Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Районный дом детского творчества»

Утверждено
на заседании
педагогического совета
протокол № 2
от «30» мая 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБУ ДО РДДТ
Гусева О.В
Приказ №57-А от «06» 06 2025 г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»

Уровень: ознакомительный

Срок реализации: 1 учебный год

Возрастная категория: от 5 до 7 лет

Состав группы: до 15 человек

Форма обучения: очная

Программа реализуются в сетевой форме

202.

Содержание

1	**Основная характеристика дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы «Детский Фитнес»**	
1.1	Пояснительная записка……	2
1.2	Цели и задачи программы……..	5
1.3	Планируемые результаты усвоения дополнительной общеобразовательной программы ……..	6
2	**Организационно-педагогические условия**	
2.1	План проведения занятий……	8
2.2	Тематическое планирование……	9
3	**Оценочный материал**	
3.1	Способы определения результативности программы дополнительного образования…… ……..	15
3.2	Диагностические методики……..	16
4	**Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы**…… …….	17
5	**Материально-техническое обеспечение** ……..	17
6	**Список литературы**…… .	19

1. ОСНОВНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ -«детский фитнесс»

1.1.Пояснительная записка

Для успешной реализации задач, поставленных Федеральным законом от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», предусматривающих формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, организацию свободного времени детей, разработана составительская программа «детский фитнесс» где учтены:

- принцип полноценного проживания ребенком всех этапов детства;
- принцип наглядности;
- принцип непрерывности процесса физического воспитания;
- принцип цикличности построения системы занятий;
- принцип творческой направленности.

Актуальность программы

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики —

ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, пилатес, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни.

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативов:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественно-эстетической направленности «В мире красок» (далее – Программа) разработана в соответствии:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (с изменениями и дополнениями)»
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196).

- Методические рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ исьмо департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18 ноября 2015 № 09-3242).
- Санитарно - эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. СанПиН 2.4.4. 3172-14 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41).
- Распоряжение Правительства Свердловской области № 70-Д от 26.06.2019 «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области»
- Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования детей «Районный дом детского творчества».
- Положение о дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программах МБУ ДО РДДТ.

Работа по программе «Детский фитнес» проводится на основе методических разработок по детскому фитнесу, которые составлены на весь учебный год на основе пособия «Детский фитнес» (для детей 5-7лет) Сулим Е.В. – М.: ТЦ Сфера, 2015г.

1.2.Цели и задачи программы

Цель программы: укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.

Задачи:

- Укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, укрепление силы мышц стопы с целью предупреждения плоскостопия;• Развитие и укрепление всех основных мышечных групп;
- Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение обменных процессов в организме;

- Улучшение физических способностей: координация движений, сила, выносливость, скорость;
- Повышение устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- Знакомить детей с различными видами спорта через занятия фитнесом.

Реализация Программы осуществляется через организованную форму обучения - кружок, где теоретическая и практическая части интегрированы.

Основные акценты содержания Программы направлены на формирование у детей мотивации к здоровому образу жизни и потребности в движении, в физическом совершенствовании.

Отличительные особенности Программы:

- гарантирует единство целей, задач и содержания семейного и общественного воспитания;

- создает условия психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;

- обеспечивает позитивную социализацию и индивидуализацию, развитие личности, инициативы и творческих способностей детей, в том числе одаренных детей.

1.3.Планируемые результаты

Целенаправленная работа с использованием фитнес-тренировок позволит достичь следующих результатов:

- У детей сформирована правильная осанка;
- Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- Сформирован интерес к собственным достижениям;
- Сформирована мотивация здорового образа жизни
- разминание).

Предполагаемые результаты к концу 1-го года обучения (5-6 лет)

- Умеют согласовывать движения и дыхание при выполнении упражнений игрового стрейчинга;
- Умеют управлять своим телом, а также правильно дышать (носом);
- Освоили составные элементы движений.
- Владеют новыми комбинациями движений;
- Принимают правильное исходное положение при выполнении прыжков;
- Выполнять связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами

(гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки, гантели);

- Знать, что такое фитнес, правильно держать осанку, выполнять упражнения, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом);
- Выполнять элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа;
- Движения выполняют ритмично и выразительно.
- Соблюдают четкую координацию и согласованность движений рук и ног при ловле мяча.
- Сохраняют равновесие с использованием разного оборудования и разных способов выполнения упражнения.
- Развита сила основных мышечных групп.

