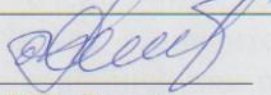


Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Дом детского творчества г.Валуйки»  
Белгородской области

|   |  |
|---|--|
| РАССМОТРЕНА:<br>на заседании<br>Педагогического совета<br>Протокол № 1 от 01.09.2025 г. | УТВЕРЖДАЮ <br>Директор МБУДО ДДТ г.Валуйки<br>М.С.Козловская<br>Приказ № 83-од от 01.09.2025 г. |
|---|--|



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Детский фитнес»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Срок реализации: 1 год (72 часа)  
Уровень программы: стартовый  
Возраст обучающихся: 5 – 12 лет

Автор:  
педагог дополнительного образования  
Колесников Александр Викторович

г. Валуйки, 2025 год

## Пояснительная записка

Фитнес – «быть в форме», значит, хорошо себя чувствовать, быть здоровым, хорошо выглядеть. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки. Фитнес включает в себя множество различных направлений. Современные направления фитнеса, адаптированные для детей, позволяют проводить очень интересные и насыщенные занятия, которые помогают добиться значительного тренировочного эффекта. При этом за основу берется аэробика, как одно из направлений фитнес-программ, построенных на основе различных гимнастических упражнений, выполняемых под музыку.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» (далее – программа) физкультурно-спортивной направленности предусматривает создание особых условий, которые способствуют вовлечению детей в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, развитию командных, индивидуальных и игровых видов деятельности, способствующих физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему воспитанию детей.

Реализация программы на стартовом уровне позволяет успешно организовать досуг детей, привить полезные привычки, укрепить здоровье и предупредить возможные негативные последствия дефицита двигательной активности. Уникальность детского фитнеса заключается в том, что базируясь на огромном арсенале движений, он вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и эффективно развивает их.

Программа «Детский фитнес» разработана согласно требованиям следующих **нормативно-правовых документов**:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (вместе с «СанПин 1.2.3685-21.Санитарные правила и нормы...»);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03 сентября 2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 года №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- Устав, локальные акты и образовательная программа муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества г.Валуйки» Белгородской области.

**Актуальность программы** «Детский фитнес» обусловлена растущим интересом к здоровому образу жизни и физическими потребностями современных детей, вынужденных проводить значительную часть времени за экранами гаджетов. Система дополнительного образования призвана компенсировать недостаток двигательной активности, обеспечивать физическое развитие и профилактику заболеваний, формируя крепкое здоровье и высокую работоспособность детей, что крайне важно для полноценного освоения школьной программы и успешной социализации.

**Педагогическая целесообразность** объясняется тем, что предполагаемые программой занятия 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 успешной учебной деятельности детей.

**Новизна программы** заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающих влияние на развитие двигательных способностей детей, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма. Детский фитнес – это уникальные занятия, соединяющие в себе элементы ритмики, гимнастики, аэробики, танцевальных уроков. Фитнес для детей развивает не только координацию, гибкость, силовые качества, но и чувство ритма, артистичность, корректирует осанку, стопу ноги, верхний плечевой пояс.

**Отличительной особенностью** программы является комплексный подход к физическому развитию детей, сочетающий элементы фитнеса, гимнастики и игр, подобранных с учетом возрастных особенностей и индивидуальных предпочтений каждого ребенка. Особое внимание уделяется безопасной организации занятий, созданию дружелюбной атмосферы и привлечению детей к активному образу жизни через яркие и увлекательные тренировки.

### **Цели и задачи программы**

**Цель программы** - совершенствование двигательной деятельности детей на основе формирования потребности в движениях, содействие гармоничному физическому развитию.

## **Задачи программы:**

### *Обучающие*

- ~ Формирование начальных знаний о физической культуре и здоровье.
- ~ Освоение основных элементов фитнеса: бег, прыжки, растяжка, балансировка.
- ~ Овладение простыми навыками самоконтроля и расслабления мышц.
- ~ Изучение основ правильного режима дня.

### *Развивающие*

- ~ Развитие основных физических качеств: сила, скорость, выносливость, гибкость, координация.
- ~ Улучшение функциональных возможностей организма: увеличение объёма лёгких, укрепление сердца и сосудов.
- ~ Стимулирование внимания, памяти, быстроты реакции и логического мышления.
- ~ Развитие самостоятельности, уверенности в себе и волевых качеств.

### *Воспитательные*

- ~ Формирование положительного отношения к занятиям спортом и здоровым привычкам.
- ~ Привитие ценностей дружбы, взаимопонимания и сотрудничества.
- ~ Воспитание уважения к себе и другим, формирование культуры общения и поведения.
- ~ Поддержка позитивного настроения и интереса к активным занятиям, мотивация к ежедневной физической активности.

## **Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» ориентирована на работу с детьми 5 -12 лет.

## **Характеристика психолого-педагогических особенностей обучающихся**

### **Дошкольный возраст (5–6 лет)**

*Физическое развитие:* высокая двигательная активность, потребность в движении, быстрые утомляемость и низкая выносливость.

*Восприятие и внимание:* преобладает непроизвольное внимание, избирательность восприятия, быстрое переключение интересов.

