

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования межшкольный учебный комбинат  
пгт.Кильмезь Кильмезского района Кировской области

Утверждаю  
Директор МБОУДО МУК  
пгт. Кильмезь  
  
(М.М.Фазулов)  
«30» августа 2023г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Детский фитнес»**

Возраст учащихся: 7-11 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Асхадуллина Татьяна Анатольевна,  
педагог дополнительного образования

Кильмезь  
2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время, в России сложились объективные условия для развития детского фитнеса.

**Актуальность и педагогическая целесообразность** разработанной программы связана с тем, что за последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей. По данным специалистов, каждый второй современный школьник имеет отклонения в состоянии здоровья. Одна из основных причин данного показателя - малоподвижный образ жизни. Интернет, компьютерные игры и просиживание у телевизора, а также занятия, занятия, занятия, - все это приводит к тому, что каждый год уровень общего здоровья школьников неуклонно снижается.

В то же время, ученые доказали, что физическое развитие ребенка – неотъемлемая составляющая развития его личности, в целом, а физическая активность – один из этапов его адаптации к социуму.

Детский фитнес создает хорошие условия для гармоничного физического развития ребенка на основе учета его возрастных особенностей, потребностей, интересов, возможностей и уровня здоровья; дает возможность проявить себя через призму своих интересов и способностей. Детский фитнес для ребенка – это самореализация, воплощение своих желаний, новые друзья.

Цель детского фитнеса – на основе комплексного использования факторов физического воспитания, заложить фундамент гармоничного физического развития и всестороннего совершенствования физических способностей ребенка в единстве с воспитанием его духовных и нравственных качеств.

Фитнес во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Дополнительная общеобразовательная программа «Детский фитнес» имеет физкультурно - спортивную направленность.

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы - 7 - 11 лет.

Срок реализации программы - 1 год.

Учебная программа и учебный план рассчитаны на 72 часа в год, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 40 минут.

### **Цель и задачи программы.**

**Цель программы:** содействовать разностороннему физическому и духовному развитию детей, формированию у них позитивного отношения к физической культуре и спорту, улучшению их физического здоровья.

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (правильное питание, физическая активность, распорядок дня и т.п.)
- научить двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья и повышение функциональных возможностей организма.

#### **Развивающие:**

- содействовать развитию силы и гибкости опорно-двигательного аппарата;
- способствовать развитию музыкально-двигательных умений и навыков, правильного дыхания;

- развивать морально-волевые качества и познавательный интерес;

### **Воспитательные:**

- содействовать установлению дружеских взаимоотношений между детьми;
- прививать потребность в здоровом образе жизни.
- формировать позитивное отношение к движению, приобщать учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни, формировать ценностные отношения к своему здоровью

### **Оздоровительные**

- укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие;
- профилактика и коррекция нарушений осанки и плоскостопия.

### **Структура занятий**

Занятия по программе «Детский фитнес» включают в себя теоретическую и практическую часть.

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

Практическая часть предполагает обучение двигательным действиям средствами аэробики, танца, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр.

Каждое занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

#### *Подготовительная часть*

Разминка составляет 10-15% всего времени занятия. Выполняются упражнения, которые воздействуют по возможности на большие группы

мышц, разогревают мышцы и связки, стретчинг, дыхательные упражнения. Темп музыки средний.

#### *Основная часть*

Выполняются упражнения средней и высокой степени интенсивности, силовые упражнения на разные группы мышц, йога, танцевально-ритмические движения. Темп музыки средний и высокий.

#### *Заключительная часть*

Продолжительность заминки составляет около 5 минут. Выполняются упражнения низкой интенсивности, дыхательные упражнения, стретчинг. Темп музыки спокойный.

Данная программа предполагает использование спортивного инвентаря: гимнастические коврики, мячи, скакалки, гимнастические палки.

### **Учебно-тематический план**

	Название темы	Всего часов	теория	практика	Формы аттестации (контроля)
1	Вводное занятие	2	1	1	
2	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	15	1	13	Педагогическое наблюдение
3	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	16	1	15	Педагогическое наблюдение
4	Фитнес - упражнения	20	1	19	Педагогическое наблюдение
5	Элементы йоги, растяжка	7	1	6	Педагогическое наблюдение

					е наблюдение
6	Игры, соревнования	12	1	11	соревнование
	итого	72	6	66	

## **Содержание программы (первый год обучения)**

### ***Тема 1. Вводное занятие (2 часа)***

Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале.

Что такое фитнес?

*Практическое занятие:*

- игра «Делаем правильно»;

-определение структуры занятия (поклон, разминка, основная часть, партер, игра, релаксация, оценка).