Предусмотрено проведение диагностики дополнительной образовательной деятельности:

- - начальная диагностика (сентябрь);
- - итоговая диагностика (май).

Цель диагностики: Выявление уровня развития ребенка и динамики его развития в процессе освоения дополнительной платной образовательной услуги.

Сроки реализации программы: февраль 2022-май 2022г..

Программа представлена в виде 20 посещений физкультурного зала на год обучения с целями и содержанием деятельности. Программа предусматривает обучение детей детскому фитнесу через игры и игровые упражнения с подгруппой до 10 детей.

Занятия проводятся раз в неделю, во вторую половину дня. Схема построения занятия традиционна. Она состоит из трех частей – вводной, основной и заключительной.

Вводная часть: разминка (разновидности ходьбы, логоритмические упражнения)*Основная часть(аэробная):* ОРУ - блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы, дыхательной разминка, подвижные игры, стретчинг.

Заключительная часть: дыхательные упражнения, релаксация, элементы психогимнастики и самомассажа;

Программа ориентирована на возрастные особенности каждого этапа дошкольного детства, материал представлен в пошаговой форме, что обеспечивает овладение данным видом физических упражнений независимо от момента включения его в процесс обучения.

2.Организационно-педагогические условия

Срок обучения - девять месяцев – 20 занятий.

Программа представлена в виде 20 посещений физкультурного зала на год обучения с целями и содержанием деятельности. Программа предусматривает обучение детей детскому фитнесу через игры и игровые упражнения с подгруппой до 10 детей.

Разработана для детей 5-7лет (старшая, подготовительная группы).

Занятия проводятся раз в неделю, во вторую половину дня. Схема построения занятия традиционна. Она состоит из трех частей – вводной, основной и заключительной.

Вводная часть: разминка (разновидности ходьбы, логоритмические упражнения)*Основная часть(аэробная):* ОРУ - блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы, дыхательной разминка, подвижные игры, стретчинг.

Заключительная часть: дыхательные упражнения, релаксация, элементы психогимнастики и самомассажа;

Программа ориентирована на возрастные особенности каждого этапа дошкольного детства, материал представлен в пошаговой форме, что обеспечивает овладение данным видом физических упражнений независимо от момента включения его в процесс обучения.

Сроки реализации программы: 1 год.

1 занятие в неделю, 4 занятий в месяц для каждой группы.

Объем часовой нагрузки, устанавливается в соответствии с СанПиН: дети 5-7 лет не более 30 минут.

2.1.План проведения занятий

№	Тема	Кол-возанятий
1	**Первичная диагностика исходных показателей физического развития, объективных и субъективных критериев здоровья.**	**1**
2	**Вводное занятие «Что такое аэробика? Какая бывает аэробика»(теория)**	**1**
3.	**Дыхательная гимнастика, ее виды (Теория)**	**1**
3	**Звероаэробика, самомассаж, игровой стретчинг.**	**2**
4	**Звероаэробика, гимнастика, игровойстретчинг.**	**2**
5	**Аэробика с обручем, школа мяча, игровойстретчинг.**	**2**

6	**Аэробика с мячом, игровойстретчинг.**	**2**
8	**Промежуточная диагностика физического развития и состояния здоровья детей**	**1**
9	**Аэробика, школа мяча, гимнастика с мячом, игровойстретчинг.**	**2**
10	**Аэробика, гимнастика с гантелями, школа мяча,стретчинг.**	**4**
11	**Фитбол, гимнастика с мячом, гимнастика с обручем и стретчинг.**	**4**
13	**Аэробика с мячом, школа мяча, стретчинг.**	**4**
14	**Гимнастика с гантелями, школа мяча, самомассаж и стретчинг.**	**4**
15	**Фитбол, гимнастика с мячом, гимнастика с обручем и стретчинг.**	**4**
16	**Аэробика с мячом, гимнастика со скакалкой, стретчинг.**	**2**
17	**Итоговая диагностика физического развития детей (май). Анализ выполнения программы.**	**1**
	Итого: Теоретическая часть – 2 занятия Практическая часть – 33 занятия	**35**

