



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 556
с углублённым изучением английского языка
Курортного района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

решением педагогического совета
ГБОУ СОШ № 556
Курортного района Санкт-Петербурга
протокол № 1 от 31.08.2022
Председатель педсовета
 Ю. В. Леонтьева

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГБОУ СОШ № 556
Курортного района
Санкт-Петербурга
приказ № 234 от 01.09.2022
 Ю. В. Леонтьева



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»
Возраст учащихся: 8-9 лет
Уровень программы - общекультурный
Срок реализации: 1 год**

Разработчик -
Ганичева Марина Евгеньевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2022

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	«Детский фитнес»
Сведения об авторе	ФИО: Ганичева Марина Евгеньевна
	Место работы: ГБОУ СОШ № 556 с углубленным изучением английского языка
	Должность: педагог дополнительного образования
Материально-техническая база	Занятия проводятся в зале лфк, оснащённом степ-платформами, матами, спортивным инвентарем (обручи, скакалки, мячи, фитболы)
Год разработки	2021
Уровень программы	Общекультурный
Направленность	Физкультурно-спортивная
Направление	Физкультурное
Возраст учащихся	8-9 лет
Срок реализации	1 год
Этапы реализации	Программа обучения и ее тематическое содержание обусловлены необходимостью изучения от простого к сложному, обеспечение гармоничного физического и психического развития ребёнка, улучшение и укрепление состояния его здоровья средствами детского фитнеса
Новизна	Новизна данной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов. Занятия увеличивают двигательную активность учащихся, снижают их умственное и психическое напряжение, способствуют развитию двигательных способностей занимающихся, их физическому развитию и физической подготовленности.
Актуальность	Актуальность программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей школьного возраста при создании здоровьесберегающей среды.
Цель	Развитие физических и творческих способностей, здоровье и работоспособность обучающихся, повышение функционального состояния организма детей.
Ожидаемые результаты	<p>Личностные результатами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - целостный, социально ориентированный взгляд на мир; - ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин; - способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности; - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность; - развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения

	<p>мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение правил здорового и безопасного образа жизни. <p>Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):</p> <p>1. Регулятивные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия; - планирование общей цели и пути её достижения; - распределение функций и ролей в совместной деятельности; - конструктивное разрешение конфликтов; - осуществление взаимного контроля; - оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов; - принимать и сохранять учебную задачу; - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; - учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; - различать способ и результат действия; - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата. <p>2. Познавательные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перерабатывать полученную информацию, делать выводы; - преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр; - устанавливать причинно-следственные связи. <p>3. Коммуникативные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры); - адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач; - допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; - учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; - формулировать собственное мнение и позицию; - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; - совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им; - учиться выполнять различные роли в группе. <p>Предметные результаты:</p> <p>В ходе освоения данной программы учащиеся овладеют:</p> <ul style="list-style-type: none"> - элементами базовой аэробики; - базовыми движениями рук и ног на занятиях детским фитнесом; - элементами базовой фитбол-аэробики; - элементами базовой степ-аэробики;
--	---

	- техникой дыхания на занятиях детским фитнесом; - сформируют привычки и устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой.
Формы занятий	Групповые, в форме круговой тренировки, сюжетных и тематических занятий с использованием дистанционных технологий.
Режим занятий	- 1 год обучения – 72 часа; 1 раз в неделю по 2 учебных часа, длительностью по 45 минут, с использованием дистанционных технологий – онлайн-занятия 30 минут
Формы подведения итогов реализации	- наблюдение активности на занятии; беседа, опрос учащихся; анализ результатов выполнения упражнений; анкетирование, тестирование, мониторинг двигательных умений и качеств детей

2. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по физкультурно-спортивному направлению «Детский фитнес» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена на основе:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ №273 от 29.12.2012 г. (действующая редакция 2016 года);
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
6. «Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ среднего, профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением ЭО и ДОТ» от 24.03.2020г.
7. Положения о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных, общеразвивающих программ ГБОУ СОШ № 556 с углубленным изучением английского языка Курортного района.

2.1. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» имеет **физкультурно-спортивную** направленность, так как предполагает обеспечение гармоничного физического и психического развития ребёнка, улучшение и укрепление состояния его здоровья средствами детского фитнеса.

