

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества»

Рассмотрена методическим советом  
МАУ ДО «ЦДТ»  
Протокол №3  
от «18» июня 2021 года

Утверждена педагогическим советом  
МАУ ДО «ЦДТ»  
Протокол №7 от «22» июня 2021 г.  
Директор МАУ ДО «ЦДТ»  
О.Е. Жданова  
приказ №28/1 от «26» июня 2021 г.



Общеобразовательная общеразвивающая  
программа дополнительного образования  
**«ФИТНЕС ДЛЯ ДЕТЕЙ»**

---

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:  
педагог дополнительного  
образования  
Пылявец Андрей Юрьевич

Серовский городской округ  
2021 год

## Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Фитнес для детей» составлена с учетом следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. 04.09.2014г. №1726-р);
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 №11);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «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 СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Программа дополнительного образования «Фитнес для детей» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, программа является модифицированной и ориентирована на развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирования двигательных навыков, укрепления здоровья.

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

**Актуальность:** В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является на данный момент самой актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок, поэтому необходимо формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям по физической культуре. Одним из таких путей являются дополнительные занятия по физической культуре – «Фитнес для детей».

Программа «Фитнес для детей» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевальных упражнений, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

**Новизна** заключается в том, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии: танцевальная аэробика, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

**Отличительные особенности программы:** Программа «Фитнес» предназначена для детей старшего дошкольного возраста и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

С целью профилактики различных заболеваний у детей разработаны комплексы упражнений коррекционной гимнастики и лечебной физкультуры. Все комплексы упражнений выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом.

*Направленность упражнений:*

- укрепление мышц рук и плечевого пояса
- укрепление мышц брюшного пресса;
- укрепление мышц спины и таза;
- укрепление мышц ног и свода стопы;
- увеличение гибкости и подвижности суставов;
- развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- формирование осанки;
- развитие ловкости и координации движений;
- развитие подвижности и музыкальности
- расслабление и релаксация;
- профилактика различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, внутренних органов.

### **Возрастные и индивидуальные характеристики детей 5 – 7 лет**

Возраст 5—7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной к школе группы. По средним данным рост ребенка пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей.

Позвоночный столб ребенка пяти—семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется

вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них — это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой

Также интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 — 95 ударов в минуту.

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем — 1100—1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25. У многих детей потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности»

**Адресат общеразвивающей программы** - обучающие в возрасте 5- 7 лет.

**Режим занятий** - Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2,0 учебных часа

**Объем общеразвивающей программы** – общеразвивающая программа рассчитана на 1 год обучения, общее количество часов 144 часов (из них 137 часов групповая работа и 4 часа индивидуальная работа с детьми).

**Уровневость общеразвивающей программы** - стартовый уровень.

**Формы обучения** – групповая, индивидуальная, индивидуально-групповая.

**Виды занятий** – беседа, лекция, мастер-класс, творческий проект, практическая работа, тренинг, семинар, экскурсия.

**Формы подведения результатов** – практическая работа, защита творческого проекта, фестиваль, соревнования.

### **Принципы создания программы**

1. Доступность:

- учёт возрастных особенностей;

- адаптированность материала к возрасту детей.

2. Систематичность и последовательность:

- постепенная подача материала от простого к сложному;
  - частое повторение усвоенных упражнений и комплексов.
3. Наглядность;
  4. Динамичность;
  5. Дифференциация:
    - учёт возрастных особенностей;
    - учёт по половому различию;
    - создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

### **Цель и задачи общеразвивающей программы**

**Цель обучения способствовать** укреплению здоровья ребенка, развитие его пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

В соответствии с данной целью формируются **задачи**, решаемые в процессе реализации данной программы:

#### **Обучающие:**

1. Формирование двигательных умений и навыков.
2. Овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления своего здоровья.
3. Обогащение словарного запаса (название предметов, снарядов, пособий, способы и правила пользования ими).

#### **Развивающие:**

1. Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия).
2. Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма.
3. Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.

#### **Воспитательные:**

1. Воспитание положительных черт характера (самостоятельности, творчества, инициативности, взаимопомощи, организованности и т.д.)
2. Содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.
3. Воспитание гигиенических навыков.

### **Учебно-тематический план**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	беседа
2.	Влияние физических	1	1	-	беседа

	упражнений на организм занимающихся				
3.	Закаливание. Признаки заболевания	1	1	-	беседа
4.	Распорядок дня и двигательный режим	1	1	-	беседа
5.	Общая физическая подготовка	72	-	72	«Веселые старты»
6.	Игровой стретчинг, суставная гимнастика, упражнения на фитболах, степ-аэробика	32	-	32	показательные выступления
7.	Дыхательные упражнения, приемы массажа и самомассажа	30	-	30	показательные выступления
8.	Контрольные испытания	2	-	2	«Веселые старты» с родителями
9.	Индивидуальные занятия	4	-	4	участие в концертных программах, показательные выступления
	<b>Итого:</b>	144	4	140	

### Содержание программы.

#### Теория.

#### История физической культуры

- Физическая культура и спорт в России.
- Понятие о физической культуре.
- Значение занятий физической культурой.
- Распорядок дня и двигательный режим.
- Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр.

#### Гигиена, врачебный контроль, травматизм

- Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.
- Закаливание. Основные причины травматизма.
- Признаки заболевания.

### **Самоконтроль, техника безопасности**

- Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице.
- Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общефизической подготовки.

### **Подвижные и спортивные игры**

- Знакомство правилами подвижных игр, с общими правилами игры в баскетбол и настольный теннис.