2.2. Тематическое планирование

Дата	Содержание обучения	Подвижные игры	Стретчинг
Февраль	Маршировка по кругу Бег с захлестыванием голени назад, руки на поясе.Пружинистый шаг, руки на пояс, руки на каждое приседание в стороны. Игровое упражнение «Веселые ножки», «Крокодил», «Гусеница», «Маленькие лягушки». Аэробика; Ползание спиной вперед на ягодицах, руки в упоре сзади, передвигаться по кругу с зажатым между коленями мячом. Гимнастика с гантелями		«Вторая поза воина», «Лебедь», «Кустик», «Русалочка», «Фонарик», «Гора», «Жучок

	Пальчиковая гимнастика»Вот помощники мои»Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч. Бросить мяч вверх, присесть, достать пальцами рук пол, встать и поймать мяч. Ударить мячом об пол так, чтобы после отскока от пола он подлетел над головой, хлопнуть в ладоши и поймать мяч. Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке»		
Март	Маршировка по кругу Игровое упражнение «Веселые ножки», «Обезьянки резвятся», «Мячики»; Ходьба скрестным шагом, руки на поясе; Ходьба, пятки вместе, носки врозь; Степ-аэробика с малым мячом; Пальчиковая гимнастика «Вот мои помощники»; Гимнастика с малым мячом; Дыхательная гимнастика «Шары летят» Игровое упражнение «Лягушки прыгают в болото» выполняется на гимнастической скамейке;«Полоса препятствий»: - Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, руки на поясе. - Ходьба по скамейке с хлопком под коленом прямой моги. - Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, руки на поясе.		««Ручей», «Маленькая елочка», «Кузнечик», «Замок», «Фонарик», «Червячок

Апрель	Ходьба обычная; Подскоки на месте с хлопками в ладоши над головой;Ходьба спиной вперед приставным шагом поочередно с правой и левой ноги; Игровое упражнение «Шалтай-Болтай», »Крокодил», «Мячики»; Аэробика; Пальчиковая гимнастика «Ветер»; Дыхательная гимнастика «Поехали»; Силовая гимнастика с набивным мячом; Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.Игровое упражнение «Хлопни и поймай», «Вверх и вниз», «Два подскока»; Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом; *Пальчиковая гимнастика «Ветер»;* Игровое упражнение «Попади в окошко», «Не дай мячу скатиться», «Пройди, с мячом», «Скати мяч с ракетки». «Полоса препятствий»: - Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, руки на поясе. - Ходьба по мягкому бревну с хлопком под коленом прямой моги. - Перепрыгивание через препятствие способом «ноги врозь». Кувырок через мягкое кольцо боком.Дыхательная гимнастика «Насос»		

Май	Обычная ходьба с вращением кистей рук впереди, в стороне, вверху; Обычная ходьба с хлопком в ладоши перед собой, вверху, за спиной; Бег с захлестом голени, руки на поясе; Игровое упражнение «Обезьянки», «Гусеница», «Поезд»; Гимнастика с гантелями Пальчиковая гимнастика»Вот помощники мои» Прыжки в чередовании с ходьбой Игровое упражнение «Передай мяч на ракетку», «От стены на ракетку», «Отбей мяч», «Поймай и отбей»; **Педагогическая диагностика** Умение четко знать и выполнять за инструктором и самостоятельно виды основных движений аэробики.Строевые упражнения: Умение четко выполнять команды *Гибкость:* - Наклон вперёд из положения стоя*Выносливость:* Бег на 100 м - Бег 30 м со старта*Равновесие:* Упражнение «Фламинго» Сила: Подьем туловища из положения лежа		«Домик» «Журавль» «Вторая поза воина» «Паучок» «Кузнечик» «Матрешка» «Черепашка

3. Оценочный материал

По мере усвоения программы, в процессе педагогической диагностики навыков и умений (в пределах изученных тем), отмечается уровень их сформированности, что позволяет выявить задатки и склонности детей. Начальные знания и умения детей, полученные в результате обучения, а так же определить результативность проделанной работы, наметить пути дальнейшей деятельности, цель которой: создание у детей дошкольного возраста устойчивой мотивации к спорту и здоровому образу жизни. Педагогическая диагностика проводится на начало и конец учебного года.

