

муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей» г. Усинска
Усинск карса «Содтӥд челядьӥс велӥдан шӧрин»
муниципальной асшӧрлуна учреждение содтӥд велӥдан шӧрин

РАССМОТРЕНА
Методическим советом
Протокол № 5
от 17.05.2019

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 5
От 23.05.2019



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУДО «ЦДОД» г. Усинска

Е.В. Камашева

Приказ № 184 от 23.05.2019

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа художественной направленности
"Детский фитнес"**

Возраст учащихся – 5-10 лет

Срок обучения – 2 года

Составитель –

Вокуева Екатерина Владимировна,
педагог дополнительного образования

г. Усинск
2019 г.

Пояснительная записка

Актуальность занятий в группах детского фитнеса заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Занятия развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, корпуса, походку, силу, выносливость, ловкость, координацию движений, устраняют такие физические недостатки как сутулость, косолапость, искривление позвоночника.

Процесс формирования физической культуры так же особенно важен для детей дошкольного возраста, т.к. этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной сферы и становлением самосознания. Занятия фитнесом воспитывают самоконтроль ребенка, кроме того, программа состоит из упражнений, которые тренируют и развивают все мышцы ребенка.

Занятия фитнесом позволяют развить двигательные качества и навыки ребенка дошкольного возраста, оптимизировать его двигательный режим.

Фитнес формирует у дошкольника большой запас двигательных умений и навыков, развивает и совершенствует все физические качества, данные ему от природы, в группе дети учатся общаться друг с другом, переживать спортивные неудачи и радоваться вместе победам, и, конечно же, занятия фитнесом под веселые детские песни улучшают настроение, общее физическое и эмоциональное состояние ребёнка.

Использование танцевальных движений, различных танцевальных стилей в оздоровительной тренировке детей позволяют решать задачи развития координации движений ритмики и музыкального слуха.

Движения под музыку, подобранные в соответствии с возрастом, повышают эмоциональный фон занятий, нравятся и детям, и родителям.

Программа по своему содержанию позволяет ввести отдельные элементы аэробики (с предметами и без предметов) во вводную часть занятия, а также включать элементы аэробики, фитнеса и стретчинга.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что все занятия состоят из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, игр, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных задач. Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные учащимся названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному сюжету. Таким образом, занятия фитнесом развивают ассоциативное мышление, пробуждают фантазию, побуждают к творчеству и обучают правилам поведения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» художественной направленности, разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. N196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Письмом Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 27.01.2016г. №07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных – дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми», п.65 Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми (утвержденных приказом Министерства образования, науки и молодежной политики Коми № 214-п от 01.06.2018).

В основу программы «Детский фитнес» положены пособия: Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» (СПб, 2006 г.), В.Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребенка» (Москва, 1993); Л.И. Пензулаева «Комплексы оздоровительной гимнастики» (Москва:

Мозаика-Синтез, 2010); программа Лисицкой Т.С., Сидневой Л.В. «Аэробика. Теория и методика».

Программа предназначена для занятий с учащимися 5-10 лет, не имеющими явных отклонений в физическом и интеллектуальном развитии, независимо от наличия у них специальных физических данных. Программа ознакомительного уровня.

Программа модульная, имеет 2 последовательно изучаемых модуля. Объем программы 144 часа в год (общий объем 288 часов). Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа. Расписание занятий составляется в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Основная форма образовательной работы: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее формирование музыкальных и спортивных способностей каждого учащегося. Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмических упражнений и игр, тренировочных упражнений, танцевальных элементов и движений, творческих заданий.

Цель: повышение двигательной активности через занятия детским фитнесом.

Задачи 1 модуля:

Обучающие:

- формирование навыков исполнения танцевальных движений;
- формирование музыкально-ритмических навыков;

Развивающие:

- развитие воображения, ассоциативного мышления;

Воспитательные:

- формирование интереса к занятиям фитнесом;
- формирование навыков культурного поведения;
- формирование морально-волевых качеств (смелость, чувство коллективизма).

