

Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный центр»

Принята:
Протоколом заседания
педагогического совета № 3
«01» сентября 2025г.

Принята:
Протоколом заседания
педагогического совета № 3
«01» сентября 2025г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ФИТНЕС KIDS»

Возраст детей: 5-12 лет

Срок реализации: 1 год

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: ознакомительный, базовый

Составители программы:
Заместитель директора по УВР
Лютеева Юлия Владимировна
тренеры-преподаватели:
Ленкова Екатерина Артуровна

Бодайбо
2025 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес RIDS» направлена на формирование характерных особенностей подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Настоящая программа «Фитнес RIDS» реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта:

1. непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
2. учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;
3. признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;
4. создания благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций.

Нормативно - правовая база

1. Постановление Правительства РФ от 18 сентября 2020 г. № 1490 "О лицензировании образовательной деятельности";
2. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрирован Министерства юстиции Российской Федерации 29 ноября 2018 г. Регистрационный № 52831);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 об утверждении санитарных правил сп 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
5. Устава Муниципального казённого учреждения дополнительного образования «Детского оздоровительно-образовательного центра», утвержденного приказом «11» декабря 2024г. №925.

Актуальность программы

Слово «фитнес» происходит от английского «to be fit» - быть в форме. А это значит, хорошо себя чувствовать, прекрасно выглядеть, быть здоровым. На протяжении шести лет жизни ребенок проходит большой путь физического и духовного развития. К концу дошкольного возраста он должен научиться многому, чтобы превратиться в личность, готовую к обучению в школе.

Одной из особенностей развития ребенка является естественная потребность в движениях. Двигательная активность – это «любое движение тела, производимое скелетными мышцами, в результате которого происходит достоверное увеличение энергетических трат выше уровня основного обмена», это биологическая потребность в движениях, связанная с механизмом саморегуляции.

Биологическая потребность в движениях свойственна всем детям, а ее количественные характеристики зависят от уровня физической подготовленности ребенка, типа высшей нервной деятельности, пола, возраста, времени года, климатических условий, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Развитие движений оказывает значительное влияние на становление соответствующих структур мозга. Сокращение мышц стимулирует кровообращение мозга, в кору головного мозга поступают потоки нервных импульсов, которые повышают ее тонус. Это является важным фактором повышения работоспособности, созревания и усовершенствования всех анализаторных систем и, таким образом, сенсорики ребенка, являющейся первой ступенью познания окружающего мира. В дошкольном возрасте связь между физическим и психическим развитием более тесная и крепкая, чем в дальнейшие периоды жизни.

Фитнес является важнейшей составляющей образа жизни и поведения детей. Формирующее влияние разнообразных средств фитнеса на совершенствование систем и развития функций растущего организма в наибольшей степени проявляется в дошкольном возрасте.

Оптимальный режим занятий детским фитнесом, способствующий эффективному развитию двигательных функций дошкольников, следует рассматривать с количественной и качественной сторон. Количественные характеристики: объем движений, выполняемый детьми в определенный календарный период, место занятий фитнесом в режиме дня дошкольника. Качественные характеристики: содержание двигательной активности, уровень сопротивляемости организма к негативному влиянию окружающей среды. Низкий двигательный уровень вызывает отклонение в физическом развитии детей, и они часто приобретают избыточную массу тела, становятся инертными, как следствие, часто болеют.

Актуальность выбранной темы состоит в том, что через танец, музыку и движение дети с быстрее овладевают основными движениями, у них улучшается координация, моторика, развивается гибкость, они становятся более внимательными, и как следствие - у них улучшается речь. Многие дети нуждаются в особых программах физического воспитания, в которых был бы учтен весь комплекс соматических, интеллектуальных и физических возможностей. Программа по детскому фитнесу должна способствовать, в первую очередь, коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития. В тоже время во время занятий детским фитнесом следует не допускать и чрезмерно высокой двигательной активности, перегружать детей.

Цель:

Развитие основных физических качеств и музыкально-ритмических способностей детей среднего и старшего дошкольного возраста через занятия детским фитнесом.

