

Администрация муниципального образования
«Озерский муниципальный округ Калининградской области»
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Озерская средняя школа им. Д.Тарасова»

Принята на заседании
МО начальных классов.
Протокол № 1
от «26» августа 2024г.

Утверждаю:
Директор школы
_____/Гревцова С.В./
Приказ № 184 от «26» августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ФитЛайт»**

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Автор программы: Горбунова Наталья Павловна,
учитель начальных классов

г. Озерск 2024г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа.

Программа «ФитЛайт» - это программа для обучающихся, не подготовленных, впервые пришедшие на обучение. Заниматься могут как девочки, так и мальчики.

Упражнения адаптированы к возрастным особенностям ребенка, благодаря чему исключены травмы и перегрузки. На занятиях детским фитнесом нет соревновательного духа. Каждый ребенок чувствует себя молодцом, радуется своим достижениям и получает удовольствие от занятий. Развитие и коррекция физических качеств у детей и подростков средствами оздоровительной аэробики и формирование навыков здорового образа жизни.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа.

Ведущая идея программы — создание современной практико-ориентированной высокотехнологичной образовательной среды, позволяющей эффективно реализовывать целостный подход к формированию у школьника стремления к здоровому образу жизни, самостоятельным занятиям физкультурой, желанием стать гармонически развитой личностью.

При этом физическое воспитание остается важной частью образовательной программы начальной школы, задача которой - оптимизировать обучение всех детей, не разделяя их на «способных» и «неспособных», разнообразным физическим навыкам, развить двигательные умения ребенка, способствовать социальному и эмоциональному развитию, а также познавательному компоненту в изучении человеческого движения.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Ключевые понятия:

Фитнес является неотъемлемой частью физического воспитания; развитие фитнеса включает обязательное присутствие знаний, равно как и физической деятельности; развитие фитнеса неразрывно связано с общим развитием организма школьника. Причем занятия фитнесом должны быть мотивированы желанием самосовершенствования, фитнес должен быть индивидуализирован.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ФитЛайт» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность программы. Современное общество предъявляет новые, все более высокие требования к человеку (в том числе к ребенку) – к его способностям и возможностям адаптации. Постоянно увеличивающееся влияние на организм человека разнообразных отрицательных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья детей, снижению их физического и умственного потенциала. Так, статистика за последние 10 лет выявила неблагоприятную тенденцию показателей здоровья детей. Количество детей с хронической патологией увеличилось в 2 раза, а детей, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, снизилось в 3 раза. Поэтому уже с ранних лет необходимо приобщать детей к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой. Разработка данной программы обусловлена возросшим интересом к детскому фитнесу со стороны детей и родителей.

При этом следует учитывать, что программы дополнительного образования детей должны быть направлены на:

– создание условий для развития ребенка;

- развитие мотивации к познанию и творчеству;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- приобщение детей к общечеловеческим ценностям;
- профилактику асоциального поведения;
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка;
- укрепление психического и физического здоровья;
- взаимодействие педагогадополнительного образования с семьей.

В настоящее время остро стоит вопросу путей совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и в целом физическому развитию детей как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры. Традиционных форм работы по физическому развитию недостаточно, поэтому я внедряю новую эффективную технологию, такую как фитнес-технология, которая включает в себя адаптированные для детского организма системы тренировок.

Педагогическая целесообразность образовательной программы объясняется тем, что предлагаемые в программе игры и упражнения 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 учебной деятельности детей младшего школьного возраста.

Практическая значимость образовательной программы

Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.

Обучение с детьми начинается с упражнений игрового стретчинга, охватывающего все группы мышц. Эти упражнения носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу дети познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движения, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставносвязочного аппарата рук, ног, позвоночника. Это позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывает глубокое оздоровительное действие на весь организм. Далее постепенно добавляются элементы фитбол-гимнастики и степа-эробики.

Программа «ФитЛайт» 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.

Принципы отбора содержания образовательной программы

Принципы отбора содержания (образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей):

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

Отличительные особенности программы

Отличительная особенность программы заключается в изменении подхода к обучению детей, что основной формой организации двигательной деятельности детей 7-10 лет является групповое фитнес-занятие. Структура данного занятия строится в соответствии с требованиями современной фитнес-тренировки, но адаптирована по времени и содержанию для детей младшего школьного возраста.

Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.

