

1.Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы	Художественная направленность
Актуальность программы	Актуальностьданной программы заключается в том, детский фитнес имеет ряд преимуществ по сравнению с занятиями обычной физкультурой. Прежде всего, детский фитнес – это грамотно подобранная спортивная программа с учетом возраста ребенка, его уровня развития и физической подготовки. Кроме того, детский фитнес – это еще и отличная возможность для ребенка выплеснуть накопившуюся энергию, весело и с пользой проведя время с другими детьми.
Отличительные особенности программы	Отличительные особенностиданной программы заключается в том, детский фитнес – это спортивные занятия, которые могут включать в себя элементы хореографии, гимнастики, аэробики, йоги и восточных единоборств. В занятии для детей, используется игровая форма обучения – это помогает ребятам полностью расслабиться и с удовольствием выполнять требования педагога.
Адресат программы	Программа ориентирована на обучение детей 7-8 лет.
Срок реализации (освоения) программы	Срок реализации – 1год
Объем программы	Программа рассчитана на 34 учебных часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю. С целью сохранения здоровья и исходя из программных требований продолжительность занятия соответствует возрасту детей.
Формы обучения,особенности организации образовательного процесса	Формы организации деятельности:групповая. Наполняемость учебных групп:составляет 15-20 человек.Формы обучения:очная.
Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ)	Сегодня одной из важных социальных задач является формирование будущего члена общества, человека с развитым мышлением, эстетическими потребностями, яркими творческими проявлениями, знакомого с основами общечеловеческой культуры, обладающими широкими и разнообразными представлениями об искусстве, об окружающем мире. Поэтому данное занятие поддерживает и развивает в ребенке его собственное стремление к познанию окружающего.
Наличие детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)	Таких детей нет
Уровни сложности содержания программы	Стартовый (ознакомительный) - 1 год, 34 часа
1.2. Цели и задачи программы. Планируемые результаты	

Цель и задачи программы, планируемые результаты

Цель программы

1. Развитие физического состояния детей младшего дошкольного возраста.
2. Формирование у них здорового образа жизни, приобщение к занятиям фитнесом.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Сформировать представление о специфике разных направлений фитнеса;
2. Сформировать и развить музыкально-ритмические способности;
3. Научить выразительности и пластичности движений;
4. Укрепление формирования основных жизненно важных двигательных умений и навыков.
5. Повышение устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

Воспитательные:

1. Ознакомить с нормами социального поведения в обществе, основами этикета;
2. Воспитывать умение терпеливо добиваться успеха;
3. Воспитывать умение слушать педагога;
4. Воспитывать умение работать в команде;
5. Формировать дружеские отношения между детьми и педагогами;
6. Научить детей осмысливать, чувствовать и оценивать культуру своих движений;

Развивающие:

1. Развить данные необходимые для занятий детским фитнесом (сила, выносливость, гибкость, координация и т.д.);
2. Гармоничное развитие всех групп мышц;
3. Развитие координации, чувства ориентации в пространстве;
4. Развитие памяти и воображения;

Дети, обучающиеся по курсу «Детский фитнес по сказкам», прежде всего, учатся понимать спорт и его роль в жизни человека. Пространство, создаваемое посредством программы, способствует развитию у детей умения чувствовать и понимать свое тело.

Личностно – ориентированная основа деятельности способствует осознанию дошкольникам своего отличия от других, своей слабости и силы, самостоятельному продвижению в дифференцированном образовании, выборе собственного смысла жизни.

В качестве существенного показателя развития, безусловно, выступает самооценка. От ее уровня зависит активность ребенка, его участие в деятельности коллектива, стремлению к самовоспитанию, потому что чувства к самому себе формируются и подкрепляются у детей благодаря реакциям других.

Результаты обучения (к концу учебного года)

Каждый ребенок к концу года должен знать основы теории практики детского фитнеса – это основные понятия аэробики, гимнастики, акробатики, йоги, степа, хореографии.

Дети должны знать:

- *все основные понятия;
- *манеру исполнения тех или иных движений.

Дети должны уметь:

- *делать «шпагат», «мостик», «пирамиду», «колесо»;
- *выполнять, показывать повадки животных;
- *работать на степе;
- *выполнять хореографические движения;
- *уметь слушать музыку;
- *делать упражнения правильно.

1.3. Рабочая программа

Учебный план. Содержание программы. Тематическое планирование

Учебный план

Модули	Общее количество часов	Теория (час)	Практика (час)
Аэробика	6	1	5
Гимнастика	6	1	5
Фитбол	5	1	4
Акробатика	6	1	5
Степ	5	1	4
Хореография	6	1	5
Итого:	34	6	28

Содержание программы

Теоретический курс обучения:

Тема 1. Вводное занятие. Знакомство с историей фитнеса. Понятие фитнеса.