*Память:* преимущественно наглядно-образная память, низкий уровень произвольного запоминания.

*Воображение и речь:* бурное развитие воображения, склонность к игре и фантазии, быстро пополняющийся активный словарь.

*Мотивация:* ведущая роль игры, сильная зависимость от одобрения взрослого, наличие любопытства и интереса ко всему новому.

### **Младший школьный возраст (7–11 лет)**

*Физическое развитие:* быстрый рост и созревание организма, повышение выносливости и работоспособности.

*Восприятие и внимание:* увеличивается объем и концентрация внимания, развивается произвольное внимание.

*Память:* преобладают механическое запоминание и зрительно-образная память, появляется способность к логическому запоминанию.

*Мышление:* активно развиваются словесно-логическое мышление, улучшается способность к анализу и сравнению.

*Социализация:* возрастает стремление к самостоятельности, усиливается привязанность к ровесникам, повышается требовательность к оценкам учителей и родителей.

### **Средний школьный возраст (12 лет)**

Переход обучающегося в основную школу совпадает с первым этапом подросткового развития (12 лет) – переходом к кризису младшего подросткового возраста, характеризующимся началом перехода от детства к взрослости.

*Физическое развитие:* ускоряется рост и развитие мускулатуры, повышаются функциональные возможности организма.

*Восприятие и внимание:* улучшается способность сосредоточиваться, уменьшается отвлекаемость, растёт глубина и точность восприятия.

*Память:* растёт способность к произвольному запоминанию, улучшаются операции логического мышления.

*Мышление:* дальнейшее развитие логического и абстрактного мышления, повышается способность к самоанализу и оценке.

*Социальные навыки:* усиление стремления к автономии, обострение чувствительности к мнениям сверстников, появление интереса к различным социальным ролям и обязанностям.

Общая характеристика возрастных групп подчеркивает необходимость учета индивидуальных особенностей детей при организации образовательного процесса.

### **Срок реализации программы**

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 72 часа. Срок реализации программы - 1 год.

#### **Формы, периодичность, продолжительность и режим занятий**

Форма обучения – очная, групповая.

Количество обучающихся: занятия проводятся в группах с наполняемостью 15 человек.

Режим занятий: занятия проводятся с каждой группой 2 раза в неделю по 1 академическому часу, с обязательным включением перерыва не менее 10 минут.

| Количество занятий в неделю | Длительность занятия (ак.час) | Всего часов в неделю | Всего часов в год |
|-----------------------------|-------------------------------|----------------------|-------------------|
| 2                           | 2                             | 4                    | 144               |

### **Планируемые образовательные результаты**

**По окончании обучения обучающиеся будут знать:**

- ~ правила техники безопасности на занятиях;
- ~ основные правила выполнения упражнений;
- ~ технику выполнения общеукрепляющих упражнений;
- ~ элементарные упражнения игрового стретчинга;
- ~ основные понятия детского фитнеса;
- ~ назначение отдельных упражнений.

**По окончании обучения обучающиеся будут уметь:**

- ~ владеть естественными и жизненно важными двигательными умениями и качествами, обогащение двигательного опыта;
- ~ объективно оценивать свои физические возможности, чтобы грамотно действовать в необычных ситуациях с точки зрения опасности или безопасности совершения определенных действий;
- ~ выполнять построения и перестроения;
- ~ ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок;
- ~ ориентироваться в пространстве;
- ~ сочетать движения с музыкой;
- ~ координировать движения и держать равновесие.

По окончании обучения по данной программе будут сформированы следующие **метапредметные результаты:**

- ~ направленное развитие всех двигательных качеств;
- ~ развитие двигательных способностей и эмоциональной сферы;
- ~ формирование и развитие правильной осанки, красивой и легкой походки;
- ~ развитие пластических и гимнастических способностей;
- ~ формирование единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство.

**личностные результаты:**

- ~ формирование коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- ~ воспитание положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям спортом;
- ~ развитие умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях.
- ~ формирование чувства дружбы, взаимовыручки;
- ~ воспитание моральных и волевых качеств детской личности;
- ~ формирование сознательного отношения к своим и чужим физическим возможностям;
- ~ воспитание отрицательного отношения к вредным здоровью-разрушающим привычкам.

**Компетенции**

Основными направлениями деятельности программы является формирование ключевых (базовых, универсальных) компетенций (готовность детей использовать усвоенные знания, умения и навыки для решения практических и теоретических задач).

Оценка ключевых компетенций:

- умение действовать автономно: работать самостоятельно для конкретного достижения результата;
- способность применять практический подход теории, как закрепление каждого нового изученного занятия теории полноценной практикой;
- умение работать в коллективе, устанавливать хорошие взаимодействия, разрешать конфликты и т. д.

