

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ПЕНЗЫ  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №105 города Пензы «Детство»

ОДОБРЕНА

Методическим советом  
МБДОУ №105 г. Пензы  
«Детство»

Протокол № 1  
от «31» августа 2024 г.

ПРИНЯТА

Педагогическим советом  
МБДОУ №105 г. Пензы  
«Детство»

Протокол № 1  
от «31» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом заведующего  
МБДОУ №105 г. Пензы  
«Детство»

Г.Р. Бибарсова  
Приказ № 370  
от «31» августа 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно – спортивной направленности  
**«Планета «Фитнес».**

Возраст учащихся: 3 - 7 лет.

Срок реализации: 2 года.

Автор-составитель:

Шмелева Лариса Владимировна,  
педагог дополнительного образования.

г. Пенза, 2024 г.

# КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Планета «Фитнес»:

- по содержанию является физкультурно - спортивной,
- по уровню освоения – стартовой,
- по форме организации - очной, групповой,
- по степени авторства – авторской, модифицированной.

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно - правовыми документами:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»;
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
- Устав МБДОУ №105 г. Пензы «Детство»;
- «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБДОУ ДО №105 г. Пензы «Детство».

**Актуальность программы.** Сохранение, укрепление здоровья ребёнка является первостепенной задачей его полноценного развития. Ситуация усложняется тем, что состояние здоровья детей, по данным массовых медицинских обследований ухудшается. Поэтому необходимо создавать условия для вовлечения детей в сохранение и укрепление здоровья, формирование у детей ответственности за сохранение собственного здоровья. Одним из важных условий является использование современных здоровьесберегающих технологий, которые формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

Детский фитнес, как здоровьесберегающая технология, является великолепным средством для физического развития и укрепления здоровья ребёнка, развития его физических качеств, двигательной активности. Позволяет педагогу сочетать образование, воспитание и развитие дошкольников в режиме игры (учиться и обучаться в игре), способствует воспитанию социально-активной личности, формирует навыки общения и работы в команде.

**Новизна программы.** Данная программа предусматривает внедрение в двигательный режим дня разнообразных видов гимнастики, элементов акробатики, а также активных форм сотрудничества с родителями.

**Отличительные особенности данной программы** в том, что дети с удовольствием разучивают различные комплексы танцевальной, степ-, фитбол-аэробики, самостоятельно придумывают новые способы выполнения движений, упражнения имитационного характера. Программа ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, включающего в себя несколько видов аэробики, элементы спортивных танцев, занятия с легкими тренажерами. В структуру программы входят комплексы упражнений по формированию правильной осанки, комплексы для развития различных групп мышц, восстановительные мероприятия (дыхательная гимнастика).

Специфика предполагаемой деятельности обусловлена сочетанием разных видов спортивных упражнений и других мер по улучшению здоровья, укреплению систем организма и коррекции фигуры.

Программа основана на принципах развивающего обучения, способствует повышению качества обучения, формированию навыков здорового образа жизни.

**Педагогическая целесообразность программы** предусматривает развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей на физическое развитие и совершенствование, на формирование таких качеств личности как: активность, готовность обучаться, творчески мыслить и находить нестандартные решения

в течение всей жизни, вести диалог и работать в команде.

**Адресат программы:** дети от 3 до 7 лет, интерес к физической активности, движениям, имеющие склонности к быстрой утомляемости, частой заболеваемости, а также устойчивого желания заниматься фитнесом в возрасте от 3 до 7 лет.

**Возрастные особенности детей, дошкольники (от 3 до 7 лет).**

*Особенности моторного развития.* В 3 года, то есть в младшем дошкольном возрасте движения у малышей несовершенные, неточные, сознательное управление движениями еще ограничено. На четвертом году жизни заметно расширяется двигательный опыт ребенка и развивается произвольность управления движениями. В этом возрасте дети способны последовательно выполнять несколько двигательных действий подряд, изменять направление движения и подчиняться заданному темпу (в основном среднему). На пятом году жизни в силу наступающей морфофункциональной зрелости центров, регулирующих крупные группы мышц, движения становятся точнее и энергичнее, появляется способность удерживать исходное положение, сохранять направление, амплитуду и темп движений. На шестом и седьмом году жизни происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность и точность, особенно при выполнении общеразвивающих упражнений. Дети лучше осваивают ритм движения, быстро переключаются с одного темпа на другой. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела и предметов

*Развитие мышления.* В возрасте трех лет мышление является еще наглядно-действенным. Примерно к 4-летнему возрасту у ребенка начинается процесс формирования наглядно-образного мышления. Это значит, что ребенок от манипуляций предметами переходит к манипуляциям образами и представлениями. На данном этапе дети уже в состоянии самостоятельно сравнивать предметы по форме, размеру, цвету, анализировать, делать выводы. Дети четко понимают, что им интересно, и любят танцевать и активно двигаться. Так как активная деятельность важна сама по себе, важно на занятиях давать детям возможность проявлять творчество в составлении индивидуальных двигательных связок, экспериментировать со знакомыми движениями: добавляя, исключая, заменяя

те или иные упражнения и элементы танца. Совершенствуется образное мышление. Важным в развитии мышления 5-7 летних детей становится способность к анализу и воспроизведению, которое является основой развития словесно-логического мышления, то есть способности рассуждать, анализировать и делать выводы на основе заданных параметров. Семилетним детям нравится чувствовать себя большими и умеющими что-то делать. Им интересно решать трудные задачи, особенно соревнуясь с другими детьми.