2.2. Актуальность программы

Актуальность программы «Детский фитнес» обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей школьного возраста при создании здоровьесберегающей среды. В настоящее время в связи с тревожной тенденцией ухудшения здоровья детей существует потребность в успешной интеграции профилактических и оздоровительных технологий в образовательный процесс. Современная система оздоровительных тренировок «Детский фитнес» известна во всем мире как одна из наиболее эффективных и востребованных технологий физкультуры. Уникальность детского фитнеса заключается в том, что базируясь на огромном арсенале движений, он вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и эффективно развивает их. Применение физкультурно-оздоровительных методик гарантирует детям младшего школьного возраста правильное развитие функциональных систем организма, правильную осанку и походку. Занятия детским фитнесом являются отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививают детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни. Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств. Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре

2.3. Отличительные особенности

Дополнительная общеобразовательная программа предусматривает основную форму организации двигательной деятельности детей 8-9 лет, а именно 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: 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 растяжку и гибкость), упражнения на расслабление. Комплексы аэробики, степ-аэробики в игровой форме и имеют подражательный, имитационно-игровой характер. Музыка создает положительный эмоциональный фон занятий, помогает детям запомнить движения, выразительно передать ее характер. Весь подобранный материал связан с содержанием занятия и является психологическим настроем на занятие или логическим его окончанием. Программа составлена с учетом возрастных особенностей детей их физической подготовленности.

Эффективность программы зависит от реализации принципов детского фитнеса:

Общие принципы детского фитнеса:

Всестороннего гармоничного развития личности;

- Оздоровительной направленности занятий;
- Связь с профессиональной деятельностью;
- Социализация личности в процессе занятий физическими упражнениями

Принципы обучения физическим упражнениям (общеметодические принципы)

- Научности;
- Сознательности и активности;
- Наглядности;
- Доступности;
- Постепенности;
- Систематичности;
- Индивидуализации и дифференциации;
- Прочности и прогрессирования

Специфические принципы:

- Принцип «нагрузки ради здоровья»;
- Принцип комплексного воздействия на занимающихся;
- Принцип адекватности и свободы выбора;
- Принцип эстетической целесообразности;
- Принцип психологической регуляции;
- Принцип адаптивности к контингенту занимающихся;
- Принцип стимулирования интереса;

- Принцип контроля и мониторинга физического состояния занимающихся

Принципы занятий с детьми:

- Принцип игровой и эмоциональной направленности;
- Принцип инициативности и творчества (креативности);
- Принцип самореализации через двигательную деятельность

2.4. Адресат программы

Данная программа рассчитана на детей 8-9 лет. Для обучения принимаются все желающие (мальчики и девочки).

2.5. Объем и срок реализации

Год обучения	Количество часов		Количество детей в группе
	В неделю	В год	
1 год обучения	2	72	15

2.6. Цель и задачи программы

Цель: Развитие физических и творческих способностей, здоровье и работоспособность обучающихся, повышение функционального состояния организма детей.

Задачи:

1. Обеспечение гармоничного физического и психического развития ребёнка, улучшение и укрепление состояния его здоровья средствами детского фитнеса.
2. Содействие самопознанию, самоидентификации, самоактуализации и самореализации ребёнка через занятия детским фитнесом.
3. Обеспечение ребёнку свободы выбора занятий и его адекватности в соответствии со своими интересами, возможностями и способностями любого из предлагаемых направлений детского фитнеса.
4. Формирование жизненно-необходимых двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей и физической подготовленности ребёнка, формирование «школы движений» инновационными средствами.
5. Повышение интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями на основе добровольности участия и получения удовольствия от них.
6. Формирование знаний о здоровом образе жизни и потребности следовать ему.
7. Развитие креативности, воображения, творческих и музыкально-ритмических способностей ребёнка.

2.7. Условия реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения - 72 учебных часа, 1 раз в неделю по 2 учебных часа (по 45 минут, с перерывом 10 минут, в условиях ограничений и с использованием дистанционных образовательных технологий онлайн-занятия не более 30 минут).

Условия набора в коллектив: учебная группа формируется на основе свободного набора детей.