В ходе педагогической диагностики выявляются запланированные знания и умения.

Критерии оценивания:

3 балла – самостоятельно выполняет задание.

2 балла – выполняет задание с небольшими неточностями.

1 балл – выполняет задание с помощью педагога.

Уровни развития:

1-7 низкий уровень.

8- 11 средний уровень. 12 - 15 высокий уровень.

3.1.Способы определения результативности программы дополнительного образования:

Оценка умений проводится через контрольное посещения фитнес-занятий, в ходе которых выявляется уровень освоения курса детьми данного возраста по методике Н. А. Гукасовой, М.А. Руновой.

Результат отслеживается через диагностирование деятельности детей, которое проводится в начале учебного года (сентябрь) и в конце (май).

Инструментарий для проведения контрольных занятий по фитнесу

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

3.2.Диагностические методики

1. 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 так же оценивается характер балансировки.

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

пол	5	6	7
мальчики	8,7 - 12	12,1 – 25,0	25,1 – 30,2

девочки	7,3 – 10,6	10,7 – 23,7	23,8 - 30

2.Гибкость.

Стоя на гимнастической скамейке, наклон вперед, ноги не сгибать в коленях.

	Уровни	5-6 лет	6 -7лет
мальчики	высокий средний низкий	7 см 2 – 4 см Менее 2 см	6см 3 – 5 см Менее 3 см
девочки	высокий средний низкий	8 см 4 – 7 см Менее 4 см	8 см 4 – 7 см Менее 4 см

3. Знание базовых шагов.

Высокий –свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагогаНизкий – затрудняется в выполнении базовых шагов

4. Быстрота

	пол	5	6	7
10мс хода (сек)	мальчики девочки	2,5 – 2,1 2,7 – 2,2	2,4 – 1,9 2,5 – 2,0	2,2 – 1,8 2,4 – 1,8
30 мс со старта	мальчики девочки	9.2 – 7,9 9,8 – 7,3	8,4 – 7,6 8,9 – 7,7	8,0 – 7,4 8,7 – 7,3

в:

Тест по определению прироста показателей психофизических качес

Высокий уровень – выполнение всех тестов без ошибок;*Средний уровень* – соответствие трем показателям (3 теста)*Ниже среднего* – выполнено 2 теста.

4.Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы

Формы организации образовательной области «Физическая культура»

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Тематическая
- Индивидуальная
- Круговая тренировка
- Подвижные игры
- Логоритмика
- Сюрпризные моменты

Формы обучения включают приведённую ниже последовательность освоения материала:

- упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих движений);
- соединения (последовательное выполнение различных упражнений);
- комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);
- части комплекса (определённое количество комбинаций);
- комплекс упражнений.

5. Материально-техническое обеспечение программы.

В физкультурном (музыкальном) зале имеется материально – техническое оборудование, которые предназначены, для наиболее эффективной организации занятий:

- Дорожки для профилактики плоскостопия
- Дуги для подлезания
- Мячи – массажеры
- Фитболы
- Гимнастические скамейки
- Гимнастические палки
- Скакалки
- Гимнастическая стенка
- Мячи разных размеров
- Обручи большие и маленькие
- Набивные мячи
- Мешочки для метания
- Маты гимнастические

Музыкальный центр

6. . Список литературы

1.Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006.

2.Выготский Л.С. Психология развития человека. — М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2005.
— 1136 с, ил. — (Библиотека всемирной психологии).

3.Детский фитнес. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006

4.Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., «Лечебная физкультура и массаж. Методика оздоровления детей младшего дошкольного возраста», Практическое пособие, 2002 год;

5.Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО издательство «детство - пресс», 2012.

6.Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М., «Мозаика-Синтез», 2000.

7.Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. «Танцы на мячах».-С-Пб., 2008.

8.Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. –СПб.,2011.

9.Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей.-СПб.:-Речь,2001.

10.Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно – методическое пособие / под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВОПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012.

11.Пособие «Детский фитнес» (для детей 5-7лет) Сулим Е.В. – М.: ТЦ Сфера, 2015г.

12.От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. –М : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 678223829530523927841118606352291866190593675528

Владелец Гусева Ольга Валерьевна

Действителен С 15.10.2026 по 15.10.2027