*Психическое развитие.* В возрасте 3-4 лет формируются основы будущей личности, закладывается «фундамент» физического, умственного, нравственного развития ребенка. Для успешного формирования личности ребенка педагоги и родители должны правильно руководить им. Но отношения в этом возрасте должны складываться не как «взрослый — малыш», а на равных, как с другом. Трехлетнему ребенку еще сложно управлять своим поведением и движениями. Начинается формирование самооценки, где ведущее место принадлежит взрослому. Очень важно, чтобы взрослые содействовали развитию положительного «я» у малыша. Психическое развитие детей 5-6 лет обусловлено усовершенствованием мелкой моторики. Дети этого возраста проявляют поразительную ловкость при выполнении различной сложности действий. Они постепенно учатся сочетать мелкие движения рук и зрительный контроль. Что дает им возможность совершенствовать способность к физически активной деятельности. Дети конструируют с большим удовольствием, так как возможность сочетания зрительного и моторного развития это большое достижение. Психика детей старшего дошкольного возраста более устойчива, нежели четырехлетних детей. Через моделирование жизни окружающих людей дети этого возраста реализуют стремление к самостоятельности. Игры детей этого возрастного периода становятся более сложными. Они заранее обдумывают сюжет игры, распределяют роли, устанавливают правила и четко контролируют их справедливое выполнение. У ребенка 6-7-летнего возраста формируется самооценка на основе осознания успешности своей деятельности, оценок сверстников, оценки педагога, одобрения взрослых. Ребенок становится способным осознавать себя и то положение, которое он в детском коллективе сверстников. Формируется рефлексия, т.е. осознание своего социального «Я» и возникновение на этой основе внутренних позиций. В качестве важнейшего новообразования в развитии психической и личностной сферы ребенка 6-7-летнего возраста является соподчинение мотивов. Осознание мотива «Я должен», «Я смогу» постепенно начинает преобладать над мотивом «Я хочу».

**Объем программы** рассчитан на 2 года.

Первый год обучения – 64 часа, в период с сентября по май месяц учебного года.

Второй год обучения – 64 часа, в период с сентября по май месяц учебного года

**Форма реализации** образовательной программы очная. Основной формой обучения является занятие.

**Режим проведения занятий** соответствует возрасту учащихся: освоения программы определяются содержанием программы и обеспечивают достижение планируемых результатов при режиме занятий:

1 год обучения – 2 раза в неделю по 1 академическому часу в день, (1 учебный час - 30 мин).

2 год обучения – 2 раза в неделю по 1 академическому часу в день, (1 учебный час - 30 мин).

**Особенностью организации образовательного процесса.**

Предполагает:

- развитие мотивации и интереса к усвоению учебного материала;
- адаптацию в коллективе;
- овладение навыками простейших движений с элементами танцев.

На занятиях осуществляется работа с фит-болами, лентами, гантелями, помпонами для чирлидинга и предметами нестандартного спортивного оборудования.

Зачисление на обучение по программе осуществляется на основании заявления родителей (законных представителей). Основой образовательного процесса является объединение учащихся 3-5 лет и 5-7 лет. Группы состоят из мальчиков и девочек, состав групп постоянный. Наполняемость групп - не более 15 человек.

Особенностью является проведение занятий в групповой форме с ярко выраженным индивидуальным подходом, чтобы создать оптимальные условия для их личностного развития. При комплектовании групп учитывается подготовленность и возрастные особенности учащихся. Несложность оборудования, наличие и укомплектованность спортивным инвентарём, доступность работы позволяют заниматься по данной программе учащимся в этом возрасте. Вид занятий определен содержанием программы и предусматривает практические и теоретические занятия, соревнования и другие виды работ. На занятиях создана структура деятельности, создающая условия для физического и творческого развития воспитанников на различных возрастных этапах и предусматривающая их дифференциацию по степени подготовленности и активности. Основные дидактические принципы программы: доступность и наглядность, последовательность и систематичность обучения и воспитания, учёт возрастных и индивидуальных особенностей учащихся. Обучаясь по программе, ребята проходят путь от простого к сложному, с учётом возврата к пройденному материалу на новом, более сложном творческом уровне. Программой предусмотрено, чтобы каждое занятие было направлено на овладение основами, на приобщение учащихся к активной физической деятельности и творческой работе. Процесс обучения строится на единстве активных и увлекательных методов и приемов работы, при которой в процессе усвоения умений и навыков у детей развиваются творческие начала.