Условия формирования групп: при наличии свободных мест возможен прием детей в течение всего учебного года.

Количество детей в группе: на 1 году обучения в группе 15 человек.

Формы проведения занятий:

Очно:

Основной формой работы с детьми является **групповая форма**.

Типы занятий:

Обучающее: дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога - создать представление о них.

Закрепляющее: таких занятий должно быть 2 и более; на 1-ом из них дети повторяют и закрепляют знакомый материал, задача педагога на этом занятии сформировать у детей навык выполнения упражнений, на 2-ом и последующих занятиях - происходит последующее совершенствование умений детей, а задача педагога - довести до автоматизма выполнение задания.

Комбинированное:

- повторение и совершенствование ранее изученных движений и ознакомление с новыми.

Итоговое: Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное. Может быть диагностическим на нем определяется уровень физической подготовленности, достигнутый обучающимися за пройденный этап.

Виды занятий:

- Тренировочное занятие;
- Занятие-соревнование. (Эстафеты, командные подвижные игры);
- Занятие в виде круговой тренировки, заданиям по станциям;
- Контрольно-проверочное занятие.

С использованием дистанционных образовательных технологии:

- видео-занятия, видео-уроки, мастер-классы;
- виртуальные музыкальные гостиные;
- тесты, викторины по изученным теоретическим темам.

В организации дистанционного обучения по программе используются следующие платформы и сервисы: программа-приложение Zoom, Youtube, WhatsApp.

В мессенджерах с начала обучения создается группа, через которую согласно расписанию происходит обмен информацией, в ходе которой обучающиеся получают теоретическую

информацию. Получение обратной связи организовывается в формате присылаемых в электронном виде видео, фото промежуточных результатов работы.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная;
- фронтальная с элементами индивидуального подхода к обучению;
- групповая.

Материально-техническое оснащение программы:

Оборудование: зал лфк, оборудованный в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями, степ-платформами и фитбол-мячами, гимнастическими скамьями, ковриками и матами для занятий. Технические средства обучения: компьютер, мультимедийный проектор, экран.

Информационное оснащение: педагогическая и специальная литература, фотоматериалы, видео-материалы, (учебные материалы о детском фитнесе), компьютерные презентации (тематические подборки для занятий).

2.8. Планируемые результаты освоения программы

Личностные результатами:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами: является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;

- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

2. Познавательные УУД:

- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

3. Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Предметные результаты:

В ходе освоения данной программы учащиеся овладеют:

- элементами базовой аэробики;
- базовыми движениями рук и ног на занятиях детским фитнесом;

- элементами базовой фитбол-аэробики;
- техникой дыхания на занятиях детским фитнесом;
- сформируют привычки и устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой.

2.9. Уровень освоения программы – общекультурный.

3. Учебный план по программе «Детский фитнес»

№	Разделы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Входной контроль
2	Аэробика	26	5	21	Текущий
3	Занятие с фитболом	16	2	12	Текущий
4	Игровые занятия	10	1	7	Текущий
5	Корректирующая гимнастика	16	4	12	Текущий
6	Итоговое занятие	2	1	1	Итоговый
	Итого	72			

4. Календарный учебный график «Детский фитнес»

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2021	25.05.2022	36	72	Очно: 1 раз в неделю по 2 часа С использованием дистанционных технологий: онлайн занятия не более 30 минут

5. Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной программе «Детский фитнес»

5.1. Особенности организации образовательного процесса

Учебная группа формируется на основе свободного набора. Данная программа составлена с учетом возрастных особенностей детей и их физической подготовленности.

Год обучения	Количество часов	
	В неделю	В год
1 год обучения	2	72

Форма организации учебного процесса: очно (групповая, по подгруппам), с использованием дистанционных технологий (онлайн-занятия не более 30 минут). Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа.

Особенности коллектива:

Возраст: 8-9 лет

Количество учащихся в группе – 15 человек

5.2. Задачи программы:

Оздоровительные:

- укрепление опорно-двигательного аппарата детей 8- 9 лет;
- профилактика плоскостопия;
- развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной системы.

Развивающие:

- развитие физических качеств детей 8-9 лет (координации, чувства равновесия, гибкости);
- развитие свободного общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;
- содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения, умению согласовывать движения с музыкой.