Задачи 2 модуля:

Обучающие:

- формирование двигательных качеств и умений: гибкости, пластичности, внимания и скорости реакции;
- формирование базовых и сложных навыков двигательной активности: координации движений, силы, выносливости, ловкости;

Воспитательные:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- выработка норм дисциплины и правил поведения на занятиях;
- развитие самостоятельности, уверенности в себе;

Развивающие:

- развитие физических качеств;
- развитие чувства ритма.

Содержание программы

Модуль 1 «Первый год обучения»

Образовательная задача модуля:

Формирование музыкально-ритмических навыков.

Учебные задачи модуля:

- научиться делать упражнения и элементарные танцевальные движения;
- освоить терминологию;
- научиться соблюдать дисциплину.

Форматы работы: групповая работа, малые группы.

Тематическая программа модуля

№	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Количество часов
1 Введение в программу	Беседа.	Правила поведения на занятиях. Техника безопасности.	1
2 Общеразвивающие упражнения	Практическая работа. Выполнение комплекса упражнений	Значение правильной осанки. Комплекс общеразвивающих упражнений. Комплекс общеразвивающих упражнений. Поклон. Выполнение поворотов на углах зала. Ходьба боком приставным шагом. Ходьба и бег с изменением темпа движения. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. Комплекс упражнений на развитие координации, ловкости, равновесия. Ходьба и бег с выполнением задания.	36
3 Специальная физическая подготовка	Беседа. Практическая работа. Выполнение комплекса упражнений	Понятие «relive». Понятие «plie». Понятия: «demi», «grand». Музыкально-ритмическая подготовка. Понятие темп, ритм. Комбинации, состоящие из прыжков и галопов. Дыхательные упражнения. Комплексы упражнений для укрепления прямых и косых мышц живота; укрепления мышц спины и плечевого пояса; укрепления мышц передней и задней поверхности бедра. Комплекс упражнений на гибкость. Партерные упражнения. Стрейчинг. Комплекс ритмической гимнастики стоя. Упражнение «Мостик». Комплекс ритмической гимнастики сидя. Упражнение «Бабочка». Полушпагат, шпагаты. Комплекс ритмической гимнастики лежа. Упражнение «Лягушка». «Корзинка». Комплекс упражнений на гибкость. Позиции ног. Отработка «6, 1, 2» позиций. Выполнение заданных упражнений под музыку.	58
4 Творческая деятельность, ритмика	Практическая работа. Танцевально-игровая деятельность. Постановки танцевальных этюдов.	Танцевально-игровые этюды, музыкально-ритмические упражнения. Игровой этюд. Имитационное упражнение. Постановка и репетиции танцевальных номеров.	48

		Разучивание элементов польки. Репетиция номера. Генеральная репетиция.	
5	Итоговое занятие	Отчетное представление	1
		Итого	144

Содержание программы
Модуль 2 «Второй год обучения»

Образовательная задача модуля:

Формирование навыков исполнения танцевальных движений.

Учебные задачи модуля:

- освоить азы аэробики;
- научиться выполнять танцевальные движения;
- научиться работать в коллективе.

Форматы работы: групповая работа, малые группы.

Тематическая программа модуля

№	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Количество часов
1	Организационное занятие	Беседа о целях и задачах занятий, о соблюдении техники безопасности на занятиях по аэробике, о правилах поведения в танцевальном зале, о форме одежды на занятиях.	1
2	Базовые шаги аэробики	Практическая работа. Выполнение комплекса упражнений	36
3	Элементы аэробики	Беседа. Практическая работа. Выполнение комплекса упражнений	40
4	Развитие силы и мышц. Стрейчинг	Практическая работа. Выполнение комплекса упражнений	32

		груди, рук, стоп, голени, передней и задней поверхности бедра, таза. Правильное дыхание при выполнении упражнений; Игровые и круговые тренировки.	
5 Постановка	Практическая работа. Постановки танцевальных этюдов.	Интенсивные упражнения танцевального характера; Разучивание связок, с использованием основных движений в танцевальном стиле; Синхронное выполнение программы.	34
6 Итоговое занятие	Отчетный концерт	Подведение итогов обучения по программе. Концерт для родителей	1
	Итого		144

Планируемые результаты

К концу обучения по программе у учащихся сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты.