В ходе фитнес-занятия дети выполняют комплексы аэробики, игровые упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета, развитию двигательных способностей, играют в подвижные игры, эстафеты. В содержание каждого занятия включена дыхательная гимнастика, элементы игрового стретчинга, упражнения на расслабление.

Комплексы аэробики, степ-аэробики в игровой форме и имеют подражательный, имитационно-игровой характер. Весь подобранный материал связан с содержанием занятия и является психологическим настроением на занятие или логическим его окончанием.

Цель программы: укрепление здоровья детей с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей.

Задачи программы:

Образовательные:

- оптимизировать рост и развитие опорно двигательного аппарата (формировать правильную осанку и профилактика плоскостопия);
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений;
- оказать благотворное влияние музыки на психосоматическую сферу ребенка;
- формировать зрительные и слуховые ориентировки;
- привить навыки здорового образа жизни;

Развивающие:

- развить и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;
- совершенствовать психомоторные способности: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей,

умение ориентироваться в пространстве;

- развить память, произвольное внимание, наблюдательность;
- развить чувство ритма, музыкальный слух, уметь согласовывать движения с музыкой;
- развить детскую самостоятельность и инициативу, воображение, фантазию, способность к импровизации;
- развить навыков, крупной и мелкой моторики (произвольности, ритмичности и точности движений).

Воспитательные:

- воспитать трудолюбие, активность, настойчивость и самостоятельность;
- воспитать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
- воспитать у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;
- воспитать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 7-10 лет.

Возрастные особенности – потребность в игре, повышенная физическая активность, впечатлительность, эмоциональность.

Особенности организации образовательного процесса. Программа реализуется в рамках проекта «Губернаторская программа «УМная ПРОдленка» и является бесплатной для обучающихся.

Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие.

Условия формирования группы: разновозрастные, обязательна справка от врача о состоянии здоровья.

Определение этапа обучения, соответствующего обучающимся, проводится по результатам собеседования, определяющим по соответствующим критериям объем базовых данных и степень владения навыками и умениями, необходимыми на занятиях в детском объединении.

При комплектовании групп допускается совместная работа в одной группе обучающихся без ограничений по возрастному признаку, учитываются знания, умения, навыки, которыми владеет ребенок.

Количество обучающихся в группе до 30 человек.

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах. Продолжительность одного занятия для младших школьников – 30 минут с перерывами 10 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 1 час 2 раза в неделю.

Объем и срок освоения образовательной программы

Срок освоения программы – 72 часа, 1 год.

Основные методы обучения

В современных технологических условиях процесс обучения требует методологической адаптации с учетом новых ресурсов и их специфических

особенностей.

Участие в образовательных событиях позволяет обучающимся пробовать себя в конкурсных режимах и демонстрировать успехи и достижения.

Занятия по программе «ФитЛайт» включают в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть урока включает в себя информацию о технике безопасности во время урока фитнесом, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса, танцев.

Практическая часть урока предполагает обучение двигательным действиям аэробики, танца, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

Благодаря такому подходу у обучающихся вырабатываются такие качества, как решение практических задач, умение ставить цель, планировать достижение этой цели.

Планируемые результаты:

Образовательные:

- знать правила техники безопасности при занятии фитнесом;
- иметь представления об основных понятиях: разминка, офп, стрейчинг, акробатика, гимнастика, и пр.;
- уметь контролировать свое эмоциональное состояние на выступлениях
- овладеть танцевальными комбинациями и упражнениями;
- знать связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле;
- овладеть техникой основных базовых танцевальных шагов;
- самостоятельно изменить движение в соответствии со сменой темпа музыки.

Развивающие:

- формировать и развивать творческие способности общей культуры обучающихся;
- развивать познавательный интерес, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
- формировать умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- развивать самостоятельность, инициативу и ответственность;
- развивать логическое и образное мышление, фантазию, внимание, память, артистичность;
- приобрести опыта самостоятельного оценивания собственной работы;
- развитие координации движений рук и ног, быстрота реакции

Воспитательные:

- формировать и развивать умения и навыки спортивной направленности;
- уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;

- уметь оценивать красоту своей спортивной и танцевальной деятельности, собственные физические возможности;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в познавательной деятельности;
- уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками: работать индивидуально и в группе.