Программа курса рассчитана на 2 года – с начинающего уровня и до момента готовности учащихся к умению выполнять более сложные комбинации, построения и перестроения, акробатические этюды.

Образовательная программа разработана с учетом современных образовательных технологий, а именно: технологии здоровьесбережения, включающей в себя элементы игротоники, аэробики, игропластики, креативной гимнастики (используется на протяжении всего курса как активно-деятельностный тип обучения), которые отражаются в

- принципах обучения (доступность, преемственность, результативность);
- формах и методах обучения (активные методы обучения, соревнования);
- методах контроля и управления образовательным процессом (тестирование);
- средствах обучения.

### **Цель программы:**

Укрепление здоровья дошкольников, формирование навыков правильной осанки и развитие физических качеств по средствам детского фитнеса.

### **Задачи:**

- развивать физические качества: силу, выносливость, быстроту, гибкость, ловкость;
- развивать двигательные умения и навыки;
- способствовать развитию координированности движений, их экономичности и ритмичности;
- способствовать развитию мелкой моторики, правильного дыхания;
- заботиться о формировании осанки детей, укреплении мышц стоп, а также мышц кистей и пальцев рук;
- воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми;
- воспитывать морально – волевые качества;
- развивать познавательный интерес и расширять кругозор.

- воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

### **Ожидаемые результаты освоения программы**

К концу первого года обучения учащиеся будут **знать**:

- что такое фитнес, правильно держать осанку, выполнять упражнения, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом);
- правила безопасного поведения при выполнении упражнений с использованием спортивных гимнастических упражнений, при взаимодействии с другими детьми;

**уметь**:

- выполнять элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа;
- движения выполняют ритмично и выразительно;
- выполнять танцевальные шаги и базовые шаги степ-аэробики;

К концу второго года обучения учащиеся будут **знать**:

- большой объем разнообразных композиций и отдельных видов движений;
- упражнения, способствующие поддержанию правильной осанки и расслаблению позвоночника;

**уметь**:

- изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения;
- точно и правильно выполнять упражнения, состоящие из разнонаправленных движений для рук и ног, сложные циклические виды движений;
- самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций;
- выразительно исполнять движения под музыку;
- находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки;
- согласовывать свои действия со сверстниками при выполнении упражнений в парах, в подгруппах.

#### **Метапредметные:**

Учащийся будет уметь:

- самостоятельно решать двигательные задачи;
- планировать, осуществлять самоконтроль и самооценку;
- самостоятельно решать коммуникативные задачи.

#### **Личностные:**

- будут сформированы ценности, доброжелательное отношение к окружающим, мотивация к обучению;
- будут сформированы установки на безопасный, здоровый образ жизни, мотивация к творческому труду, работе на результат.

## Учебный план

№	Наименование разделов	Колич. часов всего	Уровни обучения	
			Стартовый уровень	Базовый уровень
			1 год	2 год
1.	Выявление уровня физической подготовленности Основы знаний в процессе занятий	4	2	2
2.	Модуль «Игровой стретчинг»	20	10	10
3.	Модуль «Классическая аэробика»	16	8	8
4.	Модуль «Фитбол- гимнастика»	28	14	14
5.	Модуль «Стэп-аэробика»	28	12	16
6.	Модуль «Элементы акробатики и гимнастики»	8	4	4
7.	Модуль «Чирлидинг»	8	4	4
8.	Модуль «Оздоровительная гимнастика»	12	8	4
9.	Итоговое занятие. Определение уровня усвоения программы	4	2	2
10	<b>Всего часов:</b>	128	<b>64</b>	<b>64</b>

Учебно-тематический план  
1 год обучения

№	Содержание	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Выявление уровня физической подготовленности (начало года) и определение уровня усвоения программы (конец года)	2	-	2	Педагогическое наблюдение
2	Модуль «Игровой стретчинг»	10	1	9	Педагогическое наблюдение
3	Модуль «Классическая аэробика»	8	-	8	Педагогическое наблюдение
4	Модуль «Фитбол- гимнастика»	14	1	13	Педагогическое наблюдение
5	Модуль «Стэп-аэробика»	12	1	11	Педагогическое наблюдение
6	Модуль «Элементы акробатики и гимнастики»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
7	Модуль «Чирлидинг»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
8	Модуль «Оздоровительная гимнастика»	8	1	7	Педагогическое наблюдение
9	Итоговое занятие	2	-	2	Показательные выступления
10	Итого часов	64	6	58	



## Содержание программы 1 год обучения.

### 1. Выявление уровня физической подготовленности (начало года) и определение уровня усвоения программы (конец года) (2 часа).

Теория: Правила техники безопасности. Постановка задач на год.

Практика: Выполнение входной и итоговой диагностики (тестовых упражнений) по шкале оценивания.

1. Равновесие. Упражнение «Фламинго»: удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек). Упражнение «Ровная дорожка»: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед. Фиксируется все в секундах, а также оценивается характер балансировки. Упражнение «Ходьба по гимнастической скамейке» (по узкой стороне).

