6.
7.

№	Мероприятие	Сроки	Ответственные
1.	Участие в празднике посвященному «дню пенсионера»	Сентябрь	Грибанова Н.Э.
2.	Беседа на тему: «Спорт, красота и грация»	Октябрь	Грибанова Н.Э.

3.	Участие в празднике посвященному «Дню матери»	Ноябрь	Грибанова Н.Э
4.	Участие в празднике посвященному «Новому году»	Декабрь	Грибанова Н.Э
5.	-Игры с фитболом -Сюжетное занятие «В гости к Дедушке Морозу»	Январь	Грибанова Н.Э
6.	Степ - игра	Февраль	Грибанова Н.Э
7.	Участие в веселых стартах	Март	Грибанова Н.Э
8.	Сюжетное занятие «Путешествие в Играй – город»	Апрель	Грибанова Н.Э
9.	Сюжетное занятие «Звезда – фитбола»	Май	Грибанова Н.Э

8.

6. Литература

Для тренера- преподавателя:

1. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО издательство «детство - пресс», 2012.
2. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М., «Мозаика-Синтез», 2000.
3. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. «Танцы на мячах». - СПб., 2008.
4. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. – СПб., 2011.

Для родителей

1. Диченскова А.М. Страна пальчиковых игр. .- Ростов н/Д: Феникс, 2012.

2. Для детей

1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006.
2. Выготский Л.С. Психология развития человека. — М., 2005.
3. Детский фитнес. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006.

Приложение

Тестирования:

1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по фитнесу:

1. Перед проведением подвижных игр следует:
 - а) провести разминку +
 - б) встать в строй
 - в) уложить маты в местах возможных падений
2. В местах соскоков должны быть уложены маты, так ли это:
 - а) нет
 - б) да +
 - в) по желанию учителя
3. При потере равновесия следует избегать падения на:
 - а) ноги
 - б) согнутые руки
 - в) прямые руки +
4. Заниматься гимнастикой можно только в обуви:
 - а) с нескользкой подошвой +
 - б) в любой спортивной обуви
 - в) только без обуви
5. При групповом старте на короткие дистанции следует бежать:
 - а) только по внешней беговой дорожке
 - б) по любой свободной беговой дорожке
 - в) только по своей беговой дорожке +
6. Бег по беговой дорожке стадиона проводится:
 - а) в любом направлении
 - б) против часовой стрелки +
 - в) по часовой стрелке
7. Приземляться после прыжков и соскоков необходимо на прямые ноги, так ли это:
 - а) да
 - б) по желанию
 - в) нет +
8. Чрезмерные нагрузки не влияют на травматизм, так ли это:
 - а) нет +
 - б) да
 - в) не изучено
9. Заниматься физической культурой и спортом можно в любой одежде и обуви, так ли это:
 - а) да
 - б) по желанию
 - в) нет +

10. Отсутствие разминки перед началом занятий может привести:

- а) к плохому самочувствию
- б) к травме +
- в) перегреву мышц

11. При выполнении прыжков следует приземляться:

- а) только на ноги +
- б) как удобно прыгуну
- в) только на обе руки

12. Подвижные игры следует проводить:

- а) только на спортивной площадке
- б) только с соблюдением правил и техники безопасности +
- в) только в спортивном зале

2. Итоговые занятия по аэробике:

1. Что такое аэробика? (вид спорта, с применением набора определенных базовых шагов и их вариаций, исполняемых под музыку и без пауз между шагами).

2. Для чего нужна разминка? (Чтобы разогреть мышцы и подготовить их к последующей работе).

3. Поперечный и продольный, это виды...

- А) прыжков
- Б) шпагатов
- В) шагов

4. Комплекс упражнений для растяжки мышц -это...

- А) стретчинг
- Б) черлидинг
- В) танец

5. Назовите форму одежды для тренировок (однотонная футболка, шорты, кроссовки).

6. Что такое степ-аэробика? (Направление аэробики, в котором используется степ-платформа).

3. Техника безопасности на фитболах:

1. Во время игры мяч у соперника следует отбирать вдвоём, так ли это:

- а) нет +
- б) да
- в) по желанию

2. При приёме мяча пальцы рук следует выставить вперёд, так ли это:

- а) да
- б) нет +
- в) по желанию

3. Спортивные снаряды для метания (мячи, гранаты) должны быть:

- а) вытерты насухо +
- б) влажные
- в) скользкие

4. Техника безопасности на степ- платформах:

1. При работе со степ-платформой необходимо соблюдать следующие правила:

а) Зашагивать на степ-платформу нужно с пятки на носок на всю стопу.+

б) Пятка и носок не должны свисать с платформы.+

в) прыгать на степ платформе

2. На занятиях со степ-платформой нужна удобная обувь (кроссовки).

а) да+

б) нет