Знакомство со спецификой организации и проведения занятий в хореографической студии.

Тема 2. Понятие об аэробике.

Понятие о сказочной аэробике.

Тема 3. Понятие о гимнастике.

Понятие о «мостике», «шпагате»; двигательной и дыхательной гимнастике.

Тема 4. Понятие о фитболе.

Понятие фитбола

Тема 5. Понятие об акробатике.

Понятие о спортивной акробатике; о «пирамиде», «колесе».

Тема 6. Понятие о степе.

Понятие о степ платформе.

Тема 7. Понятие о хореографии

Практический курс обучения:

Тема 1. Вводное занятие.

	<p>Знакомство со спецификой организации занятий в хореографической студии.</p> <p>Тема 2. Понятие об аэробике.</p> <p>«Сказочная аэробика» - занятие развивает чувство ритма, такта, подражают сказочным персонажам.</p> <p>«В мире животных» - спортивно-познавательные занятия. Выполняя физические упражнения, дети «перевоплощаются» в животных, рыб, птиц, узнавая об их повадках, среде обитания. Занимательные игры помогают детям стать не только сильными и ловкими, но и более общительными и раскрепощенными.</p> <p>Тема 3. Понятие о гимнастике.</p> <p>Гимнастика – обучение основам спортивной гимнастики. Дети будут прокладывать «мостики» через речку, измерять «шпагатиками» зал, кувыркаться и смеяться. Играть с разноцветными мячами, обручами.</p> <p>Делать дыхательную гимнастику.</p> <p>Тема 4. Понятие о фитболе.</p> <p>«Здоровые спинки» - оздоровительное занятие с использованием фитболов, направленное на формирование правильной осанки, развитие основных мышечных групп, укрепление связок, сухожилий и профилактику плоскостопия.</p> <p>Тема 5. Понятие об акробатике.</p> <p>«Акробат» - обучение основам спортивной акробатики. Строят «пирамиды, делают «колесо». Развивают силу, гибкость, равновесие.</p> <p>Тема 6. Понятие о степе.</p> <p>Степ – аэробика с использованием степ платформы. Имитируется подъем по лестнице. Прекрасная нагрузка на мышцы бедра и ягодиц.</p> <p>Тема 7. Понятие о хореографии.</p> <p>«Я танцую» - танцевальная и спортивная хореография, аэробика в игровой форме, основы современного танца.</p>
--	--

Тематическое планирование

№	Название темы	Количество часов	Дата
1	Танцевально-ритмические упражнения	1	
2	Позиции (1,2,3) и положение рук	1	
3	Постановка корпуса	1	
4	Понятие о фитболах. Упражнения на фитболах	1	
5	Упражнения на фитболах	1	
6	Понятие о хореографии. Балетная гимнастика	1	
7	Понятие об аэробике. Танцевальная аэробика	1	
8	Танцевальная аэробика	1	
9	Понятие о гимнастике. Суставная гимнастика	1	
10	Понятие о степе, упражнения на степенях	1	
11	Комбинация шагов на степе	1	
12	Стрейтчинг на степе	1	
13	Суставная гимнастика	1	
14	Комбинация шагов танцевальной аэробики	1	
15	Понятие об акробатике. Элементы акробатики	1	
16	Элементы акробатики	1	
17	Балетная гимнастика	1	
18	Упражнения на фитболах	1	
19	Суставная гимнастика	1	
20	Танцевальная аэробика	1	
21	Элементы акробатики	1	
22	Балетная гимнастика	1	
23	Комбинация из прыжков	1	
24	Упражнения с предметом	1	
25	Упражнения с предметом	1	
26	Понятие о гимнастике, понятие о «мостике»	1	
27	Понятие о «шпагате»	1	
28	Понятие об акробатике, «пирамида», «колесо»	1	
29	«Здоровые спинки» упражнения на фитболах	1	
30	Аэробика в игровой форме	1	
31	Основы современного танца	1	
32	Спортивная хореография	1	
33	Подвижные игры под музыку	1	
34	«Покажи, что ты умеешь» танцевально-ритмические упражнения	1	

2 Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Календарный учебный график	
Количество учебных недель	34 недели
Первое полугодие	с 01.09.2022 г. по 31.12.2022 г., 17 учебных недель
Каникулы	с 01.01.2023 г. по 09.01.2023 г.
Второе полугодие	с 10.01.2023 по 31.05.2023г., 19 учебных недель
Промежуточная аттестация	24.05.2023 г.