Задачи:

1. Развивать основные физические качества – гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений.
2. Формировать чувство ритма и музыкальной памяти.
3. Способствовать формированию правильной осанки.
4. Содействовать профилактике плоскостопия.
5. Содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания, сердечно-сосудистой и нервной систем.
6. Развивать творческие способности воспитанников.

Продолжительность программы и периодичность занятий:

Целевая аудитория: программа рассчитана на детей в возрасте от 5 до 12 лет. Занятия проводятся по группам от 12-20 детей. Программа рассчитана на один учебный год. Общее количество часов в год – 84 ч. Продолжительность занятий - 45 минут. Периодичность занятий – 1 раз в неделю. Занятия проходят в традиционной форме. Одно занятие в месяц – игровое. Так же занятия могут проводиться в форме круговой тренировки, сюжетных и тематических занятий.

Формы и режим обучения

Формы работы: занятия, игры, праздники.

Типы занятий: сюжетные, игровые, с предметами, танцевальные.

Формы занятий: групповые.

Принципы реализации программы

В основу реализации программы положены следующие принципы:

1. сознательности и активности участников образовательного процесса;
2. доступности и постепенности увеличения нагрузок;
3. систематичности и регулярности;
4. направленности на различные группы мышц;
5. комплексного подхода;
6. успешности каждого ребенка;
7. сотрудничества «тренер-преподаватель-обучающийся»;
8. психологической комфортности.

Методы работы с детьми:

1. игровой метод (драматизация, театрализация, игро-ритмика, игро-гимнастика, танец, музыкально- ритмическая гимнастика);
2. метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
3. метод звуковых и пространственных ориентиров;
4. метод наглядно-слухового показа;
5. метод активной импровизации;
6. метод коммуникативного соревнования;
7. метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений).

Ресурсное обеспечение

Для проведения занятий необходимы: спортивный зал, магнитофон, атрибуты, фонотека (классическая, детская, мультипликационная, современная музыка), видеотека, фитболы, скакалки, обручи, коврики, детская спортивная форма для занятий фитнесом.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении. Учебный план, составленный с учетом вышеизложенных задач, рассчитан на 42 недели занятий и определяет последовательность освоения содержания Программы объем часов по каждому разделу программы.

Содержание программы

Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках. Части занятия естественно переходят одна в другую.

Вводная часть. Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных упражнений основной части: различные виды ходьбы, бега, прохождение полосы препятствий под ритмичную музыку, игротанцы, короткие игровые задания. Продолжительность: 10-15 минут.

Основная часть. Обучение новым упражнениям, закрепление пройденного материала: ритмические танцы, упражнения на ковриках (стретчинг, упражнения с предметами), подвижные и музыкально-ритмические игры. Структура основной части занятия зависит от направленности и задач занятия. Продолжительность -25-30 минут.

Заключительная часть. Упражнения для релаксации: пластические этюды, дыхательные упражнения. Продолжительность -5 минут.

Примерный учебно-тематический план

№	Тема урока.	Кол-во часов	
		Теория	Практика
1.	Азбука хореографии	1	13
1.1	Постановка корпуса, рук, ног, головы.		
1.2	Элементы классической хореографии		
2.	Ритмико-гимнастические упражнения.	1	13
2.1	Ритмическая гимнастика.		
2.2	Упражнения на координацию.		
3.	Общеразвивающие упражнения.	1	13
3.1	Упражнения с предметами.		
3.2	Строевые упражнения.		
3.3	Упражнения на перестроения.		
3.4	Танцевальные шаги.		
3.5	Виды бега.		
	Подскоки, прыжки.		
4.	Стретчинг гимнастика.	1	13
4.1	Упражнения на развитие балетного шага, гибкости, силы,		
4.2	выворотности ног.		
4.3	Элементы акробатики.		
5.	Танцевально - образные этюды.	1	13
5.1	Танцевально – образные движения. Пластические этюды на		
5.2	подражание.		
6.	Музыкальные игры.	1	13
6.1	Игры под музыку.		
6.2	Игры на активизацию внимания.		
Итого		84	