### **Воспитательная деятельность**

**Цель:** развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

**Задачи** воспитания по программе:

- ~ формирование и развитие личностного отношения детей к занятиям физкультурно-спортивной направленности;
- ~ приобретение обучающимися опыта поведения, общения, межличностных отношений в составе учебной группы;
- ~ создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Основные **целевые ориентиры** воспитания направлены на формирование:

- ~ сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей);
- ~ установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- ~ ориентации на осознанный выбор сферы профессиональных интересов, профессиональной деятельности в российском обществе с учетом личных жизненных планов, потребностей семьи, общества;
- ~ уважения к старшим, наставникам;
- ~ дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности, сознания ценности культуры, эстетики спорта;
- ~ интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории

российского и мирового спорта, спортивных достижений;  
стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

### **Формы и методы воспитания**

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Воспитание личностных качеств и формирование спортивного характера эффективно дополняют основные принципы воспитания: единство воспитания и обучения, воспитание через активную деятельность, единство воспитания и самовоспитания

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в спортивных соревнованиях, показательных выступлениях, в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей).

Практические занятия (способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

Центральным методом воспитательного воздействия, охватывающим сознание, чувства и волю обучающегося являются стимулирующие методы:

- ~ поощрение;
- ~ ситуация успеха;
- ~ одобрение;
- ~ педагогическое требование;
- ~ установка перспективы и т.д.

Различают различные формы воспитания по количеству участников:

- ~ Индивидуальная форма работы с обучающимися включает: беседу, диалог, обмен мнениями. Задача педагога, на основе знания возможностей ребёнка, раскрыть его таланты, обнаружить всё ценное, что присуще его личности и нивелировать то, что мешает обучающемуся лучшим образом проявить себя.

- ~ Групповые формы работы – это создание творческих групп. Роль и место педагога зависят от поставленных целей воспитания, от возрастных особенностей обучающихся. С детьми младшего школьного возраста педагог является ведущим организатором, с обучающимися среднего возраста – может быть рядовым участником и воздействовать личным примером, с ребятами старшего возраста – советчиком, консультантом, участником помощником.

### **Условия воспитания, анализ результатов**

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогу, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей



(законных представителей) в процессе реализации программы (отзывы родителей, анкетирование и др.) и после её завершения. Анализ результатов воспитания по программе направлен на получение общего представления о воспитательных результатах реализации ДООП, продвижения в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания.

### Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Название события, мероприятия                              | Сроки    | Форма проведения                  | Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события |
|-------|--|----------|-----------------------------------|--|
| 1     | Праздник Дня открытых дверей «Ярмарка творчества»          | Сентябрь | Праздник на уровне учреждения     | Заметка на сайте учреждения  |
| 2     | Квест-игра «Дорога Безопасности»                           | Октябрь  | Мероприятие на уровне учреждения  | Заметка на сайте учреждения, фотоотчёт   |
| 3     | Флешмоб «Одна страна на всех»                              | Ноябрь   | Мероприятие на уровне учреждения  | Заметка на сайте учреждения  |
| 4     | Спортивно-развлекательная программа «Новогодний переполох» | Декабрь  | Мероприятие на уровне объединения | Заметка на сайте учреждения  |
| 5     | Игра-викторина «История Нового года»                       | Январь   | Мероприятие на уровне объединения | Фотоотчёт о мастер-классе.   |
| 6     | Фотовыставка «Зимние забавы»                               | Февраль  | Фотовыставка на уровне учреждения | Фото- и видеоматериалы   |
| 7     | Флешмоб «Мы выбираем ЗОЖ!»                                 | Март     | Мероприятие на уровне объединения | Фотоотчет  |
| 8     | Всемирный день здоровья                                    | Апрель   | Мероприятие на уровне объединения | Фотоотчёт  |
| 9     | Акция «Окна Победы»  | Май      | Мероприятие на уровне учреждения  | Заметка на сайте учреждения  |

### Учебный план

| № | Содержание      | Всего часов | Формы аттестации/контроля |
|---|-----------------|-------------|---------------------------|
| 1 | Вводные занятия | 2           | Игровой опрос             |

|   |                                     |           |   |
|---|-------------------------------------|-----------|---|
| 2 | Модуль «Оздоровительная гимнастика» | 17        | Физическое тестирование/<br>контрольный опрос |
| 3 | Модуль «Игровой стретчинг»          | 17        | Физическое тестирование/<br>контрольный опрос |
| 4 | Модуль «Аэробика»                   | 17        | Физическое тестирование/<br>контрольный опрос |
| 5 | Модуль «Гимнастика»                 | 17        | Физическое тестирование/<br>контрольный опрос |
| 6 | Итоговые занятия                    | 2         | Физическое тестирование, зачет                |
|   | <b>Всего:</b>                       | <b>72</b> | <b>-</b>                                      |