2. Гибкость. Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

3. Знание базовых шагов.

### 2. Модуль «Игровой стретчинг» (10 часов).

Теория: Техника безопасности выполнения упражнений. Изучение теории выполнения образно-подражательных движений. Особенности их выполнения. Просмотр видеофрагментов и обсуждение. Беседа о том, что образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание.

Практика: Изучение техники выполнения упражнений. Закрепление подражательных движений. Упражнения на развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции. Игра «Крокодил». Упражнения: «Деревце», «Звездочка», «Солнышко», «Волна».

### 3. Модуль «Классическая аэробика» (8 часов)

Практика: Маршевые простые шаги (simple – без смены ноги), March, Basic step, Mambo, simple – без смены ноги, Step touch, Knee up, Curl – Kick -разучивание элементов, March + Cha-cha-cha, March + lift – техника выполнения, разучивание элементов.

Игры-задания: «А как танцует (зайка, кошка)?», «Быстрый и медленный танец», «Придумай название танцевальному движению».

### 4. Модуль «Фитбол-гимнастика» (14 часов).

Теория: Техника безопасности при занятии с фитболом. Знакомство с фитболом, для чего он нам нужен и что же такое ритмика. Объяснение специальной техники упражнения для согласования движений с музыкой (ритмика), базовые шаги фитбол-аэробики, ритмические и сценические танцы.

Практика: Комплексы упражнений: «Часики», «Ку-ку», «Песня о разных языках», «Упражнение с платочками (ленточками)», «Ладочка», «Фея моря». Хлопки, хлопки по мячу, притопы на каждый счет и через счет. Выполнение игровых заданий на определение ритмического рисунка. Шаг на носках, сноска (с мячом в руках). Сидя на мяче «елочка», «гармошка», «ковырялочка», «шаг с притопом», «перекатный шаг». Танцы в парах и индивидуальные: «Танец сидя», «Танец утят», «Кузнечики».

### 5. Модуль «Стэп-аэробика» (12 часов).

Теория: Техника безопасности при работе со степом. Знакомство со степом. Донести до детей, что такое ритм и темп. Просмотр видеофрагмента из степ-аэробики.

Практика: Изучение на практике основных шагов стэп-аэробики:

1. Степ-тач (step touch) - начинают обычно с приставных шагов на полу, слева направо и наоборот.

2. Basic step (бэйсик степ) (шаг выполняется на 4 счета) - нашагивание на степ - это самый



простой базовый шаг, по сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее. Шаг одной ногой прямо на степ-платформу, шаг другой ногой прямо на степ-платформу, шаг первой ногой со степ-платформы, шаг второй ногой со степ-платформы.

3. **Степ-ап (step-up)** - нужно наступить сперва правой ногой на угол степ-платформы, а левой лишь коснуться носком. Затем левой ступить полностью, а правый носок поставить позади левой. После возвращаться на пол и чередовать ноги. При этом шаге нужно держать равновесие, так как одна упор идет на одну ногу. Нельзя перекашиваться на одну из сторон.

4. **Шаг-колени (knee-up)** - Правую ногу нужно поставить на степ, левую же согнуть в колени и приподнять к животу. Движения должны быть как можно более естественными и не стоит перекидываться на одну сторону и выворачивать колени. Нога направлена прямо, корпус при подъеме колени стремится чуть вперед.

5. **Шаг-кик (Step kick)** - шаг на платформу правой ногой, левую резко выбросить вперед, имитируя удар (ногу высоко не поднимаем).

6. **Шаг-бэк (step-back)** - шаг одной ногой на степ платформу, вторую ногу за счет напряжения ягодичных мышц поднимите назад (захлест голени). Это упражнение отлично укрепляет ягодицы в движении.

7. **Ви-степ (V-step)** - шаг, который напоминает собой букву V, для этого нужно шагнуть поочередно на степ двумя ногами на противоположные уголки степа. Поочередный шаг ногами на противоположные углы платформы, ноги движутся как бы по верхним углам английской буквы V.

#### **6. Модуль «Элементы акробатики и гимнастики» (4 часа).**

Теория: Виды полуакробатических упражнений. Техника безопасности при выполнении полуакробатических упражнений.

Практика: Упоры: присев, лежа, согнувшись. Седы на пятках углом, группировка, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед-назад, мост.

«Березка» (облегченный вариант – поднять ноги над головой, упор на руки).

«Складка» (наклон к ногам). «Выпады» («лебедь»). «Стрела» (лежа на боку).

«Пистолетик» у опоры. «Верблюд» (при хорошей гибкости или облегченный вариант).

#### **7. Модуль «Чирлидинг» (4 часа)**

Теория: развитие программы «Чир».

Практика: разучивание базовых положений: рук, ног, выпадов, стоек.

Разучивание простых кричалок, подвижные игры.