Обучающиеся будут знать:

- Азбука здоровья - свое тело, свой организм
- Аэробика и ее разновидности
- Базовые элементы аэробики
- Основы классической и фитбол – гимнастики, с малым мячом
- Упражнения корригирующей гимнастики
- Пальчиковая гимнастика, элементы йоги, дыхательная гимнастика

Обучающиеся будут уметь:

- Выполнять упражнения ОФП;
- Базовые шаги аэробики
- Упражнения фитбол- гимнастики, с малым мячом
- Упражнения корригирующей гимнастики, пальчиковой гимнастики
- Элементы йоги, дыхательная гимнастика, подвижные игры, эстафеты.

Механизм оценивания образовательных результатов

Достижения в обучении фитнеса во многом зависят от заинтересованности учеников, физических способностей и их активности. А залогом этого, в свою очередь, служат конкретные и посильные цели, достижение которых поощряется тем или иным образом, как правило – оценками. Оценка знаний обучающихся характеризуется комплексностью, и оценивание только по отдельным составляющим недопустимо. Для оценки достижений обучающихся используются методы наблюдения, опроса, практического выполнения упражнений индивидуально или фронтального во время занятия

Педагогический контроль с использованием методов:

- педагогического наблюдения;
- педагогический анализ;
- открытые занятия; соревнования

По теоретическим знаниям

Уровни	Высокий	Средний	Низкий	
Знания	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта	За ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

По технике владение двигательными умениями и навыками

Уровни	Высокий	Средний	Низкий	
Знания	Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), четко, легко, в надлежащем ритме. Ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении двигательного действия ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движения	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка, приведших к неуверенному или напряженному выполнению

По владению способами и умению осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Уровни	Высокий	Средний	Низкий	
Знания	Обучающийся умеет: самостоятельно - организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения заданий и оценивать итоги; - демонстрировать полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности или комплекса упражнений, утренней или гимнастической гимнастики	Обучающийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения заданий и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью педагога или не выполняются один из пунктов. Ученик испытывает затруднения в организации мест занятий и подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги занятия	Обучающийся не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности

Формы подведения итогов реализации программы. Для выявления уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции в образовательный процесс, проводится текущий контроль в виде контрольного среза знаний освоения программы в конце освоения модуля. Итоговое тестирование проводится в виде итоговой аттестации (по окончании освоения программы).

Обучающиеся участвуют в различных концертах и соревнованиях муниципального, регионального и всероссийского уровня. По окончании модуля обучающиеся показывают знания и навыки по ключевым темам (знание комплексов упражнений, танцевальные связки, композиции, работа с предметами).

Для оценки развития у обучающихся фитнес-студии «ФитЛайт» применяются диагностические методики, тестовые задания (устно), наблюдения во время выполнения различных заданий.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Материально-техническое обеспечение

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия: занятия проводятся в специально оборудованном кабинете для фитнеса, оснащённым акустической системой с микрофоном:

Использование спортивного инвентаря (на 1 группу):

- Комплекс для групповых занятий с подвижным составом
- Коврик гимнастический
- Палка гимнастическая
- Эспандер Фитнес №1
- Скакалка 3 м резиновая
- Стеллаж тележка для хранения ковриков, скакалок, экспандеров и

гимнастических палок на колесиках

- гимнастические мячи
- гимнастические обручи
- гимнастические маты
- мячи большие резиновые (фитбол)
- зеркальная стена
- акустическая система
- гимнастическая скамейка
- степ-платформа
- гимнастические палки
- гимнастические ленты
- мешочки с песком;
- гантели;
- веревки;
- флажки;
- платочки.

Кадровые условия (обеспечение).

Педагог, руководитель объединения «ФитЛайт», реализующий данную программу владеет следующими профессиональными и личностными качествами:

- имеет педагогическое образование;
 - владеет навыками и приёмами организации занятий;
 - знает физиологию и психологию детского возраста;
 - умеет вызвать интерес к себе и преподаваемому предмету;
 - умеет создать комфортные условия для успешного развития личности обучающихся;
 - умеет видеть и раскрывать творческие способности обучающихся;
- систематически повышает уровень своего педагогического мастерства и уровень квалификации по специальности.

Методическое обеспечение

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия: занятия проводятся в специально оборудованном кабинете для фитнеса.