### Учебно-тематический план

| №<br>п/п  | Название раздела,<br>темы   | Количество часов |          |           | Форма<br>аттестации<br>контроля |
|-----------|---|------------------|----------|-----------|---------------------------------|
|           |   | Всего            | Теория   | Практика  |                                 |
| <b>1.</b> | <b>Вводные занятия</b>  | <b>2</b>         | <b>1</b> | <b>1</b>  | <b>-</b>                        |
| 1.1       | Занятие-знакомство детей с руководителем и друг с другом, знакомство с правилами техники безопасности | 1                | 1        | -         | Игровой опрос                   |
| 1.2       | Выявление уровня развития физических возможностей детей   | 1                | -        | 1         | Физическое тестирование         |
| <b>2.</b> | <b>Модуль «Оздоровительная гимнастика»</b>  | <b>17</b>        | <b>1</b> | <b>16</b> | <b>-</b>                        |
| 2.1       | Знакомство с целью освоения модуля, предстоящей работой   | 1                | 1        | -         | Опрос по карточкам              |
| 2.2       | Базовые упражнения оздоровительной гимнастики   | 8                | -        | 8         | Физическое тестирование         |
| 2.3       | Оздоровительные гимнастические игры   | 8                | -        | 8         | Контрольный опрос               |
| <b>3.</b> | <b>Модуль «Игровой стретчинг»</b>   | <b>17</b>        | <b>1</b> | <b>16</b> | <b>-</b>                        |
| 3.1       | Знакомство с целью  | 1                | 1        | -         | Опрос по                        |

|           |  |           |          |           |                            |
|-----------|--|-----------|----------|-----------|----------------------------|
|           | освоения модуля,<br>предстоящей работой  |           |          |           | карточкам                  |
| 3.2       | Базовые упражнения<br>стретчинга   | 8         | -        | 8         | Физическое<br>тестирование |
| 3.3       | Игровой стретчинг  | 8         | -        | 8         | Контрольный<br>опрос       |
| <b>4.</b> | <b>Модуль «Аэробика»</b>   | <b>17</b> | <b>1</b> | <b>16</b> | <b>-</b>                   |
| 4.1       | Знакомство с целью<br>освоения модуля,<br>предстоящей работой                        | 1         | 1        | -         | Опрос по<br>карточкам      |
| 4.2       | Базовые упражнения<br>аэробики   | 8         | -        | 8         | Физическое<br>тестирование |
| 4.3       | Игровая аэробика   | 8         | -        | 8         | Контрольный<br>опрос       |
| <b>5.</b> | <b>Модуль «Гимнастика»</b>   | <b>17</b> | <b>1</b> | <b>16</b> | <b>-</b>                   |
| 5.1       | Знакомство с целью<br>освоения модуля,<br>предстоящей работой                        | 1         | 1        | -         | Опрос по<br>карточкам      |
| 5.2       | Базовые гимнастические<br>упражнения   | 8         | -        | 8         | Физическое<br>тестирование |
| 5.3       | Танцевально-игровая<br>гимнастика  | 8         | -        | 8         | Физическое<br>тестирование |
| <b>6.</b> | <b>Итоговые занятия</b>  | <b>2</b>  | <b>1</b> | <b>1</b>  | <b>-</b>                   |
| 6.1       | Проверка уровня<br>развития физических<br>данных детей в конце<br>освоения программы | 1         | -        | 1         | Физическое<br>тестирование |
| 6.2       | Подведение итогов<br>работы объединения.   | 1         | 1        | -         | Зачет                      |
|           | <b>Итого</b>   | <b>72</b> | <b>6</b> | <b>66</b> |                            |

## Содержание программы

### ***1. Вводные занятия***

#### Теория:

- Занятие-знакомство. Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом. Что такое фитнес?

#### Практика:

- Входная диагностика уровня развития физических данных обучающихся.

### ***2. Модуль «Оздоровительная гимнастика»***

#### Теория:

- Что такое оздоровительная гимнастика? Основные упражнения оздоровительной гимнастики.

#### Практика:

- Упражнения для развития навыков ходьбы - ходьба на носках, пятках, по кругу, ходьба с различными движениями рук и ног.

- Упражнения для развития навыков ходьбы - ходьба различными способами: в полуприседе, в полном приседе, приставной шаг вправо, влево, вперёд, назад,

- Упражнения для развития навыков бега - бег на месте, бег по прямой линии.

- Упражнения для развития навыков бега - бег змейкой, медленный непрерывный бег 2 минуты.

- Упражнения для развития прыжковых навыков - прыжки на месте вверх (на двух ногах, на одной), прыжки: ноги вместе, ноги врозь (скрестно - врозь),

- Упражнения для развития прыжковых навыков - прыжки на одной или двух ногах с продвижением вперёд.

- Подскоки с продвижением + хлопки над головой.

- Знакомство с общеукрепляющими упражнениями.

- Оздоровительные гимнастические игры - «Лодочка», «Носорог-силач».

- Оздоровительные гимнастические игры - «Золотая рыбка», «Поплыли».

- Оздоровительные гимнастические игры - «Маленькая горка», «Уголок».

- Оздоровительные гимнастические игры - «Велосипед», «Мячик»,

- Оздоровительные гимнастические игры - «Ёжик-силач», «Наклоны».

- Оздоровительные гимнастические игры - «Крокодил», «Замочек».

- Оздоровительные гимнастические игры - «Тюлень», «Русалка».

### ***3. Модуль «Игровой стретчинг»***

#### ***Теория:***

- Знакомство с целями предстоящей работы. Основные упражнения игрового стретчинга.

#### ***Практика:***

- Упражнение игрового стрейтчинга - «Сказка о глупом императоре»

- Упражнение игрового стрейтчинга - «Просто так».

- Упражнение игрового стрейтчинга - «Возращение домой».

- Упражнение игрового стрейтчинга - «Физкультура зверят».

