

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

детский оздоровительно-образовательный центр

«Психолого-педагогической помощи «СЕМЬЯ И ШКОЛА»

(МАУ ДО ЦСШ)

Принято на заседании
Педагогического совета
МАУ ДО ЦСШ
от «10» сентября 2025 г.
протокол № 1

Утверждаю:
директор МАУ ДО ЦСШ
Г. Е. Моисеева
Приказ № 115/1 от «10» сентября
2025 г.



Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа

«ФитКидс»

физкультурно-спортивная направленность

Возраст обучающихся: 7-14 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Ситникова Алина Андреевна,
педагог дополнительного образования.

г. Екатеринбург

2025

Содержание

№	Наименование	Стр.
1.	Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель, задачи программы	8
1.3.	Планируемые результаты	9
1.4.	Учебный (тематический) план	11
	Содержание учебного (тематического) плана	11
1.5.	Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	16
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	17
2.1.	Методическое обеспечение	17
2.2.	Условия реализации программы	22
2.3.	Календарный учебный график	23
2.4.	Оценочные материалы	23
3.	Список литературы	24

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ФитКидс» разработана с учетом документов нормативной базы ДООП: Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации

27 июля 2022 г. № 629 Санитарные правила 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28).

Дополнительная общеобразовательная программа «ФитКидс» относится к общеразвивающим программам, имеет физкультурно-спортивную направленность, разработана для детей 7-14 лет, срок реализации 1 год, 144 часов. Программа предполагает целенаправленную работу по обеспечению учащихся возможностью удовлетворения творческих и образовательных потребностей посредством укрепления здоровья, активизации и развития двигательной деятельности детей при тесной взаимосвязи с их познавательной и мыслительной деятельностью.

Актуальность. В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является на данный момент самой актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок, поэтому необходимо формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям по физической культуре. Одним из таких путей являются дополнительные занятия по физической культуре – «ФитКидс». Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе. По мнению ученых, школьный возраст относится к так называемым «критическим» периодам в жизни ребенка, решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Осанка – важный показатель, характеризующий физическое развитие человека. Это физическая характеристика человека, которая рассматривается как прямое отражение здоровья и физического развития.

Применение методик фитнеса гарантирует детям правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививает детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни. Процесс формирования осанки начинается с возраста от 6 до 8 лет и продолжается до возраста от 17 лет до 21 года, по мере созревания

нервной системы и формирования устойчивого двигательного стереотипа. В этот период окончательно формируются изгибы позвоночника, своды стопы, нижние конечности. В связи с этим актуальными задачами физической культуры является: содействие гармоничному развитию костно-мышечной системы; создание стойкого двигательного навыка правильной осанки; формирование силовой выносливости постуральных мышц корсета тела; укрепление опорно-двигательного аппарата, что содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

Целесообразность программы заключается в том, что нарушения осанки вызывает чувство дискомфорта, появляются болевые ощущения в теле, влечет за собой изменение работы внутренних органов: сдавливаются легкие, становится тяжело дышать, нарушается пищеварение. Вследствие неправильного положения тела появляется быстрая утомляемость, слабость, снижается иммунитет. Нарушение осанки в детстве и отсутствие методов ее коррекции может привести в будущем к серьезным заболеваниям. Нарушения осанки можно исправить, но, бесспорно, лучше предотвратить их, занимаясь физическими упражнениями и контролируя положение спины. Сформировать правильную осанку можно в любом возрасте. Даже 15 минут в день, потраченных на упражнения для укрепления мышечного корсета, со временем скорректируют осанку.

