Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 410
Чкаловского района гор. Екатеринбурга
620103, Российская Федерация, г. Екатеринбург, пер. Энергетиков, 6а
Тел. 255-92-12, 255-72-48
https://detsad410.ru, detsad410@mail.ru

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ № 410
_____ Г.Ю. Гросс
Приказ от «31» августа 2023 г. № ___

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности

Спортивная секция «Фитнес»

Педагог: Азизова Аниса Каримовна

Екатеринбург
2023

Пояснительная записка

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и призвана способствовать повышению уровня физического развития дошкольников, профилактике и коррекции нарушений осанки, а также формированию позитивного отношения к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы – по данным многочисленных обследований физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста в настоящее время по ряду причин значительно ухудшилось. В данной ситуации наиболее актуальны программы дополнительного физического воспитания детей дошкольного возраста.

В свете темпов развития современного фитнеса и недостаточного объема программ дополнительного физического образования дошкольников в формате современных фитнес-программ, настоящая программа обладает значительной новизной.

Представляется целесообразным в свете современных тенденций развития спорта и фитнеса введение в дополнительные занятия с музыкально-ритмической доминантой, а также занятий, направленных на развитие физических качеств школьников и повышения их уровня осведомленности об уровне развития современного массового спорта.

Цель данной программы – сформировать позитивное отношение дошкольников к дополнительным занятиям физической культурой, повысить уровень их физического здоровья и теоретическую осведомленность о занятиях физической культурой и спортом.

Задачи программы:

Обучающие:

- повышение уровня ритмической подготовки дошкольников путем использования музыкальной фонограммы в качестве средства дозирования физической нагрузки и экономизации физических усилий;
- профилактика и коррекция нарушений осанки дошкольников;
- повышение уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем школьников с помощью использования аэробных физических нагрузок;
- развитие силы и гибкости опорно-двигательного аппарата дошкольников с помощью использования силовых уроков и стретчинга.

Развивающие:

- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня, отказ от вредных привычек, психогигиена и т.п.);
- повысить уровень здоровья дошкольников, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям;
- повысить уровень осведомленности дошкольников об основах анатомии, взаимодействии музыки и движения, развитии массовых видов спорта с музыкальным сопровождением.

Воспитательные:

- способствовать адаптации дошкольников в коллективе;
- воспитание у детей потребности в физической культуре.

.

Структура организации учебного процесса.

Программа составлена по принципу последовательного практического изучения различных направлений (тем) занятий. Каждое занятие является комплексным уроком, включающим упражнения на развитие выносливости, координации движений, силы и гибкости или упражнения, направленные на коррекцию осанки и состояния позвоночника. Включен также теоретический курс о фитнес-аэробике как виде спорта с использованием видеоматериалов различных соревнований.

Формы организации учебного процесса.

Занятия проводятся в форме практических уроков, проводимых преподавателем «вживую» под фонограмму в формате занятий аэробикой, фитнес-аэробикой, силовой аэробикой с различным оборудованием, а также в формате занятий «здоровая спина» и «стретчинг».

Уроки могут носить игровой характер, проводиться в виде мини-состязаний и игровых заданий.

Наполняемость групп – 15 человек – 1 год обучения

Методическое обеспечение программы. Общепедагогические приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса.

В целях четкой организации учебно-воспитательного процесса, травмобезопасности занятий, а также учитывая специфику программы, в занятиях используются:

- строевые упражнения;
- проведение урока, в основном, фронтальным методом, поточным способом, сочетая одновременный показ и рассказ, при этом осуществляется выполнение всего урока в режиме «нон стоп», а преподаватель работает «вживую», т.е. постоянно выполняя упражнения вместе с учащимися;
- для объяснения упражнений методом «нон стоп» используются вербальные и визуальные команды преподавателя, которые имеют свою специфику и описаны во множестве учебных пособий по аэробике и фитнесу (1);
- также используются общепедагогические приемы физической культуры: зеркальный показ, медленное пошаговое выполнение движения, проводка по движению и др.;
- моторная плотность уроков составляет около 80%;
- темп (ударность) музыкального сопровождения определяет темп движения, что позволяет преподавателю не давать подсчет, а направить свои усилия на решение педагогических задач. Программа «Детский фитнес» для до школьников рассчитана на 1год обучения.