- Упражнение игрового стрейтчинга - «Спор зверей».

- Упражнение игрового стрейтчинга - «Из зернышка в дерево».

- Упражнение игрового стрейтчинга - «Ящерица».

- Упражнение игрового стрейтчинга – «Путешествие мальчишки».

### ***4. Модуль «Аэробика»***

#### ***Теория:***

- Знакомство с основными рабочими зонами. Исходные позиции, техника и содержание упражнений.

#### ***Практика:***

- Общеразвивающие упражнения для рук - поднятие и опускание рук – вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе.

- Общеразвивающие упражнения для рук - круги руками и вращение в локтевом суставе, сгибание и разгибание из различных исходных положений в разном темпе.

- Общеразвивающие упражнения для туловища - повороты, наклоны.

- Общеразвивающие упражнения для туловища - круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, стойке на коленях.
- Общеразвивающие упражнения для туловища - круговые движения головой и туловищем сидя на полу с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений.
- Общеразвивающие движения для ног - сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах.
- Общеразвивающие движения для ног - приведение, отведение и махи вперед, назад и в сторону, круговые движения стопой.
- Общеразвивающие движения для ног - полуприседания и приседы в быстром и медленном темпе.
- Общеразвивающие движения для ног - приседания на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону.
- Общеразвивающие движения для ног - выпады вперед, назад, в сторону.
- Общеразвивающие движения для ног - пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом.

## **5. Модуль «Гимнастика»**

### Теория:

- Знакомство с целями работы. Основные упражнения модуля.

### Практика:

- Основные виды движения. Упражнения партерной гимнастики.
- Комбинации на координацию движений.
- Гимнастические игры - «Бабочка», «Неваляшка», «Покачай малышку».
- Гимнастические игры - «Книжка», «Ванька-встанька», «Мост».
- Гимнастические игры - «Змея», «Рыбка», «Кошечка».
- Гимнастические игры - «Поза ребенка», «Лошадка», «Верблюд».
- Гимнастические игры - «Лебедь», «Солнышко», «Зернышко».
- Упражнения с предметом. Комбинации с атрибутами.
- Комбинации в паре.
- Танцевальные комбинации.

## **6. Итоговые занятия**

Теория: Подведение итогов работы объединения.

Практика: Проведение итоговой диагностики уровня развития физических данных обучающихся.

## **Формы контроля**

К числу важнейших элементов работы по данной программе относится отслеживание результатов. Способы и методики определения результативности образовательного и воспитательного процесса разнообразны, и направлены на определение степени развития физических и творческих способностей каждого ребенка, степени его подготовленности.

| Вид контроля             | Время проведения              | Цель проведения  |
|--------------------------|-------------------------------|--|
| Входящий контроль        | Начало учебного года          | Определение исходного уровня подготовки обучающихся  |
| Текущий контроль         | В течение всего учебного года | Определение степени усвоения обучающимися учебного материала.<br>Определение готовности обучающихся к восприятию нового материала.<br>Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. |
| Промежуточная аттестация | В конце учебного года         | Определение уровня развития обучающихся и качества освоения программного материала.  |

Степень усвоения программы оценивается по нескольким критериям:

- ~ теоретические знания (система тестовых заданий, разработанных с учетом возрастных особенностей);
- ~ практические умения и навыки (задания, позволяющие выявить уровень освоения программы, определение уровня умений и навыков, сформированных в период обучения по программе).

На протяжении всего учебного процесса предполагается проводить контроль знаний по следующим формам:

- ~ игровой опрос;
- ~ физическое тестирование;
- ~ опрос по карточкам;
- ~ контрольный опрос;
- ~ зачет.

Особое внимание отводится такой форме подведения итогов, как «Портфель достижений ребенка», который включает в себя: фотографии и видеосъемки выступлений, сертификаты и дипломы, полученные на соревнованиях и фестивалях.

**Критерии оценки на контрольном занятии, физическом тестировании. Оценка выставляется по десятибалльной шкале.**

10 Баллов – упражнение выполнено полностью, безошибочно, самостоятельно, музыкально, эмоционально, в характере, стиле и манере исполнения в полном объеме.

9 Баллов – упражнение выполнено полностью, безошибочно, самостоятельно, эмоционально, в характере исполнения в полном объеме.

8 Баллов – задание выполнено полностью, учебные действия, однако не носят осмысленный полностью и уверенный характер, требуется теоретическая и практическая дополнительная подготовка, есть небольшие погрешности, есть 1 ошибка. Упражнение выполнено эмоционально, в правильном характере.

7 Баллов – задание выполнено полностью, учебные действия, однако не носят осмысленный полностью и уверенный характер, требуется теоретическая и практическая дополнительная подготовка, есть 2 ошибки и небольшие погрешности в выполнении движений или постановки корпуса. Упражнение выполнено эмоционально, в правильном характере.

6 Баллов – задание выполнено, но допущены ошибки (не более 3х) в выполнении движений и комбинации, в постановке корпуса допущены ошибки. Выполняются отдельные учебные действия и умения, последовательность действий при выполнении заданий хаотична, учебные действия при выполнении комбинаций в целом плохо осознаны, большинство заданий могут выполнить с помощью учителя.