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема урока.	Дата проведения	
		План	Факт
1	Вводное занятие. Первичный инструктаж на рабочем месте. Разучивание поклона. Правила техники безопасности на уроках хореографии. Игра «Знакомство».		
2-3	Круговая разминка, движение рук, хлопки. Подготовительная позиция рук.		
4-5	Игры под музыку. Комбинация «Гуси».		
6-7	Позиции ног 1,6. Основные правила.		
8-9	Танцевальный бег. Разучивание разминки.		
10-11	Упражнение для рук и кистей. Движение ног: притопы.		
12-13	Партерная гимнастика: упражнения для стопы.		
14-15	Хлопки. Притопы. Упражнения на осанку.		
16-17	Танцевальный бег по кругу. Движения ног: шаги на полу пальцах, шаг с носка.		
18-19	Ритмическая разминка по кругу: шаг с носка, шаг на полу пальцах.		
20-21	Партерная гимнастика: «Лягушка», «Лодочка».		
22-23	Танцевально-образные движения: змея, кошка, цапля.		
24-25	Танцевально-ритмическая разминка на середине зала.		

26-27	Позиции рук: 1,2. Танцевальные шаги: марш на месте		
28-29	Партерная гимнастика: «Велосипед», «Бабочка», «Лягушка».		
30-32	Свободные позиции ног 1,2. Ходьба, бег по кругу.		
33-34	Партерная гимнастика: «Птичка», «Утюжок».		
35-36	Позиции рук: 1, 2,3. Музыкальные игры активизирующие внимание.		
37-38	Разучивание приставного шага. Разучивание бокового галопа.		
39-40	Ритмическая разминка с элементами диско.		
41-42	Выворотные позиции ног 1,2,3. Понятие пространственных перестроений: линия, колонна, круг.		
43-44	Танцевальная игра: «Веселые колокольчики».		
45-47	Диско танец: «Стирка».		
48-51	Ритмическая разминка с элементами диско.		
52-53	Пластические этюды на подражание растений и животных.		
54-55	Полуприседание по 6 позиции ног. Прыжки на двух ногах.		
56-57	Танцевальные шаги: шаг с носка, на полупальцах, марш.		
58-59	Притопы, хлопки в ладоши. Танец «Ладочки»: основное движение.		
60-61	Танец «Ладочки»: хлопки в паре. Танец «Ладочки»: переходы рук. Танец «Ладочки»: вариация полностью.		
62-63	Подвижные игры с элементами спорта. Ритмическая разминка по кругу.		
64-65	Связь музыки и движений на примерах игровых этюдов. Позиции ног 1,2,3,6.		
66-67	Упражнения партер для выворотности ног. Прыжки по 6 позиции.		
68-69	Шаг польки. Упражнения на координацию. Шаг польки по диагонали.		
70-71	Игры под музыку. Комбинация «Слон». Полуприседание по 1 позиции ног.		
72-74	Полоса препятствий.		
75-77	Упражнения гимнастики на растяжку мышц. Полуприседание по 1, 6 позиции ног.		
78-79	Гимнастика партер: упражнения «Лодочка», «Березка».		
80-81	Упражнение на перестроение из одного рисунка в другой.		
82-84	Упражнения по диагонали: танцевальные шаги. Музыкальные игры активизирующие внимание.		

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическое обеспечение программы

1. Характеристика видов физических упражнений, используемых в программе:

В каждое занятие включены ритмические танцы разной направленности. Это могут быть танцы-разминки со специально подобранными упражнениями на разные группы мышц; танцы, направленные на укрепление позвоночника, выполняются лёжа, сидя, стоя, на четвереньках; танцы, развивающие пластику, красоту движений, выполняются под медленную характерную музыку и др.

Танцы-игры (зверобика) отличаются от ритмических танцев тем, что все движения, выполняемые под песенку, носят свободный характер и решают задачи повышения эмоционального фона детей, развития внимания и воображения.

Спортивные танцы – очень популярный вид спорта, отлично формирующий и развивающий двигательные навыки детей. В качестве ознакомления в детском саду предлагается использовать элементы различных танцев, а также с применением предметов: мячей, скакалок, обручей, лент.