Личностные результаты, отражают индивидуальные личностные качества учащихся, которые они приобретают в процессе освоения программы: интерес к занятиям фитнесом, физкультурой, потребность в двигательной активности.

Предметные:

В результате изучения учебного материала **I модуля** учащиеся знают:

- порядок и технику исполнения движений разминки;
- названия и технику исполнения танцевальных движений;
- элементы музыкальной ритмической грамоты

умеют:

- выполнять элементы партерной гимнастики;
- ориентироваться в пространстве;
- выполнять прыжки;
- выполнять элементы детского эстрадного танца;
- распознать и передать движением характер музыки;
- выполнять танцевальные этюды из изученных элементов;

В результате изучения учебного материала **II модуля** учащиеся

знают:

- правила выполнения отдельных танцевальных движений и силовых упражнений;
- о технике безопасности на занятиях детским фитнесом.

умеют:

- выполнять базовые шаги и их модификации;
- слышать музыку и выполнять движения в такт музыки;
- выполнять танцевальные движения различных направлений;
- технично выполнять упражнения силового характера;

Метапредметные:

у учащихся развиты:

- чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.
- координация движений рук и ног, быстрота реакции, выносливость.

Система оценивания

I модуль

№	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Виды аттестации
1.	Умение выполнять простые танцевальные движения. Музыкально-ритмические навыки	Практическое задание	Выполнение учащимися по заданию под руководством педагога одной или нескольких практических работ.	Танцевальные движения	Высокий - Учащийся предельно собранный и внимательный. Точно и музыкально выполняет движения, уверенно справляется с более сложным заданием. Владеет умением концентрировать своим внимание. Учащийся обладает хорошим объемом памяти (помнит движения, комбинации, танцы, выученные в течение года, их название, способы исполнения). Хорошо развита моторная, слуховая, образная память.	Промежуточная (декабрь) Итоговая (май)
					Средний Может быть собранным и внимательным. Движения выполняет правильно согласно своему счету. Недостаточно владеет умением сосредоточиться, часто отвлекается. Требуется речевое или двигательное напоминание.	
					Низкий-Учащийся не собранный, внимание рассеянное. Редко справляется с выполнением заданием самостоятельно. Не владеет умением концентрировать своим вниманием. Слабо развиты виды памяти. Нуждается в постоянной помощи педагога	
2.	Умение выполнять упражнения партерной гимнастики	Практическое задание	Выполнение учащимися по заданию под руководством педагога одной или нескольких практических работ.	Упражнения партерной гимнастики	Высокий – знает технику выполнения элементов партерной гимнастики, правильно выполняет упражнения.	Промежуточная (декабрь) Итоговая (май)
					Средний - знает технику выполнения элементов партерной гимнастики, выполняет упражнения с незначительными ошибками.	
					Низкий - знает технику	

					выполнения отдельных элементов партерной гимнастики, выполняет упражнения с ошибками.	
--	--	--	--	--	---	--