5 Баллов – задание выполнено частично. Учебные действия, однако, не носят осмысленный полностью и уверенный характер, требуется теоретическая и практическая дополнительная подготовка. Постановка корпуса не верная, допущено более 4х ошибок. Обучающийся старается выполнить комбинацию в правильном характере. Выявляются затруднения при выполнении отдельных тренировочных движений.

4 Балла – задание выполнено частично. Учебные действия, однако, не носят осмысленный полностью и уверенный характер, требуется теоретическая и практическая дополнительная подготовка. Постановка корпуса не верная, допущено более 5 ошибок. Обучающийся исполняет комбинацию в неправильном характере.

3 Балла – задание выполнено частично. Учебные действия, однако, не носят осмысленный полностью и уверенный характер, требуется теоретическая и практическая дополнительная подготовка. Постановка корпуса не верная, допущено более 6 ошибок.

2 Балла – задание выполнено частично, при выполнении допущено более 6 ошибок.

1 Балл – задание не выполнено. Нет четкости в исполнении позы, не знает позиции рук, ног.

### Календарный учебный график

| Сроки реализации, кол-во учебных недель | Разделы, (модули)                   | Всего академ. часов в год | Кол-во ч/нед. | Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия | Форма контроля                                |
|---|-------------------------------------|---------------------------|---------------|---|---|
| 1 неделя (сентябрь)                     | Вводные занятия                     | 2                         | 2             | 2 раз в неделю по 1 академическому часу                   | Итоговый опрос                                |
| 8,5 недель (сентябрь – ноябрь)          | Модуль «Оздоровительная гимнастика» | 17                        | 2             | 2 раза в неделю по 1 академическому часу                  | Физическое тестирование/<br>контрольный опрос |
| 8,5 недель (ноябрь-январь)              | Модуль «Игровой стретчинг»          | 17                        | 2             | 2 раза в неделю по 1 академическому часу                  | Физическое тестирование/<br>контрольный опрос |
| 8,5 недель (январь -                    | Модуль «Аэробика»                   | 17                        | 2             | 2 раза в неделю по 1 академическому часу                  | Физическое тестирование                       |

|   |                        |       |   |   |  |
|---|------------------------|-------|---|---|--|
| март)   |                        |       |   |   | е/<br>контрольны<br>й опрос                              |
| 8,5 недель<br>(март-май)                              | Модуль<br>«Гимнастика» | 17    | 2 | 2 раз в неделю по<br>1 академическому<br>часу | Физическое<br>тестировани<br>е/<br>контрольны<br>й опрос |
| 1 неделя<br>(май)                                     | Итоговые занятия       | 2     | 2 | 2 раз в неделю по 1<br>академическому часу    | Физическое<br>тестировани<br>е/ зачет                    |
| <b>36 недель</b><br><b>(сентябрь -</b><br><b>май)</b> |                        | 72 ч. |   |   |  |

## **Организационно-педагогические условия реализации программы**

### **Кадровое обеспечение программы**

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование либо среднее профессиональное педагогическое образование, в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

### **Методическое обеспечение программы**

Ведущими технологиями обучения являются обучение в сотрудничестве и технология развивающего обучения, позволяющие организовать обучение детей программам в традиционных для занятий детским фитнесом формах.

Технология обучения в сотрудничестве включает индивидуально-групповую и командно-игровую работы. Для эффективной работы и достижения высокого результата используются следующие формы организации занятий:

*групповая* (группы формируются с учетом возраста детей, половому признаку; насчитывают от 5 до 15 человек; могут состоять из участников какого-либо танца или гимнастической игры);

*индивидуальная* (работа с обучающимися, не усвоившими изучаемый материал).

Технология игрового обучения применяется в связи с тем, что в состав обучающихся входят дети младшего школьного возраста.

Игровые упражнения помогают удерживать интерес обучающихся и включать их в активную работу. Игры долгие годы остаются главным и любимым занятием всех детей. Правильно используя потенциал игр, можно многого добиться в воспитании ребенка. В игре происходит рефлексирование, самореализация, принятие решений, за которые ребенок в ответе, игра также предполагает творческое начало. Ребенок моделирует в игре свои



взаимоотношения с окружающим миром, проигрывает различные ситуации – лидерства или, наоборот, подчинения, ведет совместную деятельность с другими детьми или взрослыми.

При повторении материала необходимо избегать однообразия, нужно вносить в знакомые движения, элементы новизны. Любое задание, которое предлагается выполнить воспитанникам, должно соответствовать степени подготовленности к нему. Весь процесс обучения необходимо строить на сознательном усвоении навыков. Занятия должны идти в высоком темпе, не следует долго отрабатывать одно упражнение, как и научить всему сразу.

С первых минут занятий очень важно заинтересовать детей, вызвать у них желание заниматься. Для этого следует тщательно продумать методические приемы, которые помогут решить поставленные задачи.