наличие демонстрационного материала (фотоальбомы, видеофильмы, аудиозаписи);

- научно-популярная литература;
- наличие рабочей учебной программы
- Занятия имеют теоретический и практический характер. Каждое занятие строится по технологии развивающего обучения (постановка цели, деятельность, затруднение, рефлексия).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

(72 часа, 2 часа в неделю)

Раздел 1. Основы знаний

Тема 1.1 «Азбука здоровья» (2 часа)

Теория: «Азбука здоровья. Мое тело, мой организм».

Оборудование: телевизор, музыкальный центр, компьютер скакалка, гантели, набивные мячи, мешочки с песком, гимнастические палки, скакалка, гантели, набивные мячи, мешочки с песком, гимнастические палки.

Практика: ТБ на уроках, гигиена спортивных занятий, игры на знакомство.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (14 часов)

Тема 2.1 Понятие ОФП. Функции ОФП (2 часа)

Теория: Шеренга, колонна, круг. Переход на ходьбу и бег, шаг.

Остановка. Изменение скорости движения в строю.

Оборудование: аудиоподборка, журнал посещения. Телевизор, музыкальный центр, компьютер.

Практика: Шеренга, колонна, круг. Переход на ходьбу и бег, шаг.

Остановка. Изменение скорости движения в строю.

Тема 2.2 Строевые упражнения (2 часа)

Теория Строевые упражнения

Оборудование: аудиоподборка, журнал посещения. Телевизор, музыкальный центр, компьютер

Практика: Строевые упражнения. Шеренга, колонна, круг. Переход на ходьбу и бег, шаг. Остановка. Изменение скорости движения в строю.

Тема 2.3 Упражнения для рук и плечевого пояса (2 часа)

Оборудование: аудиоподборка, журнал посещения. Телевизор, музыкальный центр, компьютер

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса-(в основной стойке, на коленях, сидя, лежа, с предметами, без предметов)

Тема 2.4 Упражнения для ног (2 часа)

Оборудование: аудиоподборка, журнал посещения, музыкальный центр, спортивные коврики)

Практика: Поднимание на носки; приседания; махи ногой в переднем, сгибание ног в тазобедренных суставах; заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки; сгибание и разгибание ног; прыжки.

Тема 2.5 Упражнения для шеи и туловища (2 часа)

Оборудование: аудиоподборка, журнал посещения. музыкальный центр, спортивные коврики.

Практика: Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; угол из исходного положения лежа, сидя и положений виса; различные сочетания этих движений.

Тема 2.6 Упражнения для всех групп мышц. (2 часа)

Теория: Техника выполнения упражнений для всех групп мышц.

Оборудование: аудиоподборка, журнал посещения. музыкальный центр, спортивные коврики, скакалка, гантели.

Практика: Выполняются со скакалкой, гантелями.

Тема 2.7 Подвижные игры и эстафеты (2 часа)

Оборудование: аудиоподборка, журнал посещения. музыкальный центр, спортивные коврики, скакалка, гантели, мячи)

Практика: Эстафеты и подвижные игры с мячом.

Раздел 3.Классическая аэробика (8 часов)

Тема 3.1 Понятие аэробики и ее функции (1 час)

Теория: Техника выполнения упражнений маршевые простые шаги (simple – без смены ноги)

Оборудование: телевизор, музыкальный центр

Практика: Маршевые простые шаги (simple – без смены ноги)

Тема 3.2 Маршевые простые шаги (1 час)

Теория: March, Basik step, Mambo – техника выполнения

Оборудование: аудиоподборка, музыкальный центр

Практика: March, Basik step, Mambo

Тема 3.3 Приставные простые шаги (1 час)

Теория: Техника выполнения упражнений simple – без смены ноги

Оборудование: аудиоподборка, музыкальный центр

Практика: simple – без смены ноги

Тема 3.4 Step touch, Knee up, Curl –Kick (1 час)

Теория: Техника выполнения движений Step touch, Knee up, Curl –Kick

Оборудование: аудиоподборка, музыкальный центр

Практика: Step touch, Knee up, Curl –Kick -разучивание элементов.

Тема 3.5 Маршевые шаги со сменой ноги (1 час)

Оборудование: аудиоподборка, музыкальный центр

Практика: March + Cha-cha-cha, March +lift – техника выполнения,разучивание элементов.

Тема 3.6 Музыкальные задания и игры (2 часа)

Оборудование: аудиоподборка, музыкальный центр

Практика: Игры-задания: «А как танцует (зайка, кошка)?», «Быстрый и медленный танец», «Придумай название танцевальному движению».