Анализ программ этой направленности позволяет выделить следующие **отличительные особенности**, присущие данной:

1. Наличие в программе двух равнозначных видов занятий: спортивного и оздоровительного – обеспечивает детям возможность заниматься практически безо всяких ограничений (как возрастных, так и физиологических).
2. Структура данного занятия строится в соответствии с требованиями современной фитнес-тренировки, но адаптирована по времени и содержанию для детей школьного возраста. Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а 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.
3. Вариативный характер выступлений (соло, двойка, трио, команда, целый коллектив) способствуют тому, что каждый ребенок может себя проявить.
4. В содержание каждого занятия включена дыхательная гимнастика, элементы игрового стретчинга, упражнения на расслабление. Комплексы аэробики, степ-аэробики в игровой форме 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.

5. Простор для творчества в детском фитнесе огромен, так как этот вид спорта продолжает развиваться, появляются новые элементы, используются движения различных танцев. Поэтому дети имеют прекрасные возможности развивать свои творческие способности в процессе тренировочных занятий.

6. Фитнес направления программы:

«Зверобика»- аэробика подражательного характера, интересная маленьким детям. Развивает воображение и фантазию.

«Лого-аэробика»- физические упражнения с произношением звуков и четверостиший. Развивает координацию и речь.

Step by step- освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики.

Baby top- укрепление свода стопы, незаменимые для профилактики плоскостопия.

Упражнения с фитболом- гимнастика на больших мячах. Развивает опорнодвигательный аппарат.

Baby games- подвижные игры, конкурсы, эстафеты, упражнения для развития внимания и мелкой моторики.

Step аэробика- развивает координацию, чувство ритма, музыкального слуха.

Программа «ФитКидс» – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки, и умения. Это уникальные занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики.

Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если дети младшего возраста воспримут регулярные занятия спортом, как само собой разумеющееся, то в дальнейшем ребенок сам будет испытывать потребность в занятиях, связанных с физическими нагрузками. Кроме того, фитнес – отличный способ выплеснуть неуемную детскую энергию. Детский фитнес - это не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие, развивающее у детей координацию и ловкость движений, гибкость и пластичность, чувство ритма, внимание и быстроту реакции, повышающую способность ориентироваться в

пространстве, укрепляющее осанку и мышцы ребенка, помогающее приобрести отличную физическую форму и приобщающее к здоровому образу жизни.

Адресат программы: программа предназначена для детей в возрасте от 7 до 14 лет. При построении учебного процесса учитываются индивидуальные особенности познавательной деятельности учащихся каждой из трех возрастных категорий контингента детей.

Возрастные особенности учащихся 7-8 лет.

В эти годы продолжается физическое развитие и совершенствование умственных способностей ребенка. Дети растут быстро, бурный рост связан с эндокринными сдвигами, происходящими в организме. Развитие скелета еще не закончено, в нем остается много хрящевой ткани, что обуславливает мягкость, податливость костей: под влиянием слишком большой и неравномерной нагрузки они могут легко деформироваться. При нарушении осанки, особенно в период роста, ухудшается деятельность многих органов, ребенок быстро утомляется, у него появляются головные боли. Количественные и качественные изменения в организме детей протекают одновременно, но по интенсивности они не всегда совпадают. По развитию основных движений (бега, прыжков) и физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации движений) можно судить о совершенствовании не только костно-мышечного аппарата, но и центральной нервной системы.

Занятия по программе «ФитКидс» прекрасно тренируют сердечно-сосудистую систему, способствуют правильному формированию скелета, улучшают показатели функций дыхания, значительно повышают уровень произвольного управления поведением детей. Умение управлять своим поведением оказывает воздействие на развитие внимания, памяти, мышления.

Возрастные особенности учащихся 9-11 лет.