Прежде, чем научить ребенка выполнять танцевально-игровые упражнения, нужно научить его красиво и осознанно двигаться под музыку, научить связывать музыку с движением. Для этого в занятия нужно включать простые, интересные упражнения, не вызывающие особых затруднений для их восприятия и исполнения. Движения показывает педагог. Надо следить, чтобы дети не повторяли сразу за педагогом, а внимательно следили за его исполнением. Обучение движению начинается с его названия, показа, объяснения техники. Это необходимо для создания зрительного образа и последующего осмысления движений. Все новые движения необходимо изучать в «чистом» виде. Если движение трудное и достичь его правильного исполнения сразу нельзя, то изучают сначала элементы, подготовительные упражнения. Систематическое повторение одного упражнения значительное число раз позволит добиться правильности и эффективности выполнения упражнения. Но нужно помнить, что нельзя долго задерживать внимание детей на одном упражнении, занятие не должно быть моторным. Нужно разнообразить задания, чтобы они всегда оставались интересными для обучающихся.

Ведущими методами обучения детей являются:

- ~ наглядная демонстрация формируемых навыков (практический показ);
- ~ объяснение методики исполнения движения.

Таким образом, основные методы, применяемые при обучении:

- ~ качественный показ;
- ~ словесное (образное) объяснение;
- ~ повторение.

В программе материал систематизирован в разделы, которые в той или иной степени взаимосвязаны друг с другом, что позволяет достичь необходимых результатов в комплексном развитии обучающихся.

### **Методика проведения занятий**

Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Начинать занятие следует с повторения материала и упражнений, в которых будут суммироваться знания и навыки детей, полученные ранее, а затем уже переходить к новому материалу.

*Подготовительная часть* занятия занимает от 5 до 15 % общего времени и зависит от решения основных задач занятия. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка, его центральную нервную систему, различные функции к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

*Основная часть* занятия длится от 70 до 85 % общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, пластичности, координации в целом.

*Заключительная часть* длится от 3 до 7 % общего времени. В заключительной части занятия используются упражнения на расслабление мышц, музыкально-подвижные игры, творческие этюды, где необходима эмоциональная разрядка.

### **Материально-техническое обеспечение программы**

Для реализации образовательной программы должны быть созданы необходимые условия.

Материальная база:

1. Музыкальный или спортивный зал с зеркалами
2. Гимнастические коврики
3. Скамейки

Фонотека:

1. Музыкальные записи
2. Видеозаписи

Форма: спортивная одежда - футболка, майка, шорты, лосины, чешки.

### **Информационное обеспечение программы**

Официальный сайт учреждения и страницы в соцсетях: размещение расписания занятий, анонсов мероприятий, отчетов о результатах, статей о здоровом образе жизни и спортивной подготовке.

Методические пособия и литература: рекомендации по проведению занятий, материалы для педагогов и родителей.

Видео- и фотоматериалы: запись занятий, турниров и мероприятий для демонстрации техники выполнения упражнений.

Интернет-ресурсы: полезные ссылки на научные публикации, вебинары и конференции по физическому воспитанию детей.

### Список литературы

1. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2013.
3. Борисова М.М. малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
4. Сулим Е.М. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей.- М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224 с.
5. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007.
6. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду.- Ростов н/Д: Феникс, 2010.
7. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
8. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
9. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011.
10. Степаненкова Э.Я. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР. ПОСОБИЕ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ. – М.: МОЗАИКАСИНТЕЗ, 2009.
11. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
12. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014.
13. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2012.

### Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ /Электронный ресурс/[https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/)
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»/ Электронный ресурс/<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>
3. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р)/ Электронный ресурс/<http://government.ru/docs/all/140314/>

***Материалы диагностики уровня развития физических возможностей  
детей***

Наиболее распространённым тестом для оценки физической работоспособности является степ-тест (подъём на ступеньку или гимнастическую скамейку высотой до 35см.).

Детям предлагают две нагрузки возрастающей мощности: 1) подъём на скамейку с частотой восхождения 22 раза в минуту; 2) подъём с частотой восхождения 30 раз в минуту. Длительность каждой нагрузки 2 минуты, а отдых между ними 3 минуты. Объём работы  $W$ , выполненной ребёнком, рассчитывают по формуле

$$W = P \times N \times H \text{ кг м/мин,}$$

Где  $P$  – масса ребёнка, кг;

$N$  – число подъёмов на ступеньку в минуту;

$H$  – высота ступеньки, см.

Увеличение пульса на 15-20% при первой нагрузке и на 45-60% при второй нагрузке по отношению к исходному уровню соответствует норме.

Величина физической работоспособности у дошкольников имеет значительные индивидуальные колебания (различия) и зависит от физической подготовленности, физического развития детей и двигательного режима. Кроме того, характер физической работоспособности связан и с состоянием нервной системы, в частности с типологическими особенностями высшей нервной деятельности.

***Материалы для проведения аттестации***

Основными педагогическими тестами для оценки подвижности различных суставов служат простейшие контрольные упражнения.

1. Подвижность в плечевом суставе. Испытуемый, взявшись за концы гимнастической палки (веревки), выполняет выкрут прямых рук назад. Подвижность плечевого сустава оценивают по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот. Кроме того, наименьшее расстояние между кистями рук сравнивается с шириной плечевого пояса испытуемого. Активное отведение прямых рук вверх из положения лежа на груди, руки вперед. Измеряется наибольшее расстояние от пола до кончиков пальцев.