Ритмическая гимнастика с элементами аэробики – общедоступный, высокоэффективный, эмоциональный вид оздоровительной гимнастики. Занятия ритмической гимнастикой привлекают не только своей доступностью, но и возможностью изменять содержание в зависимости от возраста, интересов, состояния здоровья и уровня двигательной подготовленности благодаря большому арсеналу средств и методов. В ритмической гимнастике применяются несколько групп упражнений: строевые, упражнения для согласования движений с музыкой, общеразвивающие, танцевальные, упражнения художественной гимнастики и оздоровительных видов гимнастики, а также базовые и основные шаги аэробики.

Азбука хореографии.

Один из основных разделов. Он является основой для различных направлений танцевального искусства. Этот раздел включает в себя: правила постановки корпуса, позиции рук, ног, проучивание поклона. Позиции рук: подготовительная, 1,2,3. Позиции ног 1,2,3,6.

Стретчинг – это система статических растяжек. Любое движение нашего тела – это растяжка: глубокий вдох, улыбка, наклоны, перегибы корпуса. Гибкость нашего тела – это наша молодость, а молодость и здоровье следует беречь с детства. Не интенсивность, а систематичность упражнений – вот ключ к успеху при занятиях стрейтчингом.

Игровой стрейтчинг направлен на активизацию защитных сил организма, развитие пластичности, мышечной свободы, ритмичности, слухового внимания и памяти, т.е. творческих и оздоровительных возможностей организма, на снижение эмоционально-психического напряжения. Стретчинг включает в себя динамические и статические нагрузки в игровой форме. Именно игра поддерживает живой интерес к занятию. Упражнения игрового стретчинга носят имитационный характер. К 5-ти годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с большей эффективностью выполнить имитационные движения.

Основные принципы организации работы по игровому стрейтчингу: наглядность – образный показ; доступность; обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей; систематичность – регулярность занятий, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения; закрепление навыков выполнения упражнений; индивидуально-дифференцированный подход; учет возрастных особенностей, состояния здоровья каждого ребенка; сознательность, понимание пользы от выполнения упражнений, потребность их выполнять.

Комплексы упражнений игрового стретчинга проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Широко используется метод аналогии с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), метод театрализации, где педагог-режиссёр, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребёнка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

Упражнения общеразвивающей направленности предназначены для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя: строевые упражнения, упражнения на перестроение из линейно-плоскостных рисунков в объёмные рисунки, танцевальные шаги, подскоки, бег по диагонали, прыжки на середине зала по точкам, с продвижением в различных направлениях. Такое изложение материала позволяет отбирать упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств.

Строевые упражнения: линия, колонна, шеренга, шахматный порядок.

Упражнения на перестроение: перестроение из линейных (шеренга) в линейные (2шеренги), из линейных (колонна) в объемные (круг, цепочка). Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.

Танцевальные шаги: шаг с носка, шаги на полу пальцах, маршевый шаг, шаг полки, боковой, прямой галоп, приставной шаг.

Виды бега: бег с захлестом ног назад, бег с выбрасыванием ног вперед, бег с различными положениями рук, бег в повороте. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте.

Подскоки: подскоки на месте, подскоки по диагонали, подскоки с хлопками, подскоки в повороте.

Прыжки: трамплинные прыжки по 6 позиции, прыжки по выворотным позициям, прыжки по точкам, в повороте, прыжки по диагонали.

Дыхательные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребёнка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции альвеол лёгких. Через эти упражнения укрепляются мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким-либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе. Эти упражнения очень интересны детям, они выполняют их с удовольствием.

Упражнения с предметами позволяют укрепить разные группы мышц, развить ловкость, внимание, повысить гибкость. Дети сами выбирают вид упражнений, взрослый направляет движения детей, выполняет страховку при сложных упражнениях, рекомендует те или иные упражнения.

Подвижные и музыкально-ритмические игры создают атмосферу радости, способствуют эффективному комплексному решению задач оздоровления, и поэтому имеют место на каждом занятии.