Дети в младшем школьном возрасте осознают свою принадлежность к социуму, и примеряют на себя множество новых ролей: ученики, одноклассники, друзья, граждане. Умеют и любят общаться со взрослыми и сверстниками, учитывая не только свои интересы, но и интересы других людей. Могут дать оценку действиям и событиям. Нуждаются в поддержке и одобрении взрослого: педагога, родителя. Ставятся более самостоятельными и инициативными. В младшем школьном возрасте формируется произвольное внимание. Дети учатся обобщению и знакомятся с различными абстрактными понятиями, сравнивая и различая их между собой. Учатся ставить цели самостоятельно. Ближе к концу периода младшего школьного возраста учащийся уже умеет самостоятельно рассуждать, анализировать, делать выводы, становится способен к рефлексии – оценке своего внутреннего состояния. Он может усилием воли сосредоточиться на выполнении определенной задачи и думать тогда, когда это нужно, а не только тогда, когда ему что-то интересно или просто нравится. Важно поддерживать в

этом возрасте творческие интересы детей и направлять их по верному пути, раскрывая способности и таланты.

Возрастные особенности учащихся 12-14 лет.

В этот период детям свойственна повышенная активность, стремление к деятельности, происходит уточнение границ и сфер интересов, увлечений. При решении той или иной задачи младший подросток ориентируется не только на объективные условия и образец действия, но и на собственные качества (особенности, умения, знания, черты характера), как на решающее условие ее решения.

Стремление экспериментировать, используя свои возможности – едва ли не самая яркая характеристика младших подростков. Склонность к фантазированию – также отличительная особенность этого возраста. Результат действия становится второстепенным, на первый план выступает свой собственный авторский замысел. Необходимо большое внимание уделять созданию ситуации успеха. Учащиеся этой возрастной группы стремятся добиться поставленной цели в течение одного занятия и желают видеть наглядный результат своего труда. Основные задачи развития на этом возрастном этапе – развитие логического мышления, умения оперировать полученной информацией, развитие самостоятельности учащихся в учебной деятельности. Для этого необходимо создание учебной ситуации, способствующей удовлетворению познавательных потребностей учащихся.

Состав групп формируется на основе возраста учащихся:

1 группа «Дети 0» – учащиеся 7-8 лет;

2 группа «Дети 1» – учащиеся 9-11 лет;

3 группа «Дети 2» – учащиеся 12-14 лет.

В течение года состав групп может частично меняться. Это связано с тем, что ребенок ищет себя, пробует свои силы в разных творческих объединениях. Количество учащихся в группе – 12-15 человек.

Условия набора учащихся в объединение. Приём детей осуществляется на основании письменного заявления родителей и медицинского заключения о состоянии здоровья ребёнка. Допускается возможность перевода учащихся из одной группы в другую в процессе обучения и по мере усвоения программного материала, так же усложнение или упрощение материала с индивидуальным подходом к каждому учащемуся.

Сроки реализации программы. Программа «ФитКидс» рассчитана на 1 год обучения. В течение учебного года группа детей осваивает разделы программы объемом 144ч.

Режим занятий. Учебные занятия проводятся в групповой форме два раза в неделю по двум академическим часам соответственно, содержат

теоретическую и практическую части.

Продолжительность одного занятия: 45 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – развитие мотивации к двигательной активности и здоровому образу жизни посредством освоения основ физической деятельности с гимнастической направленностью.

Достижение данной цели предполагает решение **следующих задач:**

Обучающие:

- обучить правилам техники безопасности во время проведения занятий;
- обучить основам общей и специальной физической и музыкально-двигательной подготовки;
- обучить приёмам релаксации и самодиагностики;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корrigирующей направленностью;
- формировать представления о ценности здоровья и здорового образа жизни, потребности в укреплении своего здоровья, понимания его как единства физического, психического и нравственного здоровья.

Развивающие:

- развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности;
- развивать двигательные (мышечная сила, выносливость, быстрота) и психические (ощущения, внимание, восприятие, двигательная память) способности;
- содействовать укреплению здоровья учащихся (профилактика плоскостопия, профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами фитнеса, повышение умственной работоспособности)
- содействовать формированию и поддержанию правильной осанки;
- содействовать освоению навыков формирования здорового образа жизни;
- содействовать развитию физических данных учащихся, улучшению координации движений; музыкального слуха и ритма, пластики и грации в движениях, а также эстетического вкуса.
- Воспитательные:
- Воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.
- привлекать максимально возможное число детей и подростков к систематическим занятиям спортом;

- воспитывать высокие морально-волевые, этические и эстетические качества;
- содействовать становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели;
- воспитывать координационные и кондиционные способности;
- содействовать воспитанию в детях морально-волевых качеств: терпение, настойчивость, уверенность в своих силах, уважения, чувства товарищества, ответственности, коммуникативных качеств ребенка.