Формы текущего контроля / промежуточной аттестации

Педагогическая особенность заключается в том, во время проведения спортивных мероприятий и праздников дети демонстрируют первые шаги своей деятельности. Они учатся выступать перед зрителями.

Формы текущего контроля:

1. Выступления детей на открытых мероприятиях;
2. Участие в тематических праздниках;
3. Итоговое занятие;
4. Открытые занятия для родителей;
5. Отчетный концерт (1 раз в год).

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение:

1. Просторное, светлое, хорошо проветриваемое помещение, оборудованное специальными станками и зеркалами вдоль стен;
2. Магнитофон или колонка;
3. Компьютер или ноутбук;
4. Спортивный инвентарь

Информационное обеспечение

Ресурсное обеспечение программы Учебно-методическое:

1. учебно-методическая литература для преподавателей;
2. наглядные пособия: учебные видеофильмы, диски, фотографии, альбомы, книги, журналы, посвященные детскому фитнесу;
3. актуальные тематические интернет источники

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории

Методические материалы

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придает образовательной деятельности привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Структура занятия по детскому фитнесу - общепринятая и состоит из **трех частей**: подготовительной, основной и заключительной.

	<p>Подготовительная часть занятия занимает 5-15% общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В нее входят: гимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); ритмика; музыкально - подвижные игры; танцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы); музыкально-ритмическая композиция.</p> <p>Основная часть занимает 70-85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части даётся большой объём знаний, развивающих творческие способности детей.</p> <p>Заключительная часть занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, пальчиковая гимнастика. В конце занятия подводится итог.</p>
Оценочные материалы	<p>Контроль за техническими навыками детей:</p> <p>Контроль за решением воспитательных и развивающих задач программы осуществляется с помощью педагогической карты, который ведется для каждого участника студии параллельно с общей рефлексией деятельности.</p> <p>Для определения уровня развития коллектива, общей психологической атмосферы в студии предусмотрена совместная работа с психологом, проведение социометрических исследований.</p> <p>Контроль за достижениями обучающихся нежелательно проводить по оценочной 5-ти бальной системе, так как это может снизить интерес обучающихся к данному курсу.</p> <p>Для отслеживания результатов обучения детей разработана 12-ти бальная система обучения.</p> <p>Шкала оценок по 12 бальной системе</p> <p>Начальный уровень (1-3 балла): обучающейся выполняет простейшие практические задания после подсказки. Не может применить полученные ранее ключевые компетенции и выполняет практические задания только после напоминания теории. Задания выполняет лишь с помощью педагога.</p> <p>Средний уровень (4-6 баллов): запоминает теорию, отвечает на вопросы по содержанию теории, демонстрируя осознанность теоретических знаний, проявляя способность к самостоятельным выводам. Практические задания выполняет с помощью педагога, допускает ошибки.</p> <p>Достаточный уровень (7-9 баллов): четко и логично, без посторонней помощи свободно ориентируется в понятиях теории и владеет терминологией. Умело применяет теорию на практике. При выполнении практических заданий использует осознанные действия. Ошибки при выполнении крайне редки и исправляет их сам.</p> <p>Высокий уровень (10-12 баллов): полное усвоение образовательной программы студии. Легко и самостоятельно выполняет практические задания, не допускает ошибок. Свободно оперирует теорией. Творчески применяет полученные ключевые компетенции на практике.</p> <p>В заключении отметим, что важным фактором в достижении положительных результатов в работе по программе является умелое создание педагогом ситуации успеха.</p> <p>Основным методом контроля является систематическое включенное наблюдение за деятельностью обучающихся как в процессе деятельности, так и в творческих событиях. В конце учебного года дошкольники участвуют в творческих отчетах. Кроме того, психолог проводит тестирование. Педагог делает мониторинг развития в процессе обучения. Результаты личностного и творческого роста ребенка заносятся в личную карту обучающегося, которая хранится в Центре дополнительного образования.</p>

Список литературы	<p style="text-align: center;">Список использованной литературы</p> <p>Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. «Физкульт-привет минуткам и паузам!». Издательство «Детство-Пресс», 2006. – 124с.</p> <p>Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС – ДАНС». Учебное пособие – СПб. Детство-ПРЕСС, 2007. – 102с.</p> <p>Программа физического воспитания с оздоровительной направленностью для учащихся 1-9 классов общеобразовательных школ Курганской области /Л.З. Штода, А.П. Поварницын, А.П. Комаров и др.; Под ред. В.А. Зимина и Л.З. Штода. – Курган: ИПКиПРО Курганской области, 1994. – 102 с.</p>
-------------------	--