2. Перечень основных видов физических упражнений

Упражнения для развития навыков ходьбы:

- ходьба на носках, пятках, по кругу,
- ходьба по мягкой (можно использовать мягкие модули) и твёрдой поверхностям (скамейка),
- ходьба с различными движениями рук и ног,
- ходьба различными способами: в полуприседе, в полном приседе,
- приставной шаг вправо, влево, вперёд, назад,
- ходьба с закрытыми глазами (2-3 метра).

Упражнения для развития навыков бега:

- бег змейкой,
- бег по прямой линии,
- бег на месте,
- бег со сменой направления и скорости по сигналу,
- медленный непрерывный бег 2 минуты (6 лет),
- эстафета,
- челночный бег,
- подвижные игры.

Упражнения для развития прыжковых навыков:

- прыжки на фитболах,
- прыжки на месте вверх (на двух ногах, на одной),
- прыжки: ноги вместе, ноги врозь (скрестно-врозь),
- прыжки на одной или двух ногах с продвижением вперёд,
- прыжки из обруча в обруч (в 6 лет 70-80 см.).

Упражнения для развития навыков ползания:

- различные виды ползания по программе М.А. Васильевой,
- ползание на спине и передвижение только с помощью рук.

Упражнения для развития навыков работы с мячами различного диаметра:

- перебрасывание друг другу из разных исходных положений,
- броски об пол,
- отбивание мяча с бегом боковым галопом,
- ведение мяча ногой - «футбол»,
- упражнения с фитболами.

Общеразвивающие упражнения без предметов: «Ветерок», «Рисуем кружок», «Волны», «Бокс», «Мешаем кашу», «Бабочка», «Кошка», «Я – балерина», «Цапля», «Слон и муравей», «Хлопни раз, хлопни два», «Тик-так», «Ночь и день», «Тушим пожар», «Ежик покатился», «Плывающая лягушка», «Незнайка», «Покажем ушко солнышку», «Кошка – мышка», «Гуси прячут крылышки», «Елочка качается», «Посмотри в окошечко», «Тук-тук».

Упражнения с предметами:

Упражнения с мячами для разминки: «Мячик вправо, мячик влево», «Рюкзачок», «Мяч к груди», «Солнышко», «Дровосек», «Стульчик», «Мячик прыгать умеет».

Упражнения с мячом в основной части: «Мяч на дорожке», «Ворота», «Боулинг», «Сильный животик», «Салют», «Ведение мяча на месте», «Пингвинчики», «Зайчики».

Упражнения с мячом для укрепления мышц: «Хвостик зайчика», «Лошадки», «Сильная спинка», «Ракета».

Упражнения с гимнастической палкой: «Хромоножки», «Лошадки», «Хлопни в ладошки», «Палку вверх», «Палку за спину», «Крылышки», «Штангисты», «Петушок», «Сильные ножки», «Кулачки», «Проворные ножки».

Упражнения с фитболами в исходном положении: сед на мяче; лежа на спине на мяче; лежа на животе; стоя; лежа на мяче, на боку; сидя на коврик с мячом.

Упражнения с обручами: «Катание обруча», «Вращение обруча», «Сильный животик», «Прыжки из обруча в обруч», «Смерч», «Запрыгни-выпрыгни», «Скакалка», «Коробочка», «Лодочка», «Наклоны».

Танцевально-ритмическая гимнастика: «Чебурашка», «Часики», «Воробьиная дискотека», «Четыре таракана и сверчок», «Облака» с лентами, «Три поросенка», «Белочка» с мячами, с флажками.

Силовые упражнения (Приложение 5): «Лодочка», «Носорог-силач», «Золотая рыбка», «Поплыли», «Маленькая горка», «Уголок», «Велосипед», «Мячик», «Ёжик-силач», «Наклоны», «Крокодил», «Замочек», «Тюлень», «Русалка».