1.3. Планируемые результаты

Предметные результаты:

Группа Дети 0 (7-8 лет)	Группа Дети 1 (9-11 лет)	Группа Дети 2 (12-14 лет)
<p><u>Учащиеся могут знать:</u></p> <p>- правила поведения и техники безопасности во время занятий;</p> <p>- правила поведения в спортивном зале, на занятиях;</p> <p>- термины основных элементов гимнастики (приставной шаг, скачок, подскок, «волна», мост, шпагат, кувырок и т.д.)</p> <p><u>Учащиеся могут уметь:</u></p> <p>- выполнять основные упражнения круговой разминки, акробатики;</p> <p>- отличать темп, ритм, контрастность музыки;</p> <p>- осуществлять элементарное перестроение;</p> <p>- ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны.</p>	<p><u>Учащиеся знают:</u></p> <p>- правила поведения и техники безопасности во время занятий,</p> <p>- правила поведения в спортивном зале, на занятиях гимнастикой, технику безопасности на занятиях;</p> <p>- особенности и возможности своего тела;</p> <p>- значение режима дня, питания, личной гигиены для здоровья человека;</p> <p>- занимательные подвижные игры, термины основных элементов фитнеса.</p> <p><u>Учащийся развил</u></p> <p>- умение выполнять основные элементы упражнений без предметов;</p> <p>- способность принимать правильное положение в прыжках с места, мягко приземляться;</p> <p>- умение выполнять упражнения на статическое</p>	<p><u>Учащиеся знают:</u></p> <p>- требования техники безопасности на занятиях, меры предупреждения травм на занятиях по фитнесу;</p> <p>- упражнения на развитие гибкости, ловкости и координации движений, формирование осанки;</p> <p>- технику выполнения основных акробатических упражнений;</p> <p>- значение режима дня, питания, личной гигиены для здоровья человека;</p> <p>- занимательные фитнес игры, в качестве форм активного отдыха и досуга.</p> <p><u>Учащийся развил</u></p> <p>- умение выполнять основные элементы гимнастических упражнений без предметов и с предметами;</p> <p>- умение правильно выполнять сложные упражнения;</p>

	<p>равновесие;</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность и пластиичность движений; - умение выполнять движения под счет или ритмические хлопки в такт упражнениям; - чувство ритма, физическую выносливость; приобрёл двигательные, исполнительские навыки; – освоил приёмы и способы формирования правильной осанки, постановки рук, ног, головы и корпуса. <p>- умение выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;</p> <p>- чувство чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений;</p> <p>- умение выполнять движения комбинации индивидуально и парами;</p> <p>- умение выполнять движения под счет и музыкальное сопровождение;</p> <p>- умение выполнять движения, проявляя творчество и фантазию;</p> <p>- желание принимать активное участие в творческой жизни объединения.</p> <p>- умение дать критическую оценку своему исполнению упражнений;</p> <p>- чувство ритма, физическую выносливость; приобрёл двигательные, исполнительские навыки,</p> <p>– освоил приёмы и способы формирования правильной осанки, постановки рук, ног, головы и корпуса.</p>
--	---

Личностные результаты:

Учащиеся младшего школьного и младшего подросткового возраста:

- проявляют устойчивый интерес к занятиям фитнесом, положительное отношение к обучению и мотивация к здоровому образу жизни;
- готовы к активному включению в общение и взаимодействие со сверстниками;
- проявляют позитивные изменения в личностных качествах: ответственность, выносливость, целеустремленность, трудолюбие;

Метапредметные результаты

Регулятивные:

Учащиеся младшего школьного и младшего подросткового возраста:

- готовы к выполнению социальной роли «учащийся»;
- проявляют волевую саморегуляцию (как способность к волевому усилию);
- способны принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные педагогом ориентиры действий; адекватно воспринимать оценку педагога.

