

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Новогоренская средняя общеобразовательная школа»

д.Новогорное ул.Береговая, 44/1 Колпашевский район Томская область

ИНН 7007006163 КПП 700701001

сайт: <https://sh-novogorenskaya-r69.gosweb.gosuslugi.ru/>

E-mail: kolp-nvgshcool@gov70.ru

Тел/факс 83825494113

РАССМОТРЕНО:
на педагогическом совете

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Детский фитнес»

Возраст: 5-10 лет

Срок реализации: 1 год

Направленность: физкультурно-спортивная

Составитель:

Учитель физической культуры

Шост Сергей Александрович

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» разработана в соответствии со следующей нормативно-правовой базой:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 21;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минпросвещения от 27.07.2022 № 629;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленные письмом департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (в ред. от 28.03.2017) "О физической культуре и спорте в РФ";
- приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Рабочая программа воспитания МКОУ «Новогоренская СОШ»;
- Устав МКОУ «Новогоренская СОШ».

Направленность программы: физкультурно-спортивная, направлена на всестороннее и гармоничное развитие, совершенствование физических качеств, закрепление приобретенных ранее двигательных навыков, освоение новых двигательных умений в соответствии с возрастными особенностями детей.

Адресат программы: обучающиеся 0–4-х классов (возраст 5–10 лет). К занятиям допускаются все желающие, обучающиеся данного возраста, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной группе здоровья, допущенные врачом к занятиям.

Количество групп: 1 группа 5–10 лет.

Количество человек в группе: 16 человек.

Объем программы: 2 час в неделю, 68 часов в год.

Срок освоения программы: 1 год.

Продолжительность одного занятия: 40 минут (установлена на основании СП 2.4.3648-20).

Уровень программы: базовый.

Формы обучения: очная, групповая – 16 человек. Занятия проводятся на базе МКОУ «Новогоренская СОШ» во второй половине дня..

Цель программы – осуществление физического развития, повышение двигательной активности детей дошкольного возраста, через занятия фитнес - аэробикой и формировании у них потребности к активному образу жизни.

Задачи программы: Задачи в обучении:

1. Познакомиться с техникой движений и совершенствовать технику в целом.
2. Формировать начальные знания, умения и навыки в овладении ритмичности исполнения базовых шагов аэробики и танцевальных элементов.
3. Приобретение навыков здорового образа жизни.

Задачи в развитии:

1. Поддержание, сохранение и совершенствование физического здоровья и психологического состояния.
2. Совершенствовать развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростных, силовых и координационных качеств.
3. Развивать чувство ритма, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой.

Задачи в воспитании:

1. Закреплять приобретенные детьми ранее двигательные навыки и умения.

2. Развивать и совершенствовать основные физические качества. Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных искоростных играх.

3. Повышать интерес к занятиям фитнесом, формируя привычку и потребность детей вести активный образ жизни.

Актуальность программы:

Детский фитнес – это отличная возможность для ребенка снять эмоциональное напряжение, весело и с пользой провести время с другими детьми.

Слово «Фитнес» происходит от английского «to be fit» - быть в форме, а значит хорошо выглядеть, прекрасно себя чувствовать и быть здоровым. Программа направлена на укрепление здоровья дошкольников и младших школьников, обеспечение оптимальной двигательной активности детей, повышение уровня привлекательности занятий физической культурой через приобщение к детскому фитнесу. Это способствует повышению не только двигательной активности, но и развитию общей культуры, расширению кругозора, повышает самооценку ребенка, улучшает эмоциональное состояние, формирует у ребенка понимание важности физических упражнений.

Новизна и отличительные особенности программы:

Новизна заключается в том, что занятия проходят под специально подобранную музыку, включающие в себя танцевальные движения, совершаемые в различном темпе, ритме, общеразвивающие упражнения. Особое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия.

Воспитательный потенциал программы

Проведение спортивных воспитательных мероприятий способствуют достижению высокого уровня сплоченности коллектива, повышению интереса и мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом.

Воспитательный потенциал детского фитнеса ориентируется на:

развитие у дошкольников и младших школьников познавательных и психомоторных способностей, позволяющих эффективно осуществлять функции самоуправления, саморегуляции, самоконтроля и самовоспитания, обеспечивающих эффективную устойчивость психики личности относительно негативных процессов в обществе, а также повышение уровня их физической подготовленности и профилактика различных заболеваний.

Стратегия физкультурно-оздоровительной и профилактической деятельности фитнеса направлена на:

- формирование личностных ресурсов, обеспечивающих развитие у детей социально-нормативного жизненного стиля с доминированием ценностей здорового образа жизни;
- формирование активной личной позиции в достижении результатов по укреплению здоровья, приобщению к здоровому образу жизни, повышению уровня физической подготовленности;

Содержание программы

Раздел I. «Вводное занятие»

Тема 1.1. «Вводное занятие».