### **Практика.**

#### **Гимнастика**

- Строевые упражнения.
- Построения и перестроения.
- Шеренга, колонна, размыкание.
- Расчет по порядку.
- Ходьба в ногу.
- Строевой шаг.
- Интервал.
- Дистанция.
- Предварительная и исполнительная команды.
- Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами: мячами, скакалками, гимнастическими палками.

#### **Упражнения на гимнастических снарядах**

- Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке.
- Прыжок через препятствие, упражнения на скамье.

#### **Акробатические упражнения**

- Группировка.
- Перекаты.
- Кувырок вперед.
- Стойка на лопатках.
- «Мост».
- Поворот в сторону.

#### **Упражнения на преодоление собственного веса**

- Для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров.
- Для мышц туловища – упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах ( в том числе в парах);
- Для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах.
- Упражнения для мышц голени – стоя на возвышении.

#### **Легкая атлетика**

- Ходьба обычная и с различными положениями рук.
- С изменением темпа движения, бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий.
- Высокий старт.
- Бег на короткие дистанции до 30 м. и в медленном темпе до 300м.
- Кросс 300м, медленный бег, финиширование.
  
- Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты.
- Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
- Прыжок в высоту способом «перешагиванием».

## **Метание**

- Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.
- Метание малого мяча с разбега.
- Преодоление полосы препятствий.

## **Специальные общеразвивающие упражнения**

- игровой стретчинг
- суставная гимнастика
- дыхательные упражнения
- приемы массажа и самомассажа
- упражнения на расслабление
- упражнения с мячом (броски, перекаты, ведение мяча, упражнения в парах)
- основные базовые шаги фитбол – аэробики
- упражнения на фитболах (комплексы упражнений с фито мячами)

## **Спортивные игры**

### **Баскетбол.** Передвижения.

Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении.

Передача одной рукой от плеча и двумя руками сверху.

Ведение мяча.

Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой.

Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой.

Бросок мяча в корзину со среднего расстояния.

Броски мяча в корзину после ведения.

Забивание мяча при ведении и броске.

**Настольный теннис.** Хват ракетки. Держание мяча. Броски и ловля мяча двумя руками.

**Индивидуальные занятия:** индивидуальная работа (по индивидуальному расписанию) с обучающимися по подготовке концертных номеров, участие в новогодней программе Центра детского творчества, в отчетном концерте Центра детского творчества.

## **Планируемые результаты.**

### **Метапредметные результаты.**

1. Знает и умеет играть в разные подвижные игры со сверстниками.
2. Умеет контролировать свое самочувствие.

### **Личностные результаты.**

1. Знает и соблюдает правила личной гигиены.
2. Владеете знаниями об индивидуальных особенностях своего здоровья.

### **Предметные результаты.**

1. Владеет комбинациями и упражнениям и на фитболах.
2. Владеет комбинациями и упражнениями на степ-платформах.
3. Знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальной аэробике.
4. Развита координация движений рук и ног, быстрота реакции

## **Комплекс организационно-педагогических условий:**

- **Условия реализации программы:**



Для занятий по программе дополнительного образования «Фитнес для детей» необходимо **материально - техническое обеспечения:**

Основой учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ  
*Спортивный инвентарь:*

- волейбольные мячи на каждого обучающего;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- высокая гимнастическая перекладина для подтягивания в висе 6-8 штук;
- гимнастическая скакалка для прыжков на каждого обучающегося;
- волейбольная сетка;
- резиновые эластичные эспандеры на каждого обучающегося;
- гимнастические маты 10-12 штук;
- баскетбольный мяч.

*Спортивные снаряды:*

- гимнастические скамейки 5-7 штук;
- гимнастическая стенка 12-15 пролётов.

#### **Формы подведения итогов:**

Показательные выступления: совместное занятие с родителями 2 раза в год (декабрь, май).

Диагностика - 2 раза в год (январь, май)

№ п/п	ФИО	владеет комбинациями и упражнениям и на фитболах	владеет комбинациями и упражнениями на степ-платформах.	знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальной аэробике.	владеет техникой основных движений классической аэробики	самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки	развита координация движений рук и ног, быстрота реакции	развито чувство ритма и равновесия	Всего баллов	Уровень усвоения

#### **Оценка уровня развития:**

*3 балла:* ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

*2 балла:* ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

*1 балл:* ребенок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

#### **Ранжирование успехов воспитанников:**

- высокий уровень: 21 - 18 баллов
- средний уровень: 17 - 11 баллов
- низкий уровень: 10 - 7 баллов

#### **ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

1. Бекина С.И., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983.
2. Белостоцкая Е.Н., Виноградова Т.Ф., Теличи В.И. Гигиенические основы воспитания детей от 3-х до 7 лет: В кн. для работников дошкольных учреждений. – М. 1987.
3. Боброва Г.И.: Искусство Грации., - СП. «Детская литература», 1986.
4. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С, Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.:Мозаика – Синтез. 2005.
5. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!»: Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004.
6. Двигательный игротренинг для дошкольников. Овчинникова Т.С. Потапчук А.А. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009г.
7. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1982г.
8. Конорова Е.В. Ритмика. – М., 1987г.
9. Кряж В.Н., Конорова Е.В., Ротес Т.Т..6 Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск. 1997г.
10. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе». Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина/ Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
11. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988г.
12. Ритмическая гимнастика (методическое пособие) Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева/ Издательство «Познание», 2001г.
13. Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В.. Ритмическая гимнастика в детском саду., ПиПФК, - 1995г.
14. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. Потапчук А.А. Лукина Г.Г. СПб., 1999г.
15. Яковлева Л.В., Юдина Р.А.. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет; Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3ч. – М, Владос, Программа «Старт» , 2003