Коммуникативные:

Учащиеся младшего школьного и младшего подросткового возраста:

- способны допускать существование различных точек зрения, работать в команде;
- готовы договариваться, приходить к общему решению;
- способны соблюдать корректность в высказываниях.

1.4 Содержание программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов					Формы контроля	
		всего	теория	практика	с ДОТ			
		теория	практика					
I	Вводное занятие.	2	1	1	0	0	Тестирование	
II	Коллективно-порядковые и ритмические упражнения	15	3	15	0	0	Беседа, показ	

III	Общеразвивающие упражнения для рук, ног, шеи, спины	20	5	15	0	0	Тестирование, контрольное занятие
IV	Базовые шаги и связки аэробики, коррекционные упражнения	20	7	13	0	0	Тестирование, контрольное занятие
V	Комплекс танцевальной аэробики, стретчинг, общеразвивающие упражнения	20	14	15	0	0	Тестирование, контрольное занятие
VI	Степ-аэробика Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе. Коррекционные упражнения	20	10	5	0	0	Тестирование, контрольное занятие
VII	Фитбол-аэробика Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе.	40	10	25	0	0	Тестирование, контрольный показ
	Коррекционные упражнения						
VIII	Итоговые открытые занятия (подготовка и выступление)	7	0	5	0	0	Открытое занятие
Итого:		144	50	94	0	0	

Содержание учебного плана программы

I. Вводное занятие.

Теория. Презентация программы «ФитКидс». Основные направления работы на занятиях. Планы работы на учебный год. Правила техники безопасности на занятиях.

Практика. Игра на знакомство, сплочение коллектива.

II. Коллективно-порядковые и ритмические упражнения.

Теория. Правила ориентации в зале. Основные средства гимнастики.

Строевые и общеразвивающие упражнения.

Практика.

- Строевые упражнения: шеренга, интервал, дистанция, фланг, колонна, направляющий, замыкающий. «Поворот направо (налево)». Передвижения: «обход», «змейка», «по - кругу».
- Стойки (основная, широкая, на носках, на одной ноге).
- Седы (седы, сед согнув ноги, сед углом, сед на бедре). Выпады.
- Ходьба. Легкий шаг, высокий, острый, широкий, на носках, в полуприседе, в приседе, скрестный шаг.
- Бег. Бег с высоким выносом прямых ног вперед, захлестом голени назад, с

высоким подниманием бедра.

- Прыжки. На одной, двух ногах; с ноги на ногу, прыжки в верх, в приседе, подскоки, с поворотом на 180, 360%, с движением рук, в длину с места, напрыгивание на возвышение, с возвышения.

III. Общеразвивающие упражнения для рук, ног, шеи, спины

Теория. Правила исполнения упражнений, техника безопасности при исполнении упражнений.

Практика.

- Общеразвивающие упражнения с предметами (мяч, скакалка) из различных исходных положений: наклоны, повороты, прыжки, различные виды передвижений.
- Подвижные игры, направленные на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, ловкости, координации и вестибулярного аппарата.
- Специальные упражнения на развитие гибкости и подвижность тазобедренного, плечевого, голеностопного, коленного суставов, позвоночного столба: упражнения с использованием предметов (скакалки, гимнастической палки): «выкрут» в плечевом суставе, наклоны (вперед, назад), «мост» из положения лежа, шпагат (правой, левой, прямой), маховые движения ног в трех направлениях (вперед, в сторону, назад).
- Упражнение на устойчивость и равновесие: стойка на одной ноге, «ласточка», передвижения по скамейке: на носках, приставным шагом (боком, вперед), легкий бег.