Раздел 4. Фитбол-гимнастика (8 часов)

Тема 4.1: Понятие фитбол-гимнастики и ее функции (1 час)

Теория: Фитбол- гимнастика –и ее функции.

Оборудование: телевизор, музыкальный центр, компьютер, фитболы.

Практика: освоение детьми мяча как оборудования (прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; отбивание фитбола двумя руками на месте; передача фитбола друг другу, броски фитбола;

Тема 4.2 «Мой веселый звонкий мяч» (2 часа)

Оборудование: телевизор, музыкальный центр, компьютер, фитболы.

Практика: (2 часа) Прокатывание мяча в паре сидя, стоя на коленях. Шаги классической аэробики сидя на мячах.

Тема 4.3 Обучение посадке и поддерживанию равновесия на мяче:

ОРУ упражнения сидя на фитболе у твердой опоры, сидя на фитболе без опоры (1 час)

Теория: Обучение посадке и поддерживанию равновесия на мяче.

Оборудование: телевизор, музыкальный центр, компьютер, фитболы.

Практика: Посадка и равновесие на мячах у опоры и без, ОРУ нафитболах.

Тема 4.4 Шаги классической аэробики на мячах (1 час)

Теория: Шаги классической аэробики сидя на мяче – техника исполнения.

Оборудование: музыкальный центр, фитболы.

Практика: Marh, Step touch, Knee up, Kick – техника выполнения.

Тема 4.5 Обучение базовым положениям при выполнении упражнений в партере (1 час)

Теория: Базовые положения при выполнении упражнений в партере – техника выполнения.

Оборудование: музыкальный центр, фитболы.

Практика: Базовые положения при выполнении упражнений в партере

Тема 4.6 Подвижные игры и упражнения (2 часа)

Оборудование: музыкальный центр, фитболы.

Практика: Игры - «Ловишка для Смешариков», «Необычный паровоз» «Быстрая лягушка», «Автобус».

Раздел 5. Корректирующая гимнастика (10 часов)

Тема 5.1 «Влияние занятий корректирующей гимнастики на организм» (2 часа)

Теория: Беседа «Влияние занятий корректирующей гимнастики на организм». Польза для здоровья человека.

Оборудование: музыкальный центр, фитболы.

Практика: (1 час). Упражнения корректирующей гимнастики.

Тема 5.2 Комплексы упражнений для укрепления мышц спины: без предметов, с предметами сидя, стоя, лежа на животе и спине (6 часов)

Оборудование: музыкальный центр, фитболы.

Практика: Комплексы упражнений для мышц спины без предметов, с предметами (сидя, стоя, лежа на животе и спине)

Тема 5.3 Комплексы упражнений для укрепления мышц стопы. Игра «Сделай правильно» (2 часа)

Оборудование: музыкальный центр, мячи, палки, скакалки.

Практика: Комплексы упражнений для укрепления мышц стопы. Игра «Сделай правильно»

Раздел 6. Пальчиковая гимнастика (4 часа)

Тема 6.1 Упражнения на работу мышц пальцев, на подвижность суставов, вращательные движения (2 часа)

Теория: Упражнения на работу мышц пальцев рук. Упражнения на подвижность суставов, вращательные движения.

Оборудование: музыкальный центр, мячи, палки, скакалки.

Практика: (1 час) Упражнения на работу мышц пальцев рук. Упражнения на подвижность суставов, вращательные движения.

Тема 6.2 Упражнения на работу мышц пальцев, на подвижность суставов, вращательные движения (1 час)

Оборудование: музыкальный центр, мячи, палки, скакалки.

Практика: Упражнения на работу мышц пальцев рук. Упражнения на подвижность суставов, вращательные движения.

Тема 6.3 Упражнения с пальчиками с речетативами, стихами, рассказами, сказками. Массаж пальцев (1 час)

Оборудование: музыкальный центр

Практика: Игры: «Рожки да ножки», «На стене висит замок», «Изобрази букву (цифру) пальцами», сказка пальчиками «Репка». Массаж пальцев.

Раздел 7. Упражнения с маленькими мячами (6 часов)

Тема 7.1 Упражнения для мелкой моторики рук (2 часа)

Теория: Правильность и ТБ в работе с мячами.

Оборудование: музыкальный центр, мячи.

Практика: Упражнения для мелкой моторики рук с мячами

Тема 7.2 Упражнения на крупные группы мышц с мячами (2 часа)

Оборудование: музыкальный центр, мячи

Практика: в положении сидя, зажимая мяч стопами, подъем и опускание ног, ноги влево-вправо, сгибание – выпрямление ног, прокатывание мяча от стопы при подъеме ног и обратно, наклоны, взятие группировки; в положении лежа, зажимая мяч стопами (кистями), перекаты со спины на живот, подъем ног, подъем и опускание мяча на животе.

Тема 7.3 Самомассаж стоп и ладоней «фигурным» мячом (2 часа)

Теория: Польза и правила выполнения самомассажа.

Оборудование: музыкальный центр, мячи.

Практика: Игры -задания: «Удержи ежа за иголку», «Переправь ежа в лодочке», «Почувствуй иголки носочками и пяточкой».

Раздел 8. Элементы йоги (9 часов)

Тема 8.1 Пассивное расслабление после напряжения отдельных мышечных групп. Пассивное раскатывание расслабленной части тела. Потряхивание. Посегментное расслабление (2 часа)

Теория: Правильное выполнение техники упражнений.

Оборудование: музыкальный центр, спортивные коврики

Практика: Пассивное расслабление после напряжения отдельных мышечных групп. Пассивное раскачивание расслабленной части тела. Потряхивание. Посегментное.

Тема 8.2 Асаны йоги (3 часа)

Теория: Правильное выполнение техники асан.

Оборудование: музыкальный центр, спортивные коврики.

Практика: (2 часа) В положении сидя, стоя на коленях: Поза «кренделек», поза «льва», поза «лотоса», поза «устрица», поза «бабочки», поза «доброй кошки», поза «сердитой кошки».

Тема 8.3 В положении лежа: поза «полу-мостика», поза «кобры», поза «самолетик», «лежачая поза бабочки» (2 часа)

Оборудование: музыкальный центр, спортивные коврики.

Практика: В положении лежа: поза «Полу-мостик», поза «кобры», поза «Самолетик», «лежачая поза бабочки».

Тема 8.4 Стоя: поза «цапли», поза «слоника», поза «йога», поза «вулкан», поза «лягушки» (2 часа)

Оборудование: музыкальный центр, спортивные коврики.

Практика: Стоя: поза «цапли», поза «Слоника», поза «йога», поза «вулкан», «лягушки». Восстановление дыхания после физической нагрузки.

Раздел 9. Дыхательная гимнастика (6 часов)

Тема 9.1 «Органы дыхания, правила дыхания» (2 часа)

Теория: органы дыхания, правила дыхания.

Оборудование: музыкальный центр, спортивные коврики. Практика: Органы дыхания, правила дыхания.

Тема 9.2 Дыхательные упражнения адаптированные для детей: «Поворот», «Петух», «Насос», «Маятник», «Задувание свечи», «Ежик», «Дыхание», «Гуси летят», «Поворот», «Дровосек», «Паровозик», «Часики», «Ушки» (4 часа)

Оборудование (музыкальный центр, спортивные коврики)

Практика: Упражнения «Поворот», «Петух», «Насос», «Маятник», «Задувание свечи», «Ежик», «Дыхание», «Гуси летят», «Дровосек», «Паровозик», «Часики», «ушки»

Раздел 10. «Я + МАМА» (2 часа)

Тема 10.1 Совместные фитнес- занятия с родителями(2 часа)

Теория: ТБ при выполнении упражнений

Оборудование: музыкальный центр, спортивные коврики

Практика: Совместные фитнес – занятия с родителями.

«Комплекс парных физических упражнений взрослого с ребенком.

Раздел 11. Итоговое занятие (3 часа)

Тема 11.1 Открытое занятие для родителей

Оборудование: музыкальный центр, спортивные коврики

Практика: Открытое занятие для родителей.

Тема 11.2 Соревнования по фитнесу «Планета детства» (2 часа)

Теория: Подготовка соревнований.

Практика: Соревнования по фитнесу «Планета детства»

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела, темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Форма аттестации/ контроля
1	Раздел 1. Основы знаний	2	1	1	
1.1	«Азбука здоровья» «Азбука здоровья, мой организм», ТБ на уроках, гигиена спортивных занятий.				Опрос Игры наблюдения
2.	Раздел 2. Общая физическая подготовка;	14	2	12	
2.1	Понятие ОФП. Функции ОФП.	2	1	1	Контроль, наблюдение
2.2	Строевые упражнения	2	1	1	
2.3	Упражнения для рук и плечевого пояса	2	-	2	Контроль за правильностью выполнения
2.4	Упражнения для ног	2	-	2	Контроль за правильностью выполнения
2.5	Упражнения для шеи и туловища	2	-	2	Контроль за правильностью выполнения
2.6	Упражнения для всех групп мышц	2	1	1	Контроль за правильностью выполнения
2.7	Подвижные игры и эстафеты	2	-	2	Контроль за правильностью выполнения
3	Раздел 3. Классическая аэробика	8	2	6	
3.1	Понятие аэробика и ее функции	1	0.5	0.5	Контроль за правильностью выполнения
3.2	Маршевые простые шаги, March, Basik step, Mambo	1	0.5	0.5	Контроль за правильностью выполнения
3.3	Приставные простые шаги - simple – без смены ноги)	1	0.5	0.5	Контроль за правильностью выполнения
3.4	Step touch, Knee up, Curl –	1	0.5	0.5	Контроль за правильностью выполнения
3.5	Маршевые шаги со сменой ноги March + Cha-cha-cha, March +lift	1	-	1	Контроль за правильностью выполнения
3.6	Музыкальные задания и игры	2	-	2	Контроль за правильностью выполнения
4	Раздел 4. Фитбол- гимнастика	8	2	6	
4.1	Понятие фитбол- гимнастики и ее функции	1	0.5	0.5	Контроль за правильностью выполнения

4.2	Игры- «Что я вижу», «Мой веселый звонкий мяч», «Что растет в огороде?»	2	-	2	Контроль за правильностью выполнения
4.3	Обучение посадке и поддерживанию равновесия на мяче: ОРУ упражнения сидя на фитболе у твердой опоры, сидя на фитболе без опоры.	1	0.5	0.5	Контроль за правильностью выполнения
4.4	Шаги классической аэробики сидя на мяче:Marh, Step touch, Knee up, Kick, Jack.	1	0.5	0.5	Контроль за правильностью выполнения
4.5	обучение базовым положениям при выполнении упражнений в партере.	1	0.5	0.5	Контроль за правильностью выполнения
4.6	Подвижные игры и упражнения: «Ловишка для смешариков», «Необычный паровоз», «Быстрая лягушка», «Автобус».	2	-	2	Контроль за правильностью выполнения
5	Раздел 5. Корригирующая гимнастика	10	1	9	
5.1	Влияние занятий корригирующей гимнастики на организм.	2	1	1	Контроль за правильностью выполнения
5.2	Комплексы упражнений для мышц спины без предметов, с предметами(сидя, стоя, лежа на животе и спине)	6	-	6	Контроль за правильностью выполнения
5.3	Комплексы упражнений для укрепления мышц стопы. Игра «Сделай правильно»	2	-	2	Контроль за правильностью выполнения
6	Раздел 6. Пальчиковая гимнастика	4	1	3	
6.1	Упражнения на работу мышц пальцев, на подвижность суставов, вращательные движения.	2	1	1	Контроль за правильностью выполнения
6.2	Упражнения на работу мышц пальцев, на подвижность суставов, вращательные движения.	1	-	1	Контроль за правильностью выполнения
6.3	Упражнения с пальчиками с речетативами, стихами, рассказами, сказками. Массаж пальцев.	1	-	1	Контроль за правильностью выполнения
7	Раздел 7. Упражнения с маленькими мячами	6	2	4	
7.1	Упражнения для мелкой моторики рук	2	1	1	Контроль за правильностью выполнения
7.2	Упражнения на крупные группы мышц с мячами	2	-	2	Контроль за правильностью выполнения