Стретчинг: «Бабочка», «Неваляшка», «Покачай малышку», «Да-Нет», «Книжка», «Ванька-встанька», «Мост», «Ежик», «Стойка на лопатках», «Змея», «Рыбка», «Кошечка», «Поза ребенка», «Лошадка», «Верблюд», «Лебедь», «Солнышко», «Зернышко», «Дерево», «Жуки», «Улитка», «Стрекоза», «Неваляшка-2», «Собака», «Замок», «Морской конек», «Черепашка», «Кузнечик», «Волчонок», «Страус», «Носорог», «Лисичка», «Муравей», «Зайчик», «Медвежонок», «Дыхательные упражнения».

Музыкально-ритмические игры: «Музыкальное эхо», «Мышка», «Трансформеры», «Найди предмет», «Музыкальные стулья», «Автомобили», «Воробышки», «Эстафеты», «Паровоз», «Дирижер-оркестр», «Волк во рву», «Капканы».

Музыкально-ритмические упражнения: «Пружинка», «Подскок», «Шаг с притопом», «Приставной шаг с приседанием», «Пружинящий шаг», «Боковой галоп», «Переменный шаг».

Различные танцевальные шаги (полька, марш, шаг с носка, шаги на п.п, приставной шаг, вальс и т.д.).

Предполагаемые результаты:

5-9 лет

В конце обучения ребенок будет уметь:

1. Ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;
2. Выполнять несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
3. Бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;
4. Выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;
5. Выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стрейтчинга.

9-12 лет

В конце обучения ребенок будет уметь:

1. Ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку;
2. Выполнять ОРУ (по выбору педагога) непрерывно под музыку в различном темпе;
3. Осознанно выполнять упражнения гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение.
4. Сочетать двигательные упражнения с дыханием;
5. Выполнять комплексы упражнений на координацию.
6. Выполнять с помощью педагога упражнения стретчинга, знать названия поз, стремится контролировать движение и дыхание.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост							+	+	+	+			
Мышечная масса							+	+	+	+			
Быстрота				+	+	+							
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+				
Сила							+	+	+				
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+								
Координационные способности				+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+				

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

1. Общие требования безопасности

К занятиям по детскому фитнесу допускаются:

- обучающиеся 5-18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физкультурой;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- одетые в спортивную одежду и обувь, соответствующие проводимому виду занятий.

При нахождении в спортивном зале обучающиеся обязаны соблюдать Правила поведения для обучающихся. График проведения занятий в спортивном зале определяется расписанием занятий, утвержденным директором ДООЦ.

Опасными факторами в спортивном зале являются:

- физические (напольное покрытие; спортивное оборудование и инвентарь; опасное напряжение в электрической сети; система вентиляции; статические и динамические перегрузки);
- химические (пыль).

Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Обучающиеся должны знать место нахождения аптечки и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить работнику, проводящему занятия в спортивном зале.

Обучающимся запрещается без разрешения работника, проводящего занятия в спортивном зале, подходить к имеющемуся в спортивном зале и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т.п.) оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с Положением о поощрениях и взысканиях для обучающихся.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Изучить содержание настоящей Инструкции.

С разрешения работника, проводящего занятия в спортивном зале, пройти в раздевалку, переодеться в спортивную форму (футболка, спортивные трусы, спортивная обувь на нескользкой подошве, не оставляющей следов на полу), не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду в специальный шкафчик.

С разрешения работника, проводящего занятия в спортивном зале, пройти в зал.

Разрешается брать с собой в зал только вещи, необходимые для занятий.

Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

Во время занятий обучающийся обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания работника, проводящего занятия;
- при поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством работника, проводящего занятия;
- выполнять упражнения на спортивных снарядах, спортивном оборудовании только в присутствии работника, проводящего занятия и с его страховкой;
- при выполнении прыжков приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая;
- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке во избежание столкновений;
- во избежание столкновений на игровых площадках и беговых дорожках исключить резкие остановки во время игры или бега;
- производить метание мячей только с разрешения работника, проводящего занятия в спортивном зале.