IV. Базовые шаги и связки аэробики, коррекционные упражнения

Теория. Правила исполнения упражнений, техника безопасности при исполнении упражнений.

Практика.

Связка из базовых шагов:

1упр. Open-step (открытый шаг) –

1 – шаг правой ногой вправо, левая остается на носке;

2 – касание левым носком о пол

Руки: и.п. – руки внизу

1-2 – правая в сторону вправо;

3-4 – левая в сторону влево;

5-6 – обе руки вверх;

7-8 – и.п. (руки вниз), двигаемся вперед

2упр. Curl (за хлест голени) –

1 – шаг правой ногой вправо и полуприсяд на ней;

2 – согнуть левую ногу назад, пяткой к ягодице;

3 – то же на другую ногу – двигаемся на захлестах назад

Руки:

1 – вперед;

2 – отвести, согнутые в локтях, назад

3упр. Grape wine (скрестный шаг)

1 – шаг правой в сторону;

2 – шаг левой скрестно сзади;

3 – шаг правой в сторону;

4 – приставить левую

Руки:

1 – вперед;

2 – сгибаем в локтях, локти в сторону; руки в кулаках к плечам;

3 – вперед;

4 – и.п.

4упр. Step-touck (приставной шаг)

1 – правую ногу в сторону вправо;

2 – левую приставить на носок;

3-4 – то же на другую ногу.

Руки:

1-2 – круг руками снизу-вверх;

3-4 – повторить.

12 мин

Используем метод сложения шагов: разучиваем первый шаг, затем второе упражнение, соединяя первый и второй, повторяя несколько раз, присоединяя третий и т.д.

V. Комплекс танцевальной аэробики, стретчинг, общеразвивающие упражнения.

Теория. Объяснение правил исполнения основных движений.

Практика.

1. Разогревающие упражнения для мышц. Темп и характер исполнения упражнений. Маховые и прыжковые комбинации. Динамичные наклоны и выпады. Разучивание комплекса разогревающих упражнений.
2. Стретчинг для мышц шеи и плечевого пояса. Правила составления комплекса стретчинга: количество повторений, амплитуда и характер движений, упражнения на расслабление. Комплекс из 5 – 9 упражнений на растягивания мышц верхнего пояса конечностей.
3. Стретчинг для мышц тела. Позы для туловища. Боковая растяжка. Разучивание комплекса стретчинга в партере. Разучивание комплекса

стретчинга стоя. Разновидности упражнений на растягивание мышц туловища. Упражнения в расслаблении мышц туловища. Полное расслабление.

4. Стретчинг для мышц ног. Выполнение упражнений, увеличивающих подвижность тазобедренных суставов и выворотность ног: выпады, махи, "лягушечка". Выполнение упражнений на растягивание мышц стопы, голени, передней и задней поверхности бедра: "барьерный шаг", удержание согнутой стопы с наклоном вперёд, поперечная растяжка.
5. Упражнения для развития амплитуды движений и гибкости.
6. Упражнения для развития координации движений, координационной памяти.

VI. Степ-аэробика. Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе. Коррекционные упражнения.

Теория. Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия.

Практика. Ходьба различного характера; основные шаги степ-аэробики.

VII. Фитбол-аэробика. Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе. Коррекционные упражнения

Теория. Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол аэробикой.

Практика. Изучение комбинаций и упражнений на фитболах. Освоение техники упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины. Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, подъём колена вверх, «пружинка», приставной шаг, прыжки, выпады.

Стретчинг: упражнения для растягивания мышц живота, для гибкости спины под музыку. Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног под звуки природы.

VIII. Итоговые открытые занятия (подготовка и выступление)

Практика. Подведение итогов работы за полугодие, за учебный год (открытые занятия для родителей, администрации), рефлексия.

Подготовка к отчётному занятию. Отчётное занятие, показательные выступления.

Диагностика результатов работы по общеобразовательной программе с демонстрацией достижений обучающихся за учебный год в форме участия в мероприятиях, конкурсах и фестивалях различного уровня.