Теория: Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование, инвентарь и правила обращения с ними. Спортивная форма. Гигиенические требования. Просмотр видеозаписи занятия по аэробике.

Раздел II. Название «Базовая аэробика»

Тема 2.1. «Осанка».

Теория: Беседа «Красивая осанка».

Практика: Разминка. Комплексы упражнений для всех групп мышц по формированию навыка правильной осанки.

Подвижные игры: «Пять шагов».

Тема 2.2. «Базовый шаг (March) - марш».

Теория: Беседа «Что такое – марш и для чего он нужен?».

Практика: Разминочные упражнения. Разные виды шагов с разнообразным расположением рук.

Подвижные игры: «У кого мяч».

Тема 2.3. «Приставной шаг - Step – touch».

Теория: Беседа «Техника безопасности во время выполнения упражнений».

Практика: Комплекс упражнений на растяжку ног, спины. Повторение шага «March».

Подвижные игры: «Мяч соседу».

Тема 2.4. «Поднимание прямых ног» (leg-lift).

Теория: Беседа «Красота и грация в упражнениях с мячом». Правила безопасности.

Практика: Комплекс упражнений с мячом. Повторение шага «March» Упражнения для растяжки (с мячом).

Подвижные игры: «Фантазеры».

Тема 2.5. «Базовый шаг (Straddle) – ходьба ноги врозь – ноги вместе».

Теория: Беседа «Правила дыхания при выполнении упражнений, ходьбе, беге».

Практика: Комплекс дыхательной гимнастики. Разминочные упражнения, укрепляющие стопы и мышцы ног. Изучение шага «Straddle». Ходьба по массажной дорожке.

Подвижные игры: «Перекаати арбуз».

Тема 2.6. «Базовый шаг - Mambo».

Теория: Беседа о технике выполнения движения. Правила безопасности.

Практика: Комплекс упражнений на развитие основных двигательных качеств. Повторение шага «Straddle».

Подвижные игры: «Найди свой домик».

Тема 2.7. «Базовый шаг V - step».

Теория: Беседа о профилактике плоскостопия. Правила поведения на занятии. **Практика:** Комплекс упражнений, укрепляющий стопы и мышцы ног. Изучение базового шага «V – Step».

Подвижные игры: «Зеркало».

Тема 2.8. «Выпад – Lunge».

Теория: Беседа о суставной гимнастике. Правила безопасности.

Практика: Упражнения на развитие мелкой моторики. Комплекс упражнений для всех групп мышц. Изучение базового шага «Lunge».

Подвижные игры: «Попади в цель».

Тема 2.9. «Приставной шаг с полуприседом».

Теория: Беседа о профилактике плоскостопия. Техника безопасности в спортивном зале.

Практика: Комплекс упражнений на развитие основных двигательных качеств. Изучение техники приставного шага.

Подвижные игры: «Слушай и танцуй».

Тема 2.10. «Невысокий мах вперед одной ногой (Kick)».

Теория: Беседа о пользе занятий аэробикой. Правила поведения на занятиях.

Практика: Комплекс упражнений на растяжку мышц спины, ног. Изучение техники выполнения движения «Kick».

Подвижные игры: «Пустое место».

Тема 2.11. «Подъем колена (Knee up)».

Теория: Беседа о пользе физических упражнений на рост и развитие организма.

Практика: Комплекс упражнений на развитие основных двигательных качеств. Изучение техники подъём колена вперед, в сторону (под углом 45 градусов).

Подвижные игры: «День и ночь».

Тема 2.12. «Движения руками. Упражнения для мышц плеч (Biceps curl)».

Теория: Беседа о типах дыхания. Правила дыхания при выполнении упражнений.

Практика: Комплекс упражнений на коррекцию фигуры и осанки. Упражнения на отдельные группы мышц. Разучивание упражнений для плечевого пояса.

Подвижные игры: «Дракон».

Тема 2.13. «Итоговое занятие».

Практика: Итоговое занятие НОД по исследованию результативности. Открытое занятие «Мы классные, спортивные ребята».