Обучающимся запрещается:

- стоять близко от других обучающихся, выполняющих упражнения;
- выполнять упражнения на перекладине с влажными ладонями;
- выполнять любые действия без разрешения работника, проводящего занятия;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- бить мячом в стены и потолок зала, в электронное табло и ограждения;

- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования и приспособлений;
- вносить в спортивный зал или выносить из него любые предметы без разрешения работника, проводящего занятия.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, возникновении кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом работнику, проводящему занятия в спортивном зале.

При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом работнику, проводящему занятия в спортивном зале, и действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травмы сообщить об этом работнику, проводящему занятия.

При необходимости и возможности помочь работнику, проводящему занятия оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

Сдать использованное оборудование и инвентарь работнику, проводящему занятия в спортивном зале.

С разрешения работника, проводящего занятия, выйти из спортивного зала.

Принять душ, переодеться, просушить волосы под феном.

При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом работника, проводящего занятия.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,5	10
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед с возвышения	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Прыжок в длину с места	+	+
Техническая подготовка		
Выпрыгивание	30-50см	30-40см

ФОРМА ПРОТОКОЛА РЕЗУЛЬТАТОВ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МКУ ДО «ДООЦ»

20 ____/20 ____ учебный год

Вид аттестации

(предварительная, текущая, промежуточная, итоговая)

Секция

Этап, год обучения: СО-

Образовательная программа и срок ее реализации: дополнительная общеразвивающая программа, лет

ФИО тренера-преподавателя

Дата проведения аттестации:

Форма проведения: Тестовая

РЕЗУЛЬТАТЫ АТТЕСТАЦИИ

№	Фамилия, имя	ОФП	СФП	Результат аттестации

1.				
2.				

Всего аттестовано _____ обучающихся. Из них по результатам аттестации:

высокий уровень _____ чел. средний уровень _____ чел. низкий уровень _____ чел.

Подпись тренера-преподавателя _____

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Оборудование и спортивный инвентарь для реализации программы

№ п/п	Наименование	Количество изделий
1.	Свисток	1
2.	Мяч резиновый	15
3.	Коврики	10
4.	Мячи фитбол	10
5.	Гимнастические палки	20
6.	Обруч	15
7.	Секундомер	1
8.	Скамейки гимнастические	4

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Литература для педагога:

1. Методические разработки по детскому фитнесу, которые составлены по принципу «от простого к сложному» с применением технологий Ж.Е. Фирилевой и Е.Г. Сайкиной, Е.В. Сулим, Овчинниковой Т.С. и Потапчук А.А.
2. Грудина С. В. Актуальность внедрения фитнес-технологий в учебно-воспитательный процесс школьников [Текст] // Теория и практика образования в современном мире: материалы II Междунар. Науч. Конф. (г. Санкт-Петербург, ноябрь 2012 г.). — СПб. Реноме, 2012. — С. 70-72.
3. Колодницкий, Г. А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры [Текст] / Г. А. Колодницкий. — М.: Дрофа, 2008. — 97 с.
4. Крылова, О. Н., Бойцова, Е. Г. Технология формирующего оценивания в современной школе: [Текст] учебно-методическое пособие / О. Н. Крылова, Е.Г. Бойцова. — СПб. КАРО, 2015. — 128 с. — (Петербургский вектор внедрения ФГОС ООО).
4. Лисицкая, Т. С. Фитнес-аэробика: методическое пособие [Текст] / Т. С.Лисицкая. — М.: Федерация аэробики России, 2003. — 89 с.

Для учащихся:

1. Абдуллин, М. Г. И др. Оздоровительная аэробика [Текст] / М. Г. Абдуллин, Л.В. Гимранова, З.Ф. Лопатина. — Уфа: БГПУ, 2010. — 48 с.
2. Колесникова, С. В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы [Текст] / С. В. Колесникова. — Ростов н/Д.: Феникс, 2005. — 157 с.
3. Фисанович, Т. М. Танцы – детям [Текст] / - М.: АСТ, 2000. — 160 с. — (Серия: Для девочек).

б) Интернет-ресурсы:

1. <https://www.art-talant.org/publikacii/5853-fitness-s-elementami-horeografii>
2. https://kopilkaurokov.ru/doshkolnoeObrazovanie/uroki/detskii_fitnes_1