1.5. Формы аттестации планируемых результатов и их периодичность

Качество усвоения материала программы проверяется диагностикой 3 раза в год. В ходе реализации программы применяются следующие виды контроля: входной, текущий, промежуточный и итоговый.

1. Входной контроль. Применяется для получения сведений об исходном уровне познавательной и практической деятельности обучающихся, ознакомления с общим уровнем подготовки ребенка, а также перед изучением отдельных тем программы. Возможные формы контроля: анкетирование, тестирование, занятия-конкурсы «Первое знакомство», «виртуальная экскурсия в мир фитнеса», беседы.

2. Текущий контроль. Осуществляется в повседневной учебной работе и выражается в системных наблюдениях педагога за деятельностью обучающихся на каждом занятии. Возможные формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, практическое задание, выступление, тестирование, конкурсы, участие в праздниках.

Текущий контроль позволяет педагогу оценивать успехи учащихся: на обобщающем занятии по определенной теме, проводимом в виде конкурса; по итогам выполнения индивидуальных заданий, предполагающих формирование у детей творческого поиска способов решения заданий, навыков самостоятельной работы; по итоговым коллективным работам детей, в собственной группе ВКонтакте, на официальном сайте ОУ; на праздничных мероприятиях для родителей.

3. Промежуточный контроль. Как правило, осуществляется в конце полугодия и может завершать изучение нескольких разделов программы. Достоинства: помогает оценить более крупные совокупности знаний и умений учащихся. Возможные формы контроля: показ частей танца, мини соревнования (для группы «Дети 0» 7-8 лет), зачет, практическая работа (для группы «Дети 1» (9-11 лет) и «Дети 2» (12-14 лет).

4. Итоговый контроль. Проверка ЗУН образовательной программы за учебный год. Осуществляется в форме тестирования и участие в соревнованиях и конкурсах муниципального и регионального уровня, концертных программах. Основные оценочные параметры: уровень знаний, умений и навыков по различным разделам программы, полученных детьми; степень развития творческих способностей ребёнка, его личностных качеств; уровень развития общей культуры ребёнка.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Методическое обеспечение

Образовательный процесс предполагает применение интерактивных методов обучения и различных педагогических технологий: личностно-ориентированного обучения, дифференциированного обучения, игрового обучения, технологии педагогической поддержки и здоровьесберегающих технологий. Для проявления познавательной активности учащихся на занятиях используются разнообразные формы и методы организации учебной деятельности, дети стимулируются на высказывания, естественное творческое самовыражение.

Применение технологии личностно-ориентированного обучения способствует максимальному раскрытию индивидуальных способностей ребёнка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности, раскрепощению каждого учащегося в творческом процессе, созданию комфортных условий для общения, активности и саморазвития детей. С целью здоровьесбережения учащихся на занятиях следует руководствоваться следующими правилами:

- увеличивать нагрузку постепенно, сначала расчленяя каждое упражнение на элементы; переходя от простых упражнений к более сложным, постепенно разучивая, углубляя и закрепляя, добиваясь качественного исполнения;
- чередовать упражнения с различной нагрузкой для различных мышечных групп – рук, ног, мышц спины и брюшного пресса, мышц шеи и грудных мышц и т.д.;
- темп движений в начале занятия медленный, затем постепенно ускоряется;
- в течение всего занятия упражнения с применением физических усилий чередовать с упражнениями на расслабление, кроме того, в занятия включать элементы игрового характера;
- все упражнения выполнять на свободном дыхании;
- не допускать длительных перерывов в занятиях;
- разучивать новые движения в спокойном темпе без излишнего мышечного напряжения;
- соблюдать регламент занятия и его частей.

При формировании заданий следует применять дифференцированный подход, учитывать возрастные особенности детей, уровень их подготовки и развития способностей.