**Система оценивания
II модуль**

№	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Виды аттестации
1.	Умение выполнять движения из классической и танцевальной аэробики. Музыкально-ритмические навыки.	Практическое задание	Выполнение учащимися по заданию под руководством педагога одной или нескольких практических работ.	Танцевальные движения	Высокий - Учащийся предельно собранный и внимательный. Точно и музыкально выполняет движения, уверенно справляется с более сложным заданием. Владеет умением концентрировать своим внимание. Учащийся обладает хорошим объемом памяти (помнит движения, комбинации, танцы, выученные в течение года, их название, способы исполнения). Хорошо развита моторная, слуховая, образная память.	Промежуточная (декабрь) Итоговая (май)
					Средний - Может быть собранным и внимательным. Движения выполняет правильно согласно своему счету. Недостаточно владеет умением сосредоточиться, часто отвлекается. Требуется речевое или двигательное напоминание.	
					Низкий - Учащийся не собранный, внимание рассеянное. Редко справляется с выполнением заданием самостоятельно. Не владеет умением концентрировать своим вниманием. Слабо развиты виды памяти. Нуждается в постоянной помощи педагога.	

2.	Умение выполнять комплекс упражнений силового характера	Практическое задание	Выполнение учащимися по заданию под руководством педагога одной или нескольких практических работ.	Аэробные движения	Высокий – знают правила и технично выполняют упражнения силового характера. Слышат музыку и выполняют движения в такт музыки. Обладают хорошей выносливостью, координируют движения рук и ног.	Промежуточная (декабрь) Итоговая (май)
					Средний - знают правила и выполняют упражнения силового характера. Слышат музыку и преимущественно выполняют движения в такт музыки. Обладают достаточной выносливостью, координируют движения рук и ног.	
					Низкий - знают правила и не всегда точно выполняют упражнения силового характера. Слышат музыку и не всегда точно выполняют движения в такт музыки. Обладают выносливостью, не всегда точно координируют движения рук и ног.	

Условия реализации программы

1. Зал подходящих размеров с удовлетворительными санитарными условиями для занятий.

2. Инвентарь и оборудование:

- хореографический станок;
- мелкий спортивный инвентарь (мячи, обручи, скакалки, коврики).

3. Техническое оснащение занятий:

Методическое обеспечение

1. Специальная литература.

2. Аудиозаписи.

3. Диагностические карты по усвоению знаний, умений, навыков, карты индивидуального развития каждого учащегося.

Материально - техническое обеспечение:

- учебный класс (актовый зал);
- специальные коврики для занятий;
- спортивный инвентарь: утяжелители, гантели, палки гимнастические, фитболы;
- музыкальный центр;
- DVD-плеер.
- аудиотехника.

Обязательная одежда и обувь для занятия:

Для девочек: футболка белого цвета, шорты темного цвета, светлые носки, спортивная обувь. Волосы должны быть собраны в пучок. Для мальчиков: футболка белого цвета, шорты темного цвета, светлые носки, спортивная обувь.

Образовательные и учебные форматы

Структура занятия

- Организационный этап: подготовка учащихся к занятию, приветствие, организация внимания;

- Подготовка учащихся к активному и сознательному усвоению нового материала (сообщение цели и задачи занятия, оценка значимости для учащихся нового материала);

- Усвоение новых знаний (восприятие, осознание первичного сообщения, систематизация новых знаний);

- Проверка понимания нового материала;

- Закрепление нового материала;

- Подведение итогов занятия.

В курсе обучения детского фитнеса применяются традиционные *методы обучения*: наглядное восприятие, практические и игровые методы.

Методы наглядного восприятия способствуют более прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Метод использования слова — универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений и др.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Этот метод целостного освоения упражнений.

Игровой метод используется при проведении музыкально - ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Литература

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. - СПб, 2006 г.- 38 с.
2. Назарова А.Г. Игровой стретчинг. Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Типография ОФТ,— СПб.: 2005. – 20 с.
3. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-5 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. - М: Мозаика-Синтез, 2010. – 34 с.
4. Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес – данс». - СПб.: Детство - пресс, 2007. – 78 с.
5. Суворова Т. Танцевальная ритмика для детей. – СПб, 2005 г. – 39 с.
6. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-фи-дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб: «Детство–ПРЕСС», 2016. – 352 с.