Образовательные:

- формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;
- формирование знаний об аэробике, степ-аэробике;
- обогащать двигательный опыт детей.

Воспитательные:

- содействие формированию коммуникативных умений(лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать умения эмоционального самовыражения и творчества в движениях.

5.3. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладать и уметь мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами:

является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

2. Познавательные УУД:

- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

3. Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Предметные результаты:

В ходе освоения данной программы учащиеся овладеют:

- элементами базовой аэробики;
- базовыми движениями рук и ног на занятиях детским фитнесом;
- элементами базовой фитбол-аэробики;
- техникой дыхания на занятиях детским фитнесом;
- сформируют привычки и устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой.

5.4. Календарно-тематическое планирование на 2021-2022 учебный год

ФИО педагога: Ганичева М.Е.

Название программы «Детский фитнес»

Год обучения 1 год

№	Дата занятия		Кол-во часов	Раздел/Тема	Содержание занятий	Кол-во часов (очное обуч)		При проведении занятий с использованием дистанционных технологий	
	план	Факт				Теория	Практика	Использование ресурсов и сетевой формы	Формы контроля, обратной связи
1	01.09.2021		2	Вводное занятие.	Организация объединения, знакомство педагога с учащимися, знакомство, анкетирование учащихся, инструктаж по ТБ на занятии «Детский фитнес»	1	1	Просмотр презентации в ZOOM https://us04web.zoom.us/j/79101674894?pwd=R3dXZlIwQzZiRUt6Y2E3ZERLcWVPQT09	Беседа, опрос учащихся; анализ результатов выполнения упражнений; анкетирование, тестирование, мониторинг двигательных умений и качеств детей
2	08.09.2021		26	Детская аэробика	Техника безопасности на занятиях	5 1	21 1	Занятие в ZOOM https://us04web.zoom.us/j/79101674894?pwd=R3dXZlIwQzZiRUt6Y2E3ZERLcWVPQT09	Выполнение и отработка выученной комбинации, видео-

	15.09.2021			аэробики и степ-аэробики	1	4	ZlIwQzZiRUt6Y2E3ZERLeWVPQT09	отчет
	22.09.2021			Базовые шаги в аэробике	1	4		
				Танцевальные комбинации		2		
	29.09.2021			Подвижные игры		2		
	06.10.2021			Аэробно-игровая программа	1	1		
	13.10.2021			Техника безопасности на занятиях с использованием степ-платформ	1	1		
	20.10.2021			Базовые шаги в степ-аэробике		2		
	27.10.2021			Танцевальная композиция на степ-платформах		2		
	10.11.2021			Танцевально-игровая гимнастика		2		
	17.11.2021			Стретчинг		2		
	24.11.2021			Итоговое занятие по разделу аэробика		2		
3	01.12.2021		16	Занятия с фитболом	<u>2</u>	<u>14</u>		
	08.12.2021			ОРУ с фитбол-мячами		2		
	15.12.2021			Фитбол-гимнастика	1	1		
	22.12.2021			Фитбол-аэробика				

	29.12.2021			Танцы на мячах		2		
	12.01.2022			Игровое занятие с фитболами		3		
	19.01.2022			Стретчинг		1		
				Итоговое занятие с фитболами				
4		10	Игровые занятия	Игры по станциям	<u>1</u>	<u>9</u>	Занятие в ZOOM https://us04web.zoom.us/j/79101674894?pwd=R3dXZlIwOzZiRUt6Y2E3ZERLcWVPQT09	Урок-соревнование
	26.01.2022			Сюжетные занятия		2		
	02.02.2022			Танцевально-игровая гимнастика «Са-Фи-Дансе»		2		
	09.02.2022			Подвижные игры		2		
	16.02.2022			Итоговое занятие по данному разделу		1		
	02.03.2022							
	09.03.2022							
5		16	Корригирующая гимнастика	Техника безопасности на занятии	<u>4</u>	<u>12</u>	Занятие в ZOOM и просмотр презентации https://us04web.zoom.us/j/79101674894?pwd=R3dXZlIwOzZiRUt6Y2E3ZERLcWVPQT09	Урок-викторина
	16.03.2022			Комплексы упражнений для укрепления мышц спины	1	1		
	23.03.2022			Комплексы упражнений для укрепления мышц стопы	1	2		
	30.03.2022			Пальчиковая гимнастика		2		
	06.04.2022			Упражнения с малыми мячами		1		
	13.04.2022				1	2		
	20.04.2022				1	2		
	27.04.2022				1	2		