Базовые положения кистей рук – клинок, подсвечник, ведра, кинжалы. Два основных хлопка: класп и кэп. Базовые положения ног – ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног. Выпады: стоя вперед, стоя в стороны, стоя назад. Стойки: на коленях, на правом левом колени, на колени – другая нога в сторону на носок, стойка на колени – другая нога согнута в сторону. Простые кричалки. Виды движений под музыку. Упражнения на выносливость, гибкость, координацию.

#### **8. Модуль «Оздоровительная гимнастика» (8 часа).**

Теория: Разбираем термин «оздоровительная гимнастика». Особенности и правила техники выполнения упражнений оздоровительной гимнастики.

Практика: Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, в круг, из круга, по кругу. Партерная гимнастика: упражнения на полу с использованием гимнастических ковриков, гимнастических матов или татами. Наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку: «ёлочка», «паровоз», «солнышко», «лебедь», «лодочка», «змея», «кошечка», «пиноккио». Упражнения на гимнастических матах в движении: «котятка», «обезьянка», «партизаны», «каракатица».

#### **9. Итоговое занятие. (2 часа) Показательные выступления.**

**Учебный план  
2 год обучения**

№	Содержание	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Выявление уровня физической подготовленности (начало года) и определение уровня усвоения программы (конец года)	2	-	2	Педагогическое наблюдение
2	Модуль «Игровой стретчинг»	10	1	9	Педагогическое наблюдение
3	Модуль «Классическая аэробика»	8	-	8	Педагогическое наблюдение
4	Модуль «Фитбол- гимнастика»	14	1	13	Педагогическое наблюдение
5	Модуль «Стэп-аэробика»	16	1	15	Педагогическое наблюдение
6	Модуль «Элементы акробатики и гимнастики»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
7	Модуль «Чирлидинг»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
8	Модуль «Оздоровительная гимнастика»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
9	Итоговое занятие	2	-	2	Показательные выступления
10	Итого часов	64	6	58	

**Содержание программы  
2 год обучения.**

**1. Выявление уровня физической подготовленности (начало года) и определение уровня усвоения программы (конец года) (2 часа).**

Теория: Правила техники безопасности. Постановка задач на год.

Практика: Выполнение входной и итоговой диагностики (тестовых упражнений) по шкале оценивания. 1. Равновесие. Упражнение «Фламинго»: удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек). Упражнение «Ровная дорожка»: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед. Фиксируется все в секундах, а также оценивается характер балансировки. Упражнение «Ходьба по гимнастической скамейке» (по узкой стороне).

2. Гибкость. Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги, не сгибая в коленях.

3. Знание базовых шагов.

**2. Модуль «Игровой стретчинг» (10 часов).**

Теория: Техника безопасности выполнения упражнений. Закрепление выполнения образно-подражательных движений. Особенности их выполнения.

Практика: Изучение техники выполнения упражнений игрового и статического стретчинга.

**3. Модуль «Классическая аэробика» (8 часов)**

Практика: Усложнения базовых шагов классической аэробики. Программы и блоки повышенной сложности, включая передвижения в разных направлениях. Упражнения для мышечного корсета. Усложненные шаги: V-мамбо - на 10 счетов, Мамбо-6 - на 6 счетов (поэтому так и называется), Мамбо-разворот - на 6 счетов (может быть сделан и на 4), Ланч-ап - на 8 счетов, Аут - на 8 счета.

#### **4. Модуль «Фитбол-гимнастика» (14 часов).**

Теория: Техника безопасности при занятии с фитболом. Базовые шаги фитбол-аэробики, ритмические и сценические танцы.

Практика: Комплексы упражнений фитбол-аэробики «Цапля», «Кикимора», «Чебурашка», «Танцующие пальчики», «Мотылек». Придумать свое личное упражнение из фитбол-гимнастики.

#### **5. Модуль «Стэп-аэробика» (16 часов).**

Теория: Техника безопасности при работе со степом. Базовые шаги. Практика: Изучение на практике основных шагов стэп-аэробики:

1. Бейсик-овер (basic-over) - для этого нужно шагнуть правой ногой на степ платформу, левую приставить, спуститься со степа с другой стороны, повернуться к левому краю степа и повторить с другой ногой.

2. Мамбо - танцевальное движение - пока левая нога находится на полу, правая зашагивает на степ, делая упор и ставя точку и сразу же делая шаг с точкой назад.

3. Straddle (Стредл ап) (шаг выполняется на 8 счета) - шаги – ноги вместе, ноги врозь. Шаг на выполняется следующим образом: поднимаемся на степ-платформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию.

4. Turn step (Тёрн степ) шаг с поворотом - стойка боком к платформе. Это тот же самый basic-step, только спускаемся со степ платформы мы не назад, а вбок. Шаг правой на платформу, шаг левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе) стойка ноги врозь. Шагом правой назад в диагональном направлении (разворачиваясь по диагонали), шаг правой назад с платформы, приставить левую к правой (исходное положение).