Программа предполагает проведение занятий 2 раз в неделю. Продолжительность занятий 30 мин.

Занятия по программе включают в себя теоретическую и практическую части.

Теоретическая часть занятий включает в себя:

- технику безопасности во время занятий фитнесом;
- основы здорового образа жизни;
- информация о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса.

Практическая часть занятий включает в себя:

- обучение двигательным действиям аэробики, гимнастики, акробатики, подвижных игр;
- организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

Структура занятий

Занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

Подготовительная часть

Разминка составляет 10-15% всего времени занятия. Темп музыки не превышает 100-120 уд./мин. Выполняются упражнения, которые воздействуют по

возможности на большие группы мышц низкой ударности, низкой интенсивности, стретчинг, дыхательные упражнения.

Основная часть

Темп музыки составляет в среднем 120-130 уд./мин., в программах высокой интенсивности – до 140 уд./мин. Выполняются упражнения низкой, средней и высокой степени интенсивности, высокоударные, танцевальные ритмические движения, сюжетно-ролевые упражнения.

Заключительная часть

Продолжительность заминки составляет около 5-7 мин. Темп музыки спокойный – 90-100 уд./мин. Выполняются низкоударные упражнения низкой интенсивности, дыхательные упражнения, стретчинг.

Тематический план по программе
«Детский фитнес»

п/п	**Вид программного материала**	**1 год обучения**
1.	Вводное занятие -ТБ на занятиях. - Здоровье человека и влияние на него физических упражнений - Гигиенические и этические нормы - Влияние питания на здоровье	2
2. 3	Классическая аэробика -Основные шаги -Разучивание связок базовой аэробики Степ-аэробика	30
4.	Общая физическая подготовка	10
5.	Подвижные игры, лечебно-профилактические танцы для формирования и закрепления правильной осанки	32
6.	Контрольное занятие Открытое занятие. Участие в соревнованиях	2
ИТОГО		**76**

Планируемые результаты освоения программы.

Программа по внеурочной деятельности «Детский фитнес» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных действий будут являться умения:

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;

характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

В сфере личностных действий будет формироваться:

установка на здоровый образ жизни;

основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными танцами, играми;

ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;

эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;

знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных действий будут являться умения:

организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;

соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;

оценивать правильность выполнения действия;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;

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.

Коммуникативные универсальные действия:

Обучающийся научится:

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;

контролировать действия партнёра в парных упражнениях;

осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;

задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнером.

Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес. Ориентация в пространстве. Основные шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Восстановление.

Практика:

Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз- вверх, в круг , из круга, по кругу.

Основные шаги базовой аэробики:

С помощью классиков разучивание основных шагов, скачков и подскоков классической аэробики:

- марш (обычная ходьба)
- стрэдл (ходьба ноги врозь – ноги вместе)
- ви-степ (шаг ноги врозь – ноги вместе)
- джампинг-джек (прыжки ноги врозь – ноги вместе)
- степ-тач (приставной шаг)
- мамбо (шаги на месте с переступанием)
- грэйп вайн (скрестный шаг в сторону)
- кросс-степ (скрестный шаг на месте)

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Через год освоения программы спортивно – оздоровительной направленности «Детский фитнес» обучающиеся должны:

знать:

- Правила выполнения утренней гигиенической гимнастики;

- Правила выполнения корригирующей гимнастики для осанки, профилактики плоскостопия;

- Гигиенические требования к занятиям;

- Правила поведения в спортзале;

- Правила приема воздушных и солнечных ванн;

- Правила поведения на воде;

- Гигиенические правила по уходу за телом;

- Правила питания;

- О причинах травматизма и правилах предупреждения.