	2022				Стретчинг Игровое занятие		2		
6	04.05.2022		2		Открытый онлайн урок	1	1	Занятие в ZOOM https://us04web.zoom.us/j/79101674894?pwd=R3dXZlIwQzZiRUt6Y2E3ZERLcWVPQT09	Беседа, опрос учащихся; анализ результатов выполнения упражнений; тестирование, мониторинг двигательных умений и качеств детей
	11.05.2022			Итоговое занятие	Игровое занятие				
	18.05.2022			Итоговое занятие	Итоговое занятие.				
	Итого		72			14	58		

6. Содержание учебных занятий

1. Вводное занятие

Организация объединения, знакомство педагога с учащимися, знакомство, анкетирование учащихся, инструктаж по ТБ на занятии «Детский фитнес». Решение организационных вопросов (ознакомление с расписанием занятий, правилами поведения и техникой безопасности). План работы на год.

2. Детская аэробика

- 2.2. Техника безопасности на занятиях аэробики и степ-аэробики
- 2.3. Базовые шаги в аэробике
- 2.4. Танцевальные комбинации
- 2.5. Подвижные игры
- 2.6. Аэробно-игровая программа
- 2.7. Техника безопасности на занятиях с использованием степ-платформ
- 2.8. Базовые шаги в степ-аэробике
- 2.9. Танцевальная композиция на степ-платформах
- 2.10. Танцевально-игровая гимнастика
- 2.11. Стретчинг
- 2.12. Итоговое занятие по разделу аэробика

3. Занятие с фитболом

- 3.1. Техника безопасности на фитболах
- 3.2. ОРУ с фитбол-мячами
- 3.3. Фитбол- гимнастика
- 3.4. Фитбол-аэробика
- 3.5. Танцы на мячах

3.6. Игровое занятие с фитболами

3.7. Стретчинг

3.8. Итоговое занятие с фитболами

4. Игровые занятия

4.1. Игры по станциям

4.2. Сюжетные занятия

4.3. Танцевально-игровая гимнастика «Са-Фи- Дансе»

4.4. Подвижные игры

4.5. Итоговое занятие по данному разделу

5. Корректирующая гимнастика

5.1. Техника безопасности на занятии

5.2. Комплексы упражнений для укрепления мышц спины

5.3. Комплексы упражнений для укрепления мышц стопы

5.4. Пальчиковая гимнастика

5.5. Стретчинг

5.6. Игровое занятие

6. Итоговое занятие

конечный контроль усвоения знаний, умений и навыков

7. Оценочные и методические материалы

7.1. Формы аттестации

Контроль результатов обучения является необходимым структурным компонентом процесса обучения и должен осуществляться постоянно в течение всего учебного года.

Эффективность процесса обучения отслеживается в системе разнообразных срезов и форм аттестации:

- входной контроль, оценка качества начальных знаний, умений и навыков, проводится педагогом на первых занятиях.

- текущий контроль, оценка качества усвоения материала темы программы, проводится педагогом на занятии в течение учебного года.

- промежуточный контроль, оценка качества освоения учащимися материала программы за 1 полугодие.

- итоговый контроль, демонстрация учащимися достижений в результате освоения программы.

7.2. Формы проведения контроля:

Способы определения результативности:

-фитнес-тестирование (проводится 2 раза в год: в начале года -первичное, в конце учебного года –итоговое);

- наблюдение;
- анализ полученных данных;
- беседа с родителями.

7.3. Формы организации образовательного процесса и методы обучения

Формы и режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю, в дневное время, продолжительность занятия у детей 8-9 лет-90 минут. Форма занятий – групповая.