5. Ове зе топ (over the top) - Шаг через платформу. Исходное положение - в продольной стойке, боком к платформе. Шаг левой в сторону стать на платформу, приставить правую. Шаг левой ногой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой ноге.

6. Cha-cha-cha (ча-ча-ча) - шаги с переступанием с ноги на ногу, для смены ноги.

7. L-step (8 шагов) - шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу, вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене, ставим вторую ногу на пол сбоку степ-платформы (с короткого края), переносим на нее вес, первую ногу поднимаем согнутую в колене, первую ногу снова ставим на степ-платформу и переносим на нее вес тела, вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене, вторую ногу возвращаем на пол перед степ-платформой (в то место, с которого начинали весь шаг), первую ногу ставим на пол рядом со второй. Составление комбинаций.

#### **6. Модуль «Элементы акробатики и гимнастики» (4 часа)**

Теория: Виды полуакробатических упражнений. Техника безопасности при выполнении полуакробатических упражнений.

Практика: Упоры: присев, лежа, согнувшись. Седы на пятках углом, группировка, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед-назад, мост.

«Березка» (облегченный вариант – поднять ноги над головой, упор на руки).

«Складка» (наклон к ногам). «Выпады» («лебедь»). «Стрела» (лежа на боку).

«Пистолетик» у опоры. «Верблюды» (при хорошей гибкости или облегченный вариант)

#### **7. Модуль «Чирлидинг» (4 часа)**

Теория: развитие программы «Чир».

Практика: разучивание базовых положений: рук, ног, выпадов, стоек.

Разучивание простых кричалок, подвижные игры.

Базовые положения кистей рук – клинок, подсвечник, ведра, кинжалы. Два основных хлопка: класп и кэп. Базовые положения ног – ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног. Выпады: стоя вперед, стоя в стороны, стоя назад. Стойки: на коленях, на правом левом колене, на колене – другая нога в сторону на носок, стойка на колене – другая нога согнута в сторону. Простые кричалки. Виды движений под музыку. Упражнения на выносливость, гибкость, координацию.

#### **8. Модуль «Оздоровительная гимнастика» (4 часа).**

Теория: Особенности и правила техники выполнения упражнений оздоровительной гимнастики.

Практика: Партерная гимнастика: упражнения на полу. Наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку.

#### **9. Итоговое занятие. (2 часа) Показательные выступления.**

### **КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

#### **Календарный учебный график**

<b>Год обучения</b>	<b>Объем учебных часов по годам обучения</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Количество учебных дней в неделю</b>	<b>Режим работы</b>
1	64	36	2	2 занятия по 1 академ. часу
2	64	36	2	2 занятия по академ. 1 часу

#### **Формы аттестации и система оценки результативности обучения по программе**

Целенаправленная работа с использованием фитнеса позволит достичь следующих результатов:

- рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников;
- сформированность навыков правильной осанки;
- сформированность правильного речевого дыхания;
- развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроты, силы, гибкости, подвижности в суставах, ловкости, координации движений и функции равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);
- сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ-шаги под музыку;
- выработке четких координированных движений во взаимосвязи с речью;
- сформированность эмоционально-положительного отношения устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- воспитанию чувства уверенности в себе.

**Формы контроля:** входной, текущий и итоговый контроль.

Контроль усвоения учебного материала, умений и навыков проходит в течение всего периода обучения.

Входной контроль – проводится при наборе, в виде педагогической диагностики, где изучаются уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности ребенка, его личные качества.

Формы текущего контроля: наблюдение, открытые занятия.

Формы итогового контроля: итоговое занятие, показательное выступление.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** видеозапись, журнал посещаемости, фото, отзыв детей и родителей.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** открытое занятие, выступление.

### Оценочные материалы

Для изучения полученных детьми знаний, умений и навыков проводится мониторинг уровня физической подготовленности детей, состояние их здоровья, а также развития общих способностей.

Ф.И. ребенка	Равновесие		Гибкость		Знание базовых шагов		Быстрота		Строевые упражнения		Уровень усвоения программы	
	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к

### Диагностические методики

Равновесие

1. Упражнение «Фламинго»

Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек).

2. Упражнение «Ровная дорожка».

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед. Фиксируется все в секундах, а также оценивается характер балансировки.

3. Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

пол	5 лет	6 лет	7 лет
мальчики	8,7 - 12	12,1 – 25,0	25,1 – 30,2
девочки	7,3 – 10,6	10,7 – 23,7	23,8 - 30

Гибкость

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

	Уровни	5-6 лет	6-7 лет
Мальчики	Высокий	7 см	6 см
	Средний	2-4 см	3-5 см
	Низкий	Менее 2 см	Менее 3 см
Девочки	Высокий	8 см	8 см
	Средний	4-7 см	4-7 см
	Низкий	Менее 4 см	Менее 4 см

Знание базовых шагов.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

Быстрота

	Пол	5 лет	6 лет	7 лет
10 м с хода	Мальчики	2,5-2,1	2,4-1,9	2,2-1,8

(сек)	Девочки	2,7-2,2	2,5-2,0	2,4-1,8
30 м со старта	Мальчики	9,2-7,9	8,4-7,6	8,0-7,4
	Девочки	9,8-7,3	8,9-7,7	8,7-7,3

Высокий уровень – выполнение всех тестов без ошибок

Средний уровень – соответствие трем показателям (3 теста)

Ниже среднего – выполнено 2 теста.