2. Подвижность позвоночного столба. Определяется по степени наклона туловища вперед. Испытуемый в положении стоя на скамейке (или сидя на полу) наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (—), а если опускаются ниже нулевой отметки — знаком «плюс» (+).

«Мостик». Результат (в см) измеряется от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

3. Подвижность в тазобедренном суставе. Испытуемый стремится как можно шире развести ноги: 1) в стороны и 2) вперед назад с опорой на руки. Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

4. Подвижность в коленных суставах. Испытуемый выполняет приседание с вытянутыми вперед руками или руки за головой. О высокой подвижности в данных суставах свидетельствует полное приседание.

5. Подвижность в голеностопных суставах. Измерять различные параметры движений в суставах следует, исходя из соблюдения стандартных условий тестирования: 1) одинаковые исходные положения звеньев тела; 2) одинаковая (стандартная) разминка; 3) повторные измерения гибкости проводить в одно и то же время, поскольку эти условия так или иначе влияют на подвижность в суставах.

### **Тест для детей 5–7 лет**

Цель: проверить знания и усвоение базовых понятий и правил поведения на занятиях.

Форма проведения: устный тест с простым выбором правильного ответа.

Вопросы теста:

1. Что нужно сделать первым делом, придя на занятие фитнесом?

✓ Помыть руки и переодеться.

✗ Сразу начать бегать.

✗ Сидеть спокойно и ждать, пока начнётся занятие.

2. Что означают слова «игра» и «стретчинг» вместе?

✓ Весёлое занятие, где потягиваешься и играешь.

✗ Когда лежишь и ничего не делаешь.

✗ Быстрая гонка на площадке.

3. Зачем нужна аэробика на занятиях фитнесом?

✓ Помогает двигаться быстрее и дышать ровно.

✗ Только для того, чтобы послушать музыку.

✗ Чтобы сидеть и смотреть на других.

4. Сколько времени длится одна зарядка в модуль «Оздоровительная гимнастика»?

✓ Обычно 10–15 минут.

✗ Полчаса без перерыва.

✗ Несколько секунд.

5. Зачем нужно осторожно тянуться в гимнастике?

✓ Чтобы не потянуть мышцу и не навредить себе.

✗ Просто потому, что так сказала мама.

✗ Иначе не сможешь прыгать высоко.

### **Тест для детей 8–12 лет**

Цель: проверить понимание основных модулей программы и правил безопасности на занятиях.

Форма проведения: письменный тест с открытыми и закрытыми вопросами.

Вопросы теста:

1. Что такое «оздоровительная гимнастика»?

✓ Специальные упражнения для укрепления здоровья, улучшения осанки и предотвращения болезней.

✗ Зарядка утром перед завтраком.

✗ Гимнастика для пожилых людей.

2. Зачем нужна разминка перед любым видом физической активности?

✓ Подготовить мышцы и сердце к нагрузке, снизить вероятность травм.

✗ Просто занять время перед занятием.

✗ Чтобы похвастаться скоростью перед друзьями.

3. Что такое «игровой стретчинг»?

✓ Специализированная форма гимнастики, сочетающая растяжку и игру, полезна для улучшения гибкости и снятия напряжения.

✗ Развлекательное шоу с акробатическими трюками.

✗ Соревнование на самую долгую растяжку.

4. Какую пользу приносят занятия аэробикой?

✓ Повышают выносливость, улучшают координацию движений и снижают стресс.

✗ Позволяет сделать первые шаги в профессиональном спорте.

✗ Заниматься аэробикой бесполезно.

5. Какие основные правила безопасности нужно соблюдать на занятиях фитнесом?

✓ Одеваться в подходящую одежду, слушать педагога, не нарушать технику выполнения упражнений.

✗ Важно только побеждать, остальное неважно.

✗ Следить за временем и стараться успеть всё быстрее других.

6. Что произойдёт, если игнорировать разминку перед занятием?

✓ Вероятность травм увеличится, мышцы останутся неподготовленными.

✗ Ничего страшного, можно обойтись без разминки.

✗ Тогда занятие пройдёт намного веселее.

7. Почему важно пить воду во время занятий фитнесом?

✓ Организм теряет жидкость, вода восстанавливает водный баланс и помогает выдерживать нагрузки.

✗ Я хочу пить, значит, мне не хватает воды.

✗ Другие пьют, и я буду пить.

8. Что значит «дыхание животом»?

✓ Медленный глубокий вдох, наполняющий диафрагму воздухом, помогает насытить кровь кислородом.

✗ Быстрый поверхностный вдох, обычный способ дыхания.

✗ Вздох животом перед прыжком.

9. Что может случиться, если перестарался на тренировке и сделал слишком много упражнений?

✓ Появится мышечная боль, возможны судороги и травмы.

✗ Хороший сон и восстановление пройдут быстрее.

✗ Сделаешь столько, сколько захочется, никаких последствий.

10. Какая самая лучшая причина заниматься фитнесом?

✓ Крепкое здоровье, хорошее настроение.

✗ Победить всех соперников и доказать своё превосходство.

✗ Только ради удовольствия, никакая польза не нужна.