Типы занятий

- Обучающее -дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога –создать представление о них.
- Закрепляющее -таких занятий должно быть 2 и более; на 1-ом из них дети повторяют и закрепляют знакомый материал, задача педагога на этом занятии сформировать у детей навык выполнения упражнений, на 2-ом и последующих занятиях -происходит последующее совершенствование умений детей, а задача педагога -довести до автоматизма выполнение задания.
- Комбинированное -повторение и совершенствование ранее изученных движений и ознакомление с новыми.
- Итоговое -проводится 1 раз в квартал. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период, представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное. Может быть диагностическим -на нем определяется уровень физической подготовленности, достигнутый воспитанниками за пройденный этап.

Виды занятий.

- Тренировочное занятие.
- Занятие-соревнование. (Эстафеты, командные подвижные игры)
- Занятие в виде круговой тренировки, заданиям по станциям.
- Занятие с использованием спортивных комплексов, с использованием нестандартного оборудования.
- Контрольно-проверочное занятие- проведение занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (мессенджеры ВАТсапп, ZOOM, YouTube).

7.4. Методические материалы

Теоретический материал дается педагогом в течение всего занятия совместно с практической работой.

Практические занятия должны быть построены педагогом на следующих принципах:

- индивидуального подхода к каждому ребенку в условиях коллективного обучения;
- доступности;

- наглядности.

Методы обучения:

по источнику передачи и восприятия знаний: словесный, наглядный, практический;

по организации: групповой метод, индивидуальный, круговой, фронтальный метод, игровой, сюжетный.

7.5. Диагностические материалы к дополнительной общеобразовательной программе

Информационная карта освоения дополнительной общеобразовательной программы «Детский фитнес»

№	Учебный год	Теоретические знания		Развитие творческих способностей			Воспитательный процесс	
	Год обучения ФИ	Знания по физической культуре	Знания по детскому фитнесу	Проявление творческих способностей	Составление комбинаций	Чувства ритма	Умение работать в команде	Активная позиция
1.								
2.								
3.								
4.								
Итого:		Низкий						
		Средний						
		Высокий						

Оценка происходит по 10-бальной шкале:

8-10 баллов – высокий уровень;

4-7 баллов – средний уровень;

1-3 балла – низкий уровень.

Все данные по различным формам аттестации фиксируются педагогом в информационных картах освоения программы.

Оценочные материалы к дополнительной общеобразовательной программе «Детский фитнес»

№		Оценка: 0 – не выполнил(а); 1 – выполнил(а) неуверенно; 2 – выполнил(а) уверенно.
1	Выполнение базовых шагов аэробики	
2	Выполнение комбинации под музыку	
3	Выполнение упражнений на фитболе	
4	Заинтересованность	
5	Итог	

После выполнения упражнений и комбинаций преподаватель осуществляет подсчет набранных баллов: 5 и более набранных оцениваются, как успешно освоенный материал программы.

Педагогические технологии, методы, приемы и формы организации образовательного процесса

Тема программы	Форма занятий	Методы проведения занятий	Задание. Дидактический материал к нему	Формы контроля
1. Вводное занятие	очно По ктп	<u>Общепедагогические методы:</u> (Словесные методы, Метод	Инструкция по технике безопасности на занятии детского фитнеса	Входной контроль (сентябрь)