### Условия реализации программы.

### Материально-технические ресурсы:

№	Название	Количество
	Учебная аудитория (групповые занятия)	1
	Скамейки гимнастические	4
	Мячи разных размеров-3 вида	15
	Мячи большие для фитбол-гимнастики	10
	Обручи металлические диам. 80 см.	15
	Скакалки	20
	Гантели 0,5 кг	10
	Маты гимнастические	2
	Веревки короткие для выполнения упражнений	10
	Мешочки с песком	15
	Гимнастические палки	10
	Цветные ленточки	20
	Флажки	20
	Султанчики для чарлидинга	20
	Скакалки	20
	Гантели 0,5 кг	10
	Маты гимнастические	1
	Веревки короткие для выполнения упражнений	10
	Мешочки с песком	15
	Гимнастические палки	10
	Цветные ленточки	20

**Информационные ресурсы:** оргтехника, интернет-ресурсы.

№	Название	Количество
1	Проигрыватель	1 шт.
2	Флэш-накопитель (USB)	1 шт.
3	Колонки (звуковые)	1 комплект

**Методические ресурсы:**

№	Название	
1.	Учебные пособия	Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 1967. – 203 с. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно–методическое пособие. –М.: Аркти, 2005. – 108 с.

		<p>Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. –М.: Скрипторий, 2003, 2006. – 72 с.</p> <p>Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. Основные виды, сценарии занятий. –М.: 5 за знания, 2007. - 112 с.</p> <p>Давыдова М.А. Музыкальное воспитание в детском саду. – М.: Вако, 2006. -240 с.</p> <p>Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 112 с.</p> <p>Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. –СПб.: Композитор, 2005. - 76 с.</p> <p>Латохина Л., Андрус Т. Творим здоровье души и тела. –СПб.: Пионер, 2000. – 336 с.</p> <p>Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000. - 112 с.</p> <p>Савчук О. Школа танцев для детей -СПб.: Ленинградское издательство, 2009.-224с.</p> <p>Сауко Т.Н, Буренина А.И. Топ-хлоп, малыши: программа музыкально–ритмического воспитания детей 2-3 лет. – СПб., 2001.-120 с.</p> <p>Слущкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линка-пресс, 2006. - 272 с.</p> <p>Суворова Т.И. Танцуй, малыш!. – СПб.:Музыкальная палитра, 2006. – 44с.</p> <p>Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. – СПб.: Музыкальная палитра, 2006. – 44 с.</p> <p>Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006. -352 с</p>
2.	Художественная литература	<p>1.Е. Аксельрод Е. стихи: «Ты устал, велосипед?», «На том берегу». //Кукумбер: литературно – художественный журнал для детей. М. – 2009. - № 3. – С. 49.</p> <p>2. Алленова Е. «Зимние забавы». //Мурзилка: ежемесячный литературно – художественный журнал для детей младшего школьного возраста. – Москва. – 2010. - № 12. – С. 17. – (Галерея искусств Мурзилки).</p> <p>3. Барто А.Л. «Зарядка» (стихотворение). М.: Худож. лит., 1981. – Т.3. – С. 287.</p> <p>4. Берестов В.Д. «Лыжный след» (стихотворение). //Кукумбер: литературно – художественный журнал для детей. М. – 2008.- № 10. – С. 10.</p> <p>5. М. Вайцман А.С. «Гимнастика», «Чемпион» (стихотворения). //Кукумбер: литературно – художественный журнал для детей. М. – 2009.- № 6. – С. 25.</p> <p>6. Марзан Н.П. «Как папа привёл Женюрку в спорт» (рассказ). //Кукумбер: литературно – художественный журнал для детей. М. – 2010.- № 3. – С. 48 - 52.</p>



		7. Сергеев А.И. «А вы умеете плавать?», «Как Братец Козёл жевал скалу»: (из американского фольклора). //Кукумбер: литературно – художественный журнал для детей. М. – 2009.- № 5. – С. 51.
3.	Энциклопедии и справочники	Детская энциклопедия по анатомии. Энциклопедия здоровья.
4.	Медиаотека	- Видеофрагменты, аудиозаписи, элементы мультимедиа по темам занятий. _ - Мультфильм «Про зарядку».
5.	Электронные образовательные ресурсы	<a href="http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632">http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632</a> Педагогические условия обучения дошкольников элементам игры <a href="http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html">http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html</a> ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей) <a href="http://www.gto-normy.ru/page/5/">http://www.gto-normy.ru/page/5/</a> Нормы ГТО ру   Нормативы Минспорта РФ - Part 5 <a href="http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287">http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287</a> Спортивные праздники - Материалы к праздникам <a href="http://pedsovet.su/load/436">http://pedsovet.su/load/436</a> Сообщество взаимопомощи учителей - Pedsovet.su - интернет-сообщество учителей физической культуры
6.	Методические материалы	- Методические пособия, конспекты занятий. - Карточки-задания - Пошаговые инструкции с описанием упражнений
7.	Дидактические материалы	Программы, комплекты дидактических материалов по темам занятий, наглядные пособия, инструкции, презентации, раскраски.