### ***Тема 2. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика (15часов)***

Что такое аэробика? Основные шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем? Релаксация – восстановление.

*Практические занятия:*

Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз-вверх, в круг , из круга, по кругу.

Шаги базовой аэробики: марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлест, скрестный шаг, шоссе, мамбо. Шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа. Партерная гимнастика включает в себя упражнения на полу с использованием гимнастических ковриков.

### ***Тема 3 . Ритмическая гимнастика с предметами (16 часов)***

Гимнастика оздоровительная и спортивная. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, гимнастической палкой. Акробатика. Техника безопасности на акробатике.

*Практические занятия:*

Узкий, широкий и узкий хваты гимнастической палки, комплекс упражнений с палкой,

направленный на профилактику плоскостопия, партерная гимнастика с палкой. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно. Комплекс упражнений со скакалкой. Упражнения с мячом.

Элементы акробатики: стойка на лопатках, мост, перекуты на спину, кувырок вперед.

**Тема 4. Фитнес упражнения (20 часов)** Динамические упражнения, стоя и лежа, на основные группы мышц.

**Тема 5. Элементы йоги, растяжка (7 часов)**

**Тема 6. Игры (12 часов)**

Игры и правила. Имитационные игры. Беговые игры. Игры на внимание. Игры на развитие сенсорной чувствительности. Танцевальные игры.

*Практические занятия:*

Имитационные игры: «Зоопарк», «Стадион», «Морозко», «Угадай-ка». Беговые игры: «Салки», «Картошка», «Белые медведи», «Горелки», «Третий лишний», «Два мороза», «Гуси-гуси», «Выручай-ка» в различных вариациях. Игры на внимание: «Тише едешь - дальше будешь», «Ковбои-индейцы», «Ёлки-палки», «Мигалки», «Зеркало»,

Игры на расслабление и развитие сенсорной чувствительности: «Водяной», «Шина», «Море волнуется», «День - ночь».

## Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение

- 1.музыкальный центр
- 2.аудиозаписи
- 3.спортивные коврики
- 4.зеркала
- 5.коврики для занятия фитнесом
- 6.гимнастические палки
- 7.скакалки
- 8.мячи

## Методическое обеспечение программы

- **особенности организации образовательного процесса** – очное;
- **формы организации образовательного процесса:** индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая;
- **формы организации учебного занятия** - практическое занятие, наблюдение, открытое занятие, соревнование ;
- **методы** - словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный и метод воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.);
- **приемы** – комментирование, инструктирование, корректирование;
- педагогические технологии** - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности;
- педагогические технологии** - технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.



## **Методические рекомендации к организации занятий по программе**

Большое значение придаётся на занятиях играм. В игре нередко возникают достаточно сложные ситуации, требующие от детей нравственных решений и действий. Выполнять правила игры обязаны все, и ребята чувствуют, что победа – победе рознь. В игре не допустимы оскорбление друг друга, грубость, нечестность. Всегда ценят взаимопомощь, доброту, честность, поддержку, внимание и чуткость. Воспитательное значение игры трудно переоценить. Другая функция игры – физическое развитие, обучение и закрепление определённых умений и навыков.

В объединении существует традиция отмечать дни рождения и праздники. В начале и в конце учебного года проводится анкетирование детей, с целью выявления причин и мотивов, побуждающих их заниматься в объединении.

### **Оценочные материалы**

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных занятий, которые проводятся на завершающих полугодиях учебных занятий.

По окончании учебного года по программе дети сдают зачёт в виде комплекса упражнений, в котором учащиеся должны показать свои навыки.

Оценка проходит в соответствии представленными ниже критериями:

Критерии оценивания.

#### **Высокий**

Технически качественное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения

#### **Средний**

Отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном)

## **Низкий**

Исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, отсутствие свободы в движениях.

### **Список литературы**

1. *Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В.* Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002.
2. *Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В.* Аэробика: Частные методики. – Т. II. – М.: ФАР, 2002.
3. *Менхин Ю.В.* Физическое воспитание: теория, методика, практика. – М.: Спортакадемпредс, 2003.
4. *Рипа М.Д., Расулов М.М., Культова И.В.* Практические и методические основы кинезотерапии : Учеб. пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2008.
5. *Фурманов А.Г., Юспа М.Б.* Оздоровительная физическая культура : учеб. для вузов – Минск: Тесей, 2003.
6. *Хоули Э.Т., Френкс Б.Д.* Оздоровительный фитнес. – Киев: Олимпийская литература, 2000.