	Дистанционно	наглядного воздействия) <u>Специфические методы:</u> (методы строго регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод)	Просмотр презентации в ZOOM https://us04web.zoom.us/j/79101674894?pwd=R3dXZlIwQzZiRUt6Y2E3ZERLcWVPQT09	опрос
	Самостоятельная работа		Вспомнить о правилах безопасности на занятиях детским фитнесом	
2. Детская аэробика	очно	По КТП <u>Общепедагогические методы:</u> (Словесные методы, Метод наглядного воздействия)	Тематический методический материал	Текущий контроль
	дистанционно	<u>Специфические методы:</u> (методы строго регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод)	Занятие в ZOOM https://us04web.zoom.us/j/79101674894?pwd=R3dXZlIwQzZiRUt6Y2E3ZERLcWVPQT09	
	Самостоятельная работа		Составить комбинацию из 4 общеразвивающих упражнений	Видео-отчет в WhatsApp
3. Занятие с фитболом	очно	По КТП <u>Общепедагогические методы:</u> (Словесные методы, Метод наглядного воздействия)	Инструкция по техники безопасности на занятиях с фитболом	Текущий контроль
	дистанционно	<u>Специфические методы:</u> (методы строго регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод)	Занятие в ZOOM https://us04web.zoom.us/j/79101674894?pwd=R3dXZlIwQzZiRUt6Y2E3ZERLcWVPQT09	Текущий контроль
	Самостоятельная работа		Просмотр видео на YouTube о занятиях на фитболе https://youtu.be/EV-Y8E1_x0w Запомнить 2 упражнения, которые понравились	Отчет
4. Игровые занятия	очно	По КТП <u>Общепедагогические методы:</u> (Словесные методы, Метод наглядного воздействия)	Тематический методический материал (игры, занятия соревновательного характера)	Текущий контроль
	дистанционно	<u>Специфические методы:</u> (методы строго регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод)	Занятие в ZOOM https://us04web.zoom.us/j/79101674894?pwd=R3dXZlIwQzZiRUt6Y2E3ZERLcWVPQT09	Текущий контроль
	Самостоятельная работа		Рассказать о любимой игре (спортивной /подвижной) (1 минута)	Видео-отчет в WhatsApp
5. Корригирующая	очно	По КТП <u>Общепедагогические методы:</u> (Словесные	Основы знаний о физической культуре, личной гигиене и режиме дня	Текущий контроль

гимнастика	дистанционно	методы, Метод наглядного воздействия) <u>Специфические методы:</u> (методы строго регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод)	Занятие в ZOOM https://us04web.zoom.us/j/79101674894?pwd=R3dXZlIwOzZiRUt6Y2E3ZERLcWVPQT09	Фото/Видео-отчет в WhatsApp
	Самостоятельная работа	регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод)	Сделать комплекс утренней гигиенической гимнастики (утренняя зарядка)	
б. Итоговое занятие	очно	По КТП <u>Общепедагогические методы:</u> (Словесные методы, Метод наглядного воздействия)	Спортивная викторина	Текущий контроль Опрос, подведение итогов
	дистанционно	<u>Специфические методы:</u> (методы строго регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод)	Занятие в ZOOM https://us04web.zoom.us/j/79101674894?pwd=R3dXZlIwOzZiRUt6Y2E3ZERLcWVPQT09	

Список литературы:

1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006.
2. Выготский Л.С. Психология развития человека. — М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2005. — 1136 с, ил. — (Библиотека всемирной психологии).
3. Голицына Н.С., Бухарова Е.Е. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников». –М., 2006.
4. Детский фитнес. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006
5. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. «Танцы на мячах».-С-Пб., 2008.
6. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей.-СПб.: -Речь,2001.
7. Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно – методическое пособие / под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012.
8. Колесникова С.В. «Детская аэробика: Методика, базовые комплексы». Ростов н/д.: Феникс, 2005. -157.: ил.- (Школа развития).
9. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий [Текст]: учебно-метод. пособие М.: «Терра-Спор, Олимпия Пресс», 2001. – 64с.
10. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. – М.: Изд. «НЦ ЭНАС», 2002.-240с.
11. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2т. Т. II. Частные методики: – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216с.

12. Ж.Фирилева, Е.Сайкина, Фитнес-Данс - Санкт-Петербург: детство – пресс, 2007.
13. Ж.Фирилева, Е.Сайкина, Физкульт-привет минуткам и паузам – Санкт-Петербург: детство – пресс, 2007.
14. С.Руднева, Ритмика. Музыкальное движение - Москва: аркти,1972 .
15. Ж.Фирилева, Е.Сайкина, Фитбол - аэробика и классификация ее упражнений - Санкт – Петербург: детство – пресс, 2000.
16. Сайкина, Е.Г. Концептуальные основы подготовки специалистов по фитнесу в современных социокультурных условиях: монография / Е.Г. Сайкина.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2007. - 394 с.
17. Сайкина, Е.Г. Педагогические аспекты подготовки инструктора по фитнесу, касающиеся использования музыкального сопровождения занятий / Е.Г. Сайкина, Ю.В. Смирнова // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта.- 2007.- № 5 (27).- С. 87 – 90.
18. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет / Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011. – 144 с.
19. СудзиловскийФ.В.Анатомия мышечной системы.-СПб.,-1997.-56с.