**Кадровые ресурсы:** педагог дополнительного образования, владеющий знаниями и умениями в области физкультурно-оздоровительной направленности.

Использование дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительной общеобразовательной программы не предусмотрено.

#### **Воспитывающая деятельность**

Приоритетной задачей в сфере воспитания учащихся является воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций.

Общая цель воспитания - личностное развитие учащихся, проявляющееся:

- 1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе общественных ценностей;
- 2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям;
- 3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике.

Воспитывающая деятельность в рамках программы «Планета Фитнес» реализуется в соответствии с календарным планом воспитывающей деятельности, разработанным на основе программы ОП ДО МБДОУ №105 г. Пензы «Детство».

### Список литературы:

#### Литература для педагогов:

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.
2. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 1967. – 203 с.
3. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно–методическое пособие. –М.: Аркти, 2005. – 108 с.
4. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. –М.: Скрипторий, 2003, 2006. – 72 с.
5. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. Основные виды, сценарии занятий. –М.: 5 за знания, 2007. - 112 с.
6. Давыдова М.А. Музыкальное воспитание в детском саду. – М.: Вако, 2006. -240 с.
7. Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 112 с.
8. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. –СПб.: Композитор, 2005. - 76 с.
9. Латохина Л., Андрус Т. Творим здоровье души и тела. –СПб.: Пионер, 2000. – 336 с.
10. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000. - 112 с.
11. Савчук О. Школа танцев для детей -СПб.: Ленинградское издательство, 2009. -224с.
12. Сауко Т.Н, Буренина А.И. Топ-хлоп, малыши: программа музыкально–ритмического воспитания детей 2-3 лет. – СПб., 2001. -120 с.
13. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линка-пресс, 2006. - 272 с.
14. Суворова Т.И. Танцуй, малыш!. – СПб.:Музыкальная палитра, 2006. – 44с.
15. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. – СПб.: Музыкальная палитра, 2006. – 44 с.
16. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006. -352 с

#### Литература для учащихся:

- 1.Е. Аксельрод Е. стихи: «Ты устал, велосипед?», «На том берегу». //Кукумбер: литературно – художественный журнал для детей. М. – 2009.- № 3. – С. 49.
2. Алленова Е. «Зимние забавы». //Мурзилка: ежемесячный литературно – художественный журнал для детей младшего школьного возраста. – Москва. – 2010. - № 12. – С. 17. – (Галерея искусств Мурзилки).
3. Барто А.Л. «Зарядка» (стихотворение). М.: Худож. лит., 1981. – Т.3. – С. 287.
4. Берестов В.Д. «Лыжный след» (стихотворение). //Кукумбер: литературно – художественный журнал для детей. М. – 2008.- № 10. – С. 10.
5. М. Вайцман А.С. «Гимнастика», «Чемпион» (стихотворения). //Кукумбер: литературно – художественный журнал для детей. М. – 2009.- № 6. – С. 25.
6. Марзан Н.П. «Как папа привёл Женюрку в спорт» (рассказ). //Кукумбер: литературно – художественный журнал для детей. М. – 2010.- № 3. – С. 48 - 52.
7. Сергеев А.И. «А вы умеете плавать?», «Как Братец Козёл жевал скалу»: (из американского фольклора). //Кукумбер: литературно – художественный журнал для детей. М. – 2009.- № 5. – С. 51.

#### Литература для родителей:

1. Алямовская. В.Г. Программа "Здоровье";
2. Аркин Е. Ребенок в дошкольные годы. – М.,1968.
3. Бердыхова Я. Мама, папа, занимайтесь со мной. - М.,1985.
4. Вавилова Е. Укрепляйте здоровье детей. – М., 1986
5. Зимонина В. Воспитание ребенка-дошкольника. – М., 2004.

6. Казина.О. Веселая физкультура для детей. – Ярославль, 2005.
7. Кудрявцев, В.Т., Егоров Б.Б."Развивающая педагогика оздоровления"; - М.: 1998г.
8. Попова. М.Н, Навстречу друг другу: Психолого-педагогическая технология сближение взрослого с ребенком в процессе взаимодействия на физкультурных занятиях в ДОУ. 2001.
9. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания развития ребенка: Учеб. Пособие для студ. выс. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр "Академия", 2001.
10. Хухлаева О.В. Лесенка радости. – М.: Изд-во "Совершенство", 1998
11. Чернышенко Ю.К., Л.С. Дворкин. Взрослым о физическом воспитании детей дошкольного возраста. Краснодар, 1997.