7.3	Самомассаж стоп и ладоней мячом Игры- задания: «Удержи ежа за иголку», «Переправь ежа в лодочке», «Почувствуй иголки носочками и пяточкой».	2	1	1	Контроль за правильностью выполнения
8	Раздел 8. Элементы йоги	9	2	7	
8.1	Пассивное расслабление после напряжения отдельных мышечных групп. Пассивное раскачивание расслабленной части тела. Потряхивание. Посегментное расслабление.	2	1	1	Контроль за правильностью выполнения
8.2	Асаны йоги: В положении сидя, стоя на коленях: поза «Кренделек», «Льва», «Лотоса», «Бабочки», «Кошка»	3	1	2	Контроль за правильностью выполнения
8.3	В положении лежа: поза «Полумостик», поза «кобры», поза «Самолетик», «лежачая поза бабочки».	2	-	2	Контроль за правильностью выполнения
8.4	Стоя: поза «цапли», поза «Слоника», поза «йога», поза «вулкан», «лягушки».	2	-	2	Контроль за правильностью выполнения
9	Раздел 9. Дыхательная гимнастика	6	2	4	
9.1	Теория: органы дыхания, правила дыхания.	2	1	1	Контроль за правильностью выполнения
9.2	Дыхательные упражнения адаптированные для детей: «Поворот», «Петух», «Насос», «Маятник», «Задувание свечи», «Ежик», «Дыхание», «Гуси летят», «Дровосек», «Паровозик», «Часики», «ушки»,	4	1	3	Контроль за правильностью выполнения
10	Раздел 10. «Я+ мама»	2	1	1	
10.1	Совместные фитнес- занятия с родителями.	2	1	1	Контроль за правильностью выполнения
11	Раздел 11. Итоговое занятие	3	1	2	
11.1	Открытое занятие для родителей	1	-	1	Контроль за правильностью выполнения
11.2	Соревнования по фитнесу «Планета детства»	2	1	1	
	Итого:	72	17	55	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фитлайт»
1.	Начало учебного периода	1 сентября

2.	Продолжительность учебного периода	33 учебные недели
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	2 часа в неделю
5.	Количество часов	72 часа
6.	Окончание учебного периода	31 мая
7.	Период реализации программы	1.09.2023-31.05.2024

Рабочая программа воспитания содержит:

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;
- 9) экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты.

Методы: беседа, мини-викторина, моделирование, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к изобретательству и созданию собственных конструкций; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности при работе с компьютерами робототехническим конструктором, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май

4.	Защита проектов внутри группы	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

Список литературы

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. №2620-р.
5. Проект межведомственной программы развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Литература для педагога

1. Акбашев Т.Ф. – Первые шаги в «Педагогику жизни». Издательство ТОО «Вервия», г. Челябинск, 1995 г. –89 с.
2. Батечко С.А, Бирюков В.С., Арийчук Е.К., Деревянко Н.А. – Двенадцать шагов к здоровью с «Тяньши». Серия «Медицина для вас». Ростов н / Д: Феникс, 2003. – 480 с.
3. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 Кн. для работников дошк. учреждений / Е.М. Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова, Л.Я.

Каневская, В.И. Теленч. Сост. В. И. Теленчи. – М.: Просвещение, 1987. – 143 с.

4. Давыдов, В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики: учебное пособие/В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. Волгоград: изд-во ВолГУ, 2004. – 124 с.

5. Егорова Н.В. Образовательно-методический комплекс «Детский фитнес». – М., 2009. Капилевич, Л. В. Общая и спортивная анатомия: учебное пособие / Л. В. Капилевич, К. В. Давлетьярова. – Томск: изд-во Томского политехнического университета, 2008. – 98 с.

6. Козырева О.В. – Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечеб. физкультуры, воспитателей и родителей / О.В. Козырева. – М.: Просвещение, 2003. – 112 с.

7. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – М., 2002.

8. М. Рунова «Формирование и коррекция осанки». Профилактика нарушения осанки. Журнал «Дошкольное воспитание», 2001, № 12

9. М. Рунова. «Корригирующая лечебная гимнастика». Журнал «Дошкольное воспитание», 1999, № 12

10. Полтавцева Н.В. – Физическая культура в дошкольном детстве: Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 4-5 лет / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. – М.: Просвещение, 2004. – 272
Родионов А., Родионов В. Физическое развитие и психическое здоровье. М., - 1997.

Информационное обеспечение программы

– https://talantikum.com/course/video/pervyi_urok-po-hip-hop/13030

– <https://vse-kursy.com/read/1075-detskii-fitness-video-dlya-samostoyatelnyh-trenirovok.html>

– <https://zen.yandex.ru/media/id/5e429c16d877b06d5336a9f7/treniruemsia-doma-s-detmi-podborka-luchshih-onlaintrenirovok-5ea1eb6bf5567254f>

Литература для обучающихся и родителей

1. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. – М.: Терра-спорт, 2001.

2. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1982.

3. Лисицкая Т. С. Аэробика на все вкусы. – М.: Просвещение – Владос, 1994.

4. Пеганов Ю. А., Берзина Л. А. Позвоночник гибок – тело молодо. – М.: Советский спорт, 1991.