Подведение итогов.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие, гигиенические знания, умения, навыки. Основы техники безопасности на занятиях фитнес – аэробикой.	1	1	-	Мотивационная диагностика
2.	Раздел I. Основы здорового образа жизни.				
2.1.	Осанка	1	10 мин.	30 мин	
2.2.	Базовый шаг (March) - марш	2	10 мин.	70 мин	
2.3.	Приставной шаг – Step-touch	3	15 мин.	105 мин	
2.4.	Поднимание прямых ног	3	15 мин.	105 мин	
2.5.	Базовые шаги (Straddle) – ходьба ноги врозь – ноги вместе	3	15 мин.	105 мин	
2.6.	Базовый шаг (Mambo)	3	15 мин.	105 мин	
2.7.	Базовый шаг V-step	3	15 мин.	105 мин	
2.8.	Выпад (Lunge)	3	15 мин.	105 мин	
2.9.	Приставной шаг с полуприседом	3	15 мин.	105 мин	
2.10.	Невысокий мах вперёд одной ногой (Kick)	3	15 мин.	105 мин	
2.11.	Подъем колена (Кnee up)	3	15 мин.	105 мин	
2.12.	Движения руками. Упражнения для мышц плеч (Biceps curl)	2	10 мин.	70 мин	
2.13.	Итоговое занятие	1	-	1	
	ИТОГО	34	5	29	

Планируемые результаты освоения программы

По итогам обучения дети будут знать:

- о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом;
- о здоровом образе жизни;
- о технике выполнения физических упражнений детского фитнеса; По итогам обучения дети:
- освоят комплекс общеразвивающих упражнений;
- будут уметь выполнять упражнения базовой фитнес - аэробики;
- будут уметь использовать элементарные упражнения, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп).

По окончании программы:

По итогам обучения будут:

- сформированы качества – самостоятельность, инициатива в двигательной деятельности, воображение;
- выработаны коммуникативные качества: умения действовать в коллективе, соблюдая нормы и правила;
- воспитана потребность в здоровом образе жизни.

Личностные результаты

умения:

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

Метапредметные результаты

умения:

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

Организационно-педагогические условия реализации программы

Календарный учебный график

Количество учебных недель: 34.

Дата начала и окончание учебного периода: с 01.09.2024 по 25.05.2025.

Учебные занятия проводятся с понедельника по пятницу согласно расписанию, утвержденному директором МКОУ «Новогоренская СОШ» за исключением каникул:

Осенние каникулы: 19.10.2024 – 28.10.2024 (9 дней).

Зимние каникулы: 28.12.2024 – 07.01.2025 (11 дней).

Весенние каникулы: 22.03.2025 – 31.03.2025 (10 дней).

Календарный учебный график может корректироваться в течении учебного года.

Формы контроля освоения программы

Исходя из поставленных цели и задач, прогнозируемых результатов обучения, разработаны следующие формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес»: активное участие учащихся в показательных выступлениях, открытых уроках, мастер-классах школы, творческих отчётах с ранее изученными комплексами упражнений, а также собственными комплексами.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

1. Показательные выступления.
2. Портфолио коллектива.
3. Портфолио обучающегося.

Формы организации текущего контроля:

1. Журнал посещаемости
2. Участие в мастер-классах, открытых занятиях.
3. Грамоты и дипломы обучающихся.
4. Отзывы родителей о работе детского фитнеса

Для оценки результативности учебных занятий, проводимых по дополнительной общеразвивающей программе базового уровня применяется следующие этапы контроля:
- тестирование в начале и в конце года.

Материально-техническое оснащение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ. Для проведения занятий по фитнесу имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Гимнастическая стенка – 6 пролетов.
2. Гимнастические скамейки – 4 штуки.
3. Гимнастические маты – 3 штуки.
4. Скакалки – 10 штук.
5. Гантели различной массы – 10 штук.
6. Рулетка – 2 штуки.
7. Конусы 20 см – 15 штук
8. Конусы с отверстиями 35 см -6 штук
9. Фишка разметочная – 15 штук
10. Манишка – 5 штук
11. Степ-платформа – 5 штук
12. Фит-бол – 3 штуки.

Информационное обеспечение реализации программы

Сайт МКОУ «Новогоренская СОШ»: страница о работе детского фитнеса, результаты тестирований, соревнований, расписание занятий, информация для родителей, фотоматериалы, видеоролики и пр.

Кадровые условия реализации программы

Реализацию данной программы осуществляет педагог Шост Сергей Александрович, учитель физической культуры.

Методическое обеспечение программы

№	Тема раздела, занятия	Форма организации и проведения занятия	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
1	Основы здорового образа жизни	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося

Алгоритм учебного занятия

Каждое занятие, проводимое в коллективе, специфично по своей конкретной цели, по логике и структуре и состоит условно из нескольких частей: подготовительной, основной и заключительной.

Этапы занятий	Время, мин
Подготовительный этап: • организационный момент, теоретические разъяснения;	5
Основной этап (тренировка)	20
Восстановительные упражнения	10
Заключительный этап (анализ, подведение итогов занятия)	5
Итого	40