Разучивание нового упражнения осуществляется в следующей последовательности: объяснение, показ педагогом, выполнение упражнений

детьми.

Отработка упражнений должна проводиться с эффективным контролем исходных и промежуточных положений и применением помощи. В занятие рекомендуется включать игровые, круговые и соревновательные методические приемы.

В том случае, если ребенок не может освоить упражнение, необходимо включить его образное мышление, представление упражнения, мысленное его воспроизведение. Для этих целей все упражнения в программе имеют ассоциативные названия. Они помогают детям по ассоциации с животными, персонажами сказок не только понять, запомнить и точнее выполнить упражнение, но и создать его художественный образ.

Для закрепления правильных исходных и промежуточных положений эффективно использовать мышечную память, зафиксировав положение тела в соответствующие моменты выполнения упражнения.

Педагогу следует учить детей выполнять все задания в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты. Это позволит занимающимся правильно выполнить упражнение, слышать музыку и чувствовать ритм.

При организации занятий важно использовать принципы моделирования, т. е. применять в тренировочном процессе различные варианты соревновательной, игровой и творческой деятельности.

Программа рассчитана на один год обучения. Занятия по данной программе включают разделы, содержащие комплекс упражнений, необходимых на начальном этапе освоения техникой фитнеса. Это коллективно-порядковые и ритмические упражнения и игры (для младших школьников). Обучая детей упражнениям или отдельным элементам, педагог добивается создания у них общего представления об упражнении (элементе), создания целостного образа уже на начальном этапе. Для этого используются упражнения для развития образной и моторной памяти, воображения. Каждый раздел, по усмотрению педагога, может сочетаться и взаимодействовать друг с другом на любом этапе обучения, в зависимости от целевых ориентиров обучения.

Процесс обучения выстраивается на основе традиционных дидактических принципов (наглядности, непрерывности, целостности, вариативности, психологической комфортности, построения процесса обучения от простого к сложному, актуальности материала, системности, научности).

Основные методы, используемые при реализации данной программы:

- наглядный (непосредственно показ педагогом движений под счет и под музыку; опосредованный показ правильного исполнения или ошибок на конкретном ребёнке; дидактическая игра);
- словесный (обращение к сознанию ребёнка для осмысленного исполнения

движений);

- практический (многократное повторение и отработка движений);
- широко используются игровые методики и музыкальное сопровождение с особым жизнеутверждающим ритмом.
- стимулирование;
- анализ конкретной ситуации;
- создание ситуации успеха;
- метод рефлексии.

Учебный материал, предусмотренный программой, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности обучающихся. Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий в форме бесед. Физическая подготовка обучающихся является основой их будущих достижений. С целью ее обеспечения учебный материал содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки, которые даются раздельно для каждой группы.

Техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений, описанных в программе. На разных этапах подготовки задачи её меняются и становятся более целенаправленными.

В зависимости от задач, решаемых на занятиях, варьируются следующие формы организации учебной деятельности: индивидуальная и парная (оказание помощи ребёнку по усвоению сложного материала), групповая (осуществляется с группой учащихся состоящих из трех и более человек, которые в свою очередь имеют общие цели, и активно взаимодействуют между собой), коллективная (учащиеся рассматриваются как целостный коллектив).

Занятия могут проходить как в традиционных формах – комбинированное, учебное, тренировочное, так и нетрадиционных формах: занятия-игры, занятия-путешествия, открытые занятия.

Традиционное занятие по фитнесу можно разделить на следующие этапы, содержащие структурные комплексы, необходимые на начальном этапе освоения техникой:

1. Подготовительный
2. Основной
3. Заключительный

Музыкальное сопровождение занятия является основой музыкально-ритмического воспитания и влияет на развитие музыкальной культуры воспитанников. Музыкальное оформление должно быть разнообразным и качественно исполненным. Произведения должны быть доступными для восприятия детей и подростков, ясными по фактуре, жанру, стилю, разнообразными по характеру и мелодическому содержанию. