

Департамент образования Администрации г.о. Самара
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества «Восход» городского округа Самара

УТВЕРЖДАЮ

Принято на заседании
Педагогического совета

Директора МБУ ДО «ЦДТ
«Восход» г.о. Самара

Протокол № 4 от 29 мая 2024г.


/О.В. Горшкова/
Приказ от 29 мая 2024г. № 253-од
М.П.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик программы:
Севостьянова Юлия Александровна,
педагог дополнительного образования

Самара, 2024

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Слово «Фитнес» происходит от английского «to be fit» - быть в форме. А это значит: хорошо себя чувствовать, прекрасно выглядеть, быть здоровым. Мир современного фитнеса предполагает различные тренировочные программы, с помощью которых можно организовать серии эффективных тренировок, направленных на улучшение общего состояния. Программа «Детский фитнес» направлена на укрепление здоровья детей, обеспечение оптимальной двигательной активности, повышение уровня привлекательности занятий физической культуры через приобщение к детскому фитнесу. Программа помогает ребенку найти мотивацию к занятиям, объяснить о необходимости психологической работы над собой, о важности анализа отношений к своим действиям - в первую очередь, это здоровье, настроение, желание совершенствоваться, быть сильным и выносливым.

Нормативные основания для создания программы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»
3. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р)
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р)
5. План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р)
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
8. Приказ Министерств просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
10. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441)
11. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)

12. Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»)

1.1 Направленность и уровень программы.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.
Уровень- базовый.

1.2 Актуальность программы. Новизна. Педагогическая целесообразность.

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является самой актуальной. На первый план выходит проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

Программа «Детский фитнес» - это комплексы упражнений оздоровительного танца, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата содействующие оздоровлению различных функций и систем организма.

Новизна программы заключается в том, что она объединяет в себе не только различные виды двигательной активности, но и фитнес-тестирование (наряду с основными параметрами уровня физической подготовленности, фитнес-тестирование включает параметры пластики и музыкально-ритмических движений).

Педагогической целесообразностью программы является то что, 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.

Данная программа направлена на решение педагогических и воспитательных задач, соответствующих приоритетным направлениям социально- экономическому и социально-культурному развитию Самарской области.

1.3 Цель и задачи программы.

Цель программы: содействовать всестороннему развитию физических и духовных сил обучающихся, способствовать укреплению здоровья ребенка, с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей.

Задачи программы:

Обучающие

- Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
- Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений;
- Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
- Формирование зрительных и слуховых ориентировок;
- Приобщение к здоровому образу жизни;

Развивающие

- Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;

- Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
- Развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности;
- Развитие чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой;
- Развитие детской самостоятельности и инициативы, воображения, фантазии, способности к импровизации;
- Развитие графических навыков, крупной и мелкой моторики (произвольности, ритмичности и точности движений).

1.4 Возраст детей

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на детей дошкольного и младшего школьного возраста.

1.5 Срок реализации программы - 2 года, по 144 часа – 1 и 2 года обучения.

Всего по программе 288 часов.

1.6 Формы организации деятельности и режим занятий.

По количеству учащихся программой предусматривается групповая форма обучения. Наполняемость группы 15 учащихся. Продолжительность занятий - два академических часа, 2 раза в неделю.

1.7 Ожидаемый результат

Личностные результаты, отражающие отношение к учебной деятельности и к социальным ценностям	Метапредметный результат, регулятивные, познавательные, коммуникативные УУД	Предметные результаты, отражающие опыт решения проблем и творческой деятельности в рамках конкретного предмета
<p>Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осознано выбирать вид деятельности; - выражать положительное отношение к процессу познания: проявлять внимание, удивление, желание больше узнать; - способности к волевому усилию при достижении поставленной цели; - способности дать адекватную самооценку и корректную оценку качества выполнения работ другими людьми; 	<p><u>Регулятивные</u></p> <p>Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; - проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций; - организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением; - самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после - принимать и выполнять поставленную задачу; - удерживать цель 	<p>Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать сущность выбранной дополнительной программы обучения, проявлять интерес к занятиям; - работать в коллективе и команде; - владеть танцевальными комбинациями и упражнениями; - владеть знаниями связок и блоков с использованием основных движений в танцевальном стиле; - владеть техникой основных базовых танцевальных шагов; - самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; - согласованность движений с музыкой; - Ориентироваться в пространстве: определять и использовать основные

	<p>деятельности до получения её результата;</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; - анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека; - оценивать (сравнивать с эталоном) результаты деятельности (чужой, своей); - оценивать уровень владения тем или иным учебным действием (отвечать на вопрос «что я не знаю и не умею?»). <p><u>Познавательные</u></p> <p>Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие; - раскрывать понятия: синхронно, музыкально, ритмично; - ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики; - выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью; <p><u>Коммуникативные</u></p> <p>Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - допускать возможность существования у людей различных точек зрения, не совпадающих с его собственной; - формулировать собственное мнение и позицию; - уметь задавать вопросы; - договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, парам; - контролировать действия партнёра в парных упражнениях; - осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики; - задавать вопросы, 	<p>рисунки, направления в движении; уметь самостоятельно размещаться в танцевальном зале;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Исполнять движения совместно, согласовано, соразмеряя свою художественную индивидуальность с индивидуальностью остальных членов коллектива.
--	--	---

	необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.	
--	--	--

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

1 год обучения					
№ п/п	Наименование модуля	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Классическая аэробика	38	10	28	Практический показ
2	Фитбол -аэробика	28	8	20	Практический показ
3	Танцевальная аэробика	24	6	18	Практический показ
4	Стрейчинг	36	10	26	Практический показ
5	Упражнения с предметами скакалки, мячи различных диаметров)	18	6	12	Практический показ
ИТОГО		144	40	104	
2 год обучения					
№ п/п	Наименование модуля	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Классическая аэробика	38	10	28	Практический показ
2	Фитбол -аэробика	28	8	20	Практический показ
3	Танцевальная аэробика	24	6	18	Практический показ
4	Стрейчинг	36	10	26	Практический показ
5	Упражнения с предметами скакалки, мячи различных диаметров)	18	6	12	Практический показ
ИТОГО		144	40	104	

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

3.1 Модуль № 1 «Классическая аэробика»

Основная Цель модуля: изучить основные виды шагов классической аэробики. Подготовить к работе различные группы мышц.

Задачи:

- формирование знаний о значимости классической аэробики для оздоровления организма, об истории возникновения и развития аэробики, об основах техники движений в аэробике, о методах построения танцевальных комбинаций в аэробике.

- изучение и освоение техники движений аэробики (базовые шаги, движения рук, перемещения в разных направлениях).
- развитие физических качеств: силы, гибкости, выносливости, быстроты и ловкости.
- развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, согласованности движений и музыки.

Ожидаемые результаты:

Знать:

1. правила поведения в объединении, правила техники безопасности;
2. главную цель работы в объединении
3. базовые движения
4. базовые шаги классической аэробики
5. упражнения на развитие навыков бега
6. упражнения на развитие прыжковых навыков

Уметь:

1. методично выполнять базовые движения, шаги, прыжки классической аэробики.
2. сочетать маршевые и синкопированные элементы

Учебно-тематический план модуля № 1 «Классическая аэробика»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Базовые движения	8	2	6
2	Базовые шаги	8	2	6
3	Сочетания маршевых и синкопированных элементов	7	2	5
4	Упражнения на развитие навыков бега	7	2	5
5	Упражнения на развитие прыжковых навыков	8	2	6
ИТОГО:		38	10	28

Содержание модуля № 1.

- Базовые движения- упражнения для развития навыков ходьбы (марш, переменный шаг, шаг с притопом). Приставной шаг с приседанием, пружинистый шаг.
- базовые шаги классической аэробики. Маршевые простые шаги (без смены лидирующей ноги) - Marsh, Marsh front-back, Out. Маршевые простые шаги (без смены лидирующей ноги)- V-Step, Mambo, Cross-step. Приставные шаги (со сменой лидирующей ноги) Step Touch, Double Step Touch. риставные шаги (со сменой лидирующей ноги) Kick, Lift Side.
- Сочетания маршевых и синкопированных элементов. Mambo Cha-cha-cha, Mambo Shasse, Shasse Mambo back. Сочетания маршевых и лифтовых элементов Knee Up, Kick, Lift Side. Сочетания маршевых и лифтовых элементов. Lift Back, Open Step, Tap Side.
- Упражнения на развитие навыков бега: бег по прямой, змейкой, на месте; бега на освоение пространства: со сменой направления, эстафета.
- Упражнения на развитие прыжковых навыков. Прыжки на месте на одной, двух ногах. Прыжки с продвижением. Сочетание прыжков на месте и с продвижением.
- Обобщение и закрепление пройденного материала. Методика исполнения пройденного материала.

3.2 Модуль № 2 «Фитбол-аэробика».

Цель: создание условий для формирования необходимых знаний и двигательных умений при выполнении танцевальных упражнений с фитбол мячом.

Задачи:

- развитие двигательных качеств;

- развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- укрепление мышечного корсета,
- создание навыка правильной осанки;
- улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

Ожидаемые результаты.

Знать:

1. технику безопасности при выполнении упражнений на фитболе.
2. методику выполнения упражнений с фитболами.
3. знать понятие равновесия

Уметь:

1. методично выполнять упражнения с фитболом.
2. держать равновесие при выполнении упражнений на фитболах.
3. развитие мелкой моторики и речи; адаптация организма к физической нагрузке.

Учебно-тематический план модуля № 2 «Фитбол-аэробика»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Перекаты мячей	4	1	3
2	Упражнения на месте	3	1	2
3	Броски фитбола	4	1	3
4	Прыжковые комбинации с фитболом	4	1	3
5	Координация движений	3	1	2
6	Упражнения на укрепления мышц спины	4	1	3
7	Обобщение и закрепление пройденного материала	6	2	4
ИТОГО:		28	8	20

Содержание модуля № 2.

- Перекаты мячей. Прыжки сидя на фитболах. Перекаты, броски, подбрасывания мячей. Подбрасывание и ловля фитболов в паре.

-Упражнения на месте (сидя на фитболе) и с продвижением с мячами. Упражнения на укрепления мышц спины(лежа на спине).

-Броски фитбола об пол одной, двумя руками.

-Прыжковые комбинации с фитболом.

-Координация движений при исполнении упражнений сидя на мяче Упражнения в равновесии.

-Упражнения на укрепления мышц спины (лежа на спине) Упражнения на месте и с продвижением с мячами.

-Обобщение и закрепление пройденного материала.

3.3 Модуль №3 «Танцевальная аэробика»

Цель модуля: всестороннее развитие и совершенствование всех физических качеств, повышение общей и специальной физической подготовленности, оздоровление организма, развитие чувства ритма, культуры движений.

Задачи:

- формирование двигательных умений и навыков,

- изучение техники выполнения двигательных действий,
- развитие музыкального слуха и артистического исполнения танцевальных комплексов,

Ожидаемые результаты:

Знать:

1. технику выполнения двигательных действий,
2. взаимосвязь движения ритма и музыки.

Уметь:

1. передать особенности музыкального сопровождения по средствам танцевальных движений;
2. ориентироваться в пространстве;
3. правильно и выразительно выполнять основные движения под музыку; танцевальные
4. элементы, характерные и образные движения.
5. импровизировать на заданную тему.

Учебно-тематический план модуля № 3 «Танцевальная аэробика»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Разминка	4	1	3
2	Самомассаж	4	1	3
3	Укрепляем позвоночник	4	1	3
4	Развиваем пластику	4	1	3
5	Игры	4	1	3
6	Импровизации	4	1	3
	ИТОГО:	24	6	18

Содержание модуля № 3.

- танцевальная разминка,
- танцы с применением самомассажа,
- танцы, направленные на укрепление позвоночника;
- танцы, развивающие пластику;
- танцы-игры;
- танцевальная комбинация с элементами импровизации.

3.4 Модуль № 4 «Стрэйтчинг».

Стрэйтчинг включает в себя динамические и статические нагрузки.

Цель модуля: Развитие танцевальных данных детей за счёт движений партерной гимнастики.

Задачи:

- сформировать правильную осанку
- развить гибкость, выворотность, шаг, силу мышц,
- закрепить умения и навыки, полученные на предыдущих занятиях;
- развитие выносливости;
- укреплять здоровье детей за счет повышения их двигательной активности;
- укреплять суставно-двигательный и связочный аппарат;
- совершенствовать упражнения на координацию движений.

Ожидаемые результаты:

Знать:

1. основы партерной гимнастики;
2. хореографические названия изученных элементов
3. правила выполнения упражнений, последовательность, образное восприятие всех выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, выворотность, растяжку.

Уметь:

1. методически правильно выполнять упражнения на развития гибкости, выворотности, шага.
2. координировать свои движения.

Учебно-тематический план модуля № 4 «Стрэйтчинг»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Укрепление мышц стопы	7	2	5
2	Гибкость и укрепление мышц спины	7	2	5
3	Выворотность ног	7	2	5
4	Растяжка ног	7	2	5
5	Расслабление мышц тела	8	2	6
ИТОГО:		36	10	26

Содержание модуля № 4.

- Упражнения на укрепление мышц стопы;
- Упражнения на гибкость и укрепление мышц спины;
- Упражнения на выворотность ног;
- Упражнения на растяжку ног.
- Упражнения на расслабление мышц тела.

3.5 Модуль № 5 «Упражнения с предметами».

Упражнения с предметами позволяют укрепить разные группы мышц, развить ловкость, внимание, повысить гибкость.

Цель модуля: развитие физических качеств и укрепление здоровья детей средствами комплексных упражнений с предметами.

Задачи:

- Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость.
- Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
- Формировать умения ритмически, согласованно выполнять простые движения под музыку.

Ожидаемые результаты:

Знать:

1. технику безопасности при выполнении упражнений с предметами.
2. правила выполнения упражнений с предметами.

Уметь:

1. соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений с предметами.
2. методично выполнять упражнения с предметами.
3. выполнять упражнения со скакалкой, мячом, обручем.

Учебно-тематический план модуля № 5 «Упражнения с предметами»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика

1	Скакалка	6	2	4
2	Мячи	6	2	4
3	Обруч	6	2	4
	ИТОГО:	18	6	12

Содержание модуля № 5.

- Использование предмета — скакалка. Упражнения сидя на укрепление мышц спины. Передвижение в пространстве со скакалкой. Прыжки на месте. Прыжки через скакалку (на двух, одной ноге).
- Использование мячей для развития ловкости. Упражнения с мячом в бросках, ловле, перепрыгивании. Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.
- Вращение обруча на поясе, на руке. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем

2 год обучения

3.6 Модуль № 1 «Классическая аэробика»

Основная **цель** модуля: совершенствовать исполнение ранее изученных видов шагов, изучить основные виды шагов классической аэробики. Подготовить к работе различные группы мышц.

Задачи:

- формирование знаний о значимости классической аэробики для оздоровления организма, об истории возникновения и развития аэробики, об основах техники движений в аэробике, о методах построения танцевальных комбинаций в аэробике.
- изучение и освоение техники движений аэробики (базовые шаги, движения рук, перемещения в разных направлениях).
- развитие физических качеств: силы, гибкости, выносливости, быстроты и ловкости.
- развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, согласованности движений и музыки.

Ожидаемые результаты:

Знать:

1. правила поведения в объединении, правила техники безопасности;
2. главную цель работы в объединении;
3. базовые движения;
4. базовые шаги классической аэробики;
5. упражнения на развитие навыков бега;
6. упражнения на развитие прыжковых навыков.

Уметь:

1. методично выполнять базовые движения, шаги, прыжки классической аэробики;
2. сочетать маршевые и синкопированные элементы.

Учебно-тематический план модуля № 1 «Классическая аэробика»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Сочетания маршевых и синкопированных элементов	8	2	6
2	Сочетания маршевых и лифтовых элементов	8	2	6

3	Упражнения на развитие навыков бега	7	2	5
4	Упражнения на развитие прыжковых навыков	7	2	5
5	Обобщение и закрепление пройденного материала	8	2	6
	ИТОГО:	38	10	28

Содержание модуля.

- повторение ранее изученного материала.
- Сочетания маршевых и синкопированных элементов. Mambo Cha-cha-cha, Mambo Shasse, Shasse Mambo back. Сочетания маршевых и лифтовых элементов Knee Up, Kick, Lift Side. Сочетания маршевых и лифтовых элементов. Lift Back, Open Step, Tap Side.
- Упражнения на развитие навыков бега: со сменой направления, эстафета.
- Упражнения на развитие прыжковых навыков. Сочетание прыжков на месте и с продвижением.
- Обобщение и закрепление пройденного материала. Методика исполнения пройденного материала.

3.7 Модуль № 2 «Фитбол-аэробика».

Цель: создание условий для формирования необходимых знаний и двигательных умений при выполнении танцевальных упражнений с фитбол мячом.

Задачи:

- развитие двигательных качеств;
- развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- укрепление мышечного корсета,
- создание навыка правильной осанки;
- улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- развитие мелкой моторики и речи; адаптация организма к физической нагрузке.

Ожидаемые результаты.

Знать:

1. технику безопасности при выполнении упражнений на фитболе.
2. методику выполнения упражнений с фитболами.
3. знать понятие равновесия

Уметь:

1. методично выполнять упражнения с фитболом.
2. держать равновесие при выполнении упражнений на фитболах.

Учебно-тематический план модуля № 2 «Фитбол-аэробика»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Прыжковые комбинации с фитболом	4	1	3
2	Броски фитбола	3	1	2
3	Координация движений при исполнении упражнений сидя на мяче.	4	1	3
4	Упражнения в равновесии.	4	1	3
5	Упражнения на укрепления мышц	3	1	2

	спины (лежа на спине).			
6	Упражнения на месте и с продвижением с мячами.	4	1	3
7	Обобщение и закрепление пройденного материала	6	2	4
	ИТОГО:	28	8	20

Содержание модуля.

- Прыжковые комбинации с фитболом. Броски фитбола.
- Координация движений при исполнении упражнений сидя на мяче. Упражнения в равновесии.
- Упражнения на укрепления мышц спины (лежа на спине). Упражнения на месте и с продвижением с мячами.
- Обобщение и закрепление пройденного материала.

3.8 Модуль №3 «Танцевальная аэробика»

Цель модуля: всестороннее развитие и совершенствование всех физических качеств, повышение общей и специальной физической подготовленности, оздоровление организма, развитие чувства ритма, культуры движений.

Задачи:

- формирование двигательных умений и навыков,
- изучение техники выполнения двигательных действий,
- развитие музыкального слуха и артистического исполнения танцевальных комплексов.

Ожидаемые результаты:

Знать:

1. технику выполнения двигательных действий,
2. взаимосвязь движения ритма и музыки.

Уметь:

1. передать особенности музыкального сопровождения по средствам танцевальных движений;
2. ориентироваться в пространстве;
3. правильно и выразительно выполнять основные движения под музыку; танцевальные элементы, характерные и образные движения.
4. импровизировать на заданную тему.

Учебно-тематический план модуля № 3 «Танцевальная аэробика»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Танцы, развивающие пластику	8	2	6
3	Танцы-игры	8	2	6
5	Танцевальная комбинация с элементами импровизации	8	2	6
	ИТОГО:	24	6	18

Содержание модуля.

- танцы, развивающие пластику;
- танцы-игры;
- танцевальная комбинация с элементами импровизации.

3.9 Модуль № 4 «Стрэйтчинг».

Стрэйтчинг включает в себя динамические и статические нагрузки.

Цель модуля: Развитие природных данных детей за счёт движений партерной гимнастики. На втором году обучения используются движения на растяжку в паре, для эффективности растяжки мышц.

Задачи:

- сформировать правильную осанку
- развить гибкость, выворотность, шаг, силу мышц,
- закрепить умения и навыки, полученные на предыдущих занятиях;
- развитие выносливости;
- укреплять здоровье детей за счет повышения их двигательной активности;
- укреплять суставно-двигательный и связочный аппарат;
- совершенствовать упражнения на координацию движений.

Ожидаемые результаты:

Знать:

1. основы партерной гимнастики;
2. хореографические названия изученных элементов
3. правила выполнения упражнений, последовательность, образное восприятие всех выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, выворотность, растяжку.

Уметь:

1. методически правильно выполнять упражнения на развития гибкости, выворотности, шага.
2. координировать свои движения.
3. работать в паре.

Учебно-тематический план модуля № 4 «Стрэйтчинг»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Упражнения на укрепление мышц стопы	7	2	5
2	Упражнения на гибкость и укрепление мышц спины	7	2	5
3	Упражнения на выворотность ног	7	2	5
4	Упражнения на растяжку ног	7	2	5
5	Упражнения на расслабление мышц тела	8	2	6
ИТОГО:		36	10	26

Содержание модуля:

- Упражнения на укрепление мышц стопы;
- Упражнения на гибкость и укрепление мышц спины;
- Упражнения на выворотность ног;

- Упражнения на растяжку ног.
- Упражнения на расслабление мышц тела.

3.10 Модуль № 5 «Упражнения с предметами».

Упражнения с предметами позволяют укрепить разные группы мышц, развить ловкость, внимание, повысить гибкость.

Цель модуля: развитие физических качеств и укрепление здоровья детей средствами комплексных упражнений с предметами.

Задачи:

- развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость.
- развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
- формировать умения ритмически, согласованно выполнять простые движения под музыку.

Ожидаемые результаты:

Знать:

1. технику безопасности при выполнении упражнений с предметами.
2. правила выполнения упражнений с предметами.

Уметь:

1. соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений с предметами.
2. методично выполнять упражнения с предметами.
3. выполнять упражнения с мячом, обручем.

Учебно-тематический план модуля № 5 «Упражнения с предметами»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Упражнения с мячом в бросках, ловле, перепрыгивании	6	2	4
2	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом	6	2	4
3	Вращение обруча на поясе, на руке. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем	6	2	4
ИТОГО:		18	6	12

Содержание модуля:

- Использование мячей для развития ловкости. Упражнения с мячом в бросках, ловле, перепрыгивании. Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.
- Вращение обруча на поясе, на руке. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Виды оценки результатов, обучающихся: контроль - входной, промежуточный, итоговый.

Способы определения результативности. Методами отслеживания результативности служит педагогическое наблюдение. Основными формами контроля знаний и умений являются выступления детей на праздниках, досугах, а также проведение открытых уроков.

Главный показатель – личностный рост каждого ребенка, его творческих способностей, превращение группы в единый коллектив, способный к сотрудничеству и совместному творчеству.

Критерии оценки усвоения программы:

- знание о технике выполнения физических упражнений детского фитнеса
- уровень развития основных физических качеств;
- умение выполнять упражнения с предметами.
- умение выполнять упражнения базовой фитнес-аэробики
- развитие природных данных детей (музыкальный слух, ритм, координация, осанка, выворотность, шаг, стопа, баллон, апломб, вестибулярный аппарат);

Формы подведения итогов. Формы подведения итогов. Диагностика проводится в форме открытых занятий в середине и в конце учебного года («Праздник танца»). Результаты оцениваются визуально, в зависимости от начальных природных данных ребенка. Танцевальные номера, соответствующие основным требованиям, участвуют в конкурсах, фестивалях различных уровней.

На протяжении всего процесса обучения дети учатся правильно анализировать и оценивать свою работу, их оценочная деятельность предусматривает следующие этапы:

- оценка педагога;
- совместная оценка учащегося и педагога;
- самооценка;

Продуктивные формы: открытые уроки;

Документальные формы: дневники достижений обучающихся.

5. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1 Методическое обеспечение программы, дидактические материала:

- фонотека произведений классической, современной и народной музыки, звуков природы (шум дождя, пение птиц, морской прибой, колокольной музыки);

5.2 Материально-техническое обеспечение программ

- наличие специального зала, оснащенного зеркалами;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- музыкальная аппаратура, аудиозаписи,
- специальная форма и обувь для занятий
- фитболы (по количеству детей в группе);
- скакалки, обручи, коврики по количеству детей;
- мячи разного размера.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Борщенко И.А. Партерная гимнастика для позвоночника и суставов. - М.: Метафора, 2013.
2. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ «Сфера», 2010.
3. Е.В. Сулим «Детский фитнес» физкультурные занятия для детей 5-7 лет: Творческий центр «Сфера», 2015
4. Борисова, В.В. Оздоровительный фитнес в системе физического воспитания дошкольников и младших школьников. Учеб.–метод. пособие / В.В. Борисова, Т.А. Шестакова.– Тула: Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н. Толстого, – 2011
5. Пономарев, Г.Н. Применение детского фитнеса в дошкольных образовательных учреждениях

- / Пономарев Г.Н., Казакевич Н.В., Кузьмина С.В. // Культура физическая и здоровье. – 2013.
6. Шишкина, В.А. Двигательное развитие дошкольника / В.А. Шишкина. – Мозырь: Белый Ветер, 2014.
7. Агаджанова, С. Н. Физическое развитие детей / С.Н. Агаджанова. - М.: Детство-Пресс, 2012.
8. Анисимова, Т. Г. Физическое воспитание детей 2-7 лет: развернутое перспективное планирование по программе под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой / Т.Г. Анисимова. - Москва: ИЛ, 2016.
9. Бережнова, О. В. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет "Малыши-крепыши" / О.В. Бережнова, В.В. Бойко. - М.: Цветной мир, 2016.
10. Болсунова, Е. Б. Сказочная гимнастика с элементами йоги. 3-4 года. Учебно-методический комплект / Е.Б. Болсунова. - М.: ВАКО, 2016.
11. Ковалева, Анна Академия солнечных зайчиков. Хочу быть здоровым. Развивающие задания и игра для детей 5-6 лет / Анна Ковалева. - М.: Сфера, 2016.
12. Мартынова, Е. А. Физическая культура. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-7 лет по программе "Детство" / Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. - Москва: СПб. [и др.] : Питер, 2013.
13. Пензулаева, Людмила Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе / Людмила Пензулаева. - М.: Мозаика-Синтез, 2014.
14. Подольская, Е. И. Оздоровительная гимнастика. Игровые комплексы, занятия, физические упражнения. Первая младшая группа / Е.И. Подольская. - М.: Учитель, 2014.