уметь:

- Выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики;

- Выполнять комплексы корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия;

- Оценивать свою осанку;

- Выполнять комплекс на формирование правильной осанки;

- Выполнять комплекс для укрепление мышц свода стопы;

- Выполнять комплекс базовой аэробики

- Выполнять дыхательные упражнения;

демонстрировать:

- Уровень двигательных качеств.

Содержание программного материала

Классическая аэробика - программа «классики»

Линейный метод разучивания. Выполняются элементы сначала под счет, потом под музыку в ритм. Многократно повторяется элемент ногами, затем, продолжая выполнять его, добавляют движения руками. Далее переходят к следующему элементу. Таким образом выстраивается цепочка из элементов.

Фитнес-гимнастика

Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой. Понятия гимнастика, акробатика.

Практика:

- комплексы упражнений направленные на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия (без предметов, с гимнастической палкой, с мячом, со скакалкой, упражнения для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа на коврике)
- различные виды ходьбы и передвижений (ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем сводах стопы)
- разновидности бега (бег на носках, с захлестыванием голени, высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед т. д.)
- прыжки (на двух ногах, на одной ноге; одну выставить вперед, другую назад; прыжки, сгибая ноги «лягушка», в упоре присев «мячики», из упора присев – выпрыгивание вверх, с поворотом на 90°, 180° и т. д.)
- наклоны
- выпады
- выполнение акробатических элементов (перекаты в группировке, кувырки боком, через плечо, вперед, назад; стойка на лопатках, мост)

Лечебно-профилактические танцы для формирования и закрепления правильной осанки

- «солдатики» (упражнение на формирование правильной осанки)
- «по ниточке» (образная композиция с элементами танца на формирование, закрепление, проверку и контроль за правильной осанкой)
- «лезгинка» (упражнение сидя на скамейке для укрепления мышц ног и брюшного пресса)

Подвижные игры

Игры, разнообразные эмоционально-образные перевоплощения: танцы зверей, птиц, сказочных героев, цветов, огня, воды и т. д. с элементами аэробики, акробатики, гимнастики.

Различные эстафеты.

Контрольное занятие

Контрольное занятие проводится два раза в год, в конце каждого полугодия и начинается с разминки и пробного выполнения задания. Оценка проводится по основным базовым элементам по пятибалльной системе. Оценивается качество исполнения исходя из правильности исполнения самих движений в 5 повторениях.

Список используемой литературы

Т. С. Лисицкая «Методика организации и проведения занятий фитнесом » - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 64 с.

С. В. Колесникова Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 157 с.

Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС_ДАНС». Учебное пособие – Спб.:ДЕТСТВО_ПРЕСС, 2007. – 384 с.

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры/Под ред. Е.Б. Мякиченко и М.П. Шестакова. - М. – СпортАкадемПресс, 2002. – 304с.
2. Гимнастика и методика преподавания/Учебник для институтов физической культуры (Под ред. Смолевского В.М.). – Физкультура и спорт. – 1987. – 336с.
3. Лисицкая Т.С. «Методика организации и проведения занятий фитнесом » - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 64 с.
4. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 157 с.
5. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры/Учебник. – М. – «Физическая культура», 2005, 533с.
6. Мониторинг физической подготовленности учащихся и обеспечения физической культуры в учреждениях образования Москвы. Методические рекомендации/Под общ. ред. Тяпина А.Н. – М., 2002. – 19с.
7. Полиевский С.А., Глейберман А.Н., Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 120с.
8. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования//Информационно-методический сборник №4. – М. – ГОМЦ , 2003, 208с.
9. Фирилева Ж.Е., Е.Г. Сайкина Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС_ДАНС». Учебное пособие – Спб.:ДЕТСТВО_ПРЕСС, 2007. – 384 с.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 410

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 410
Дата: 2023.08.31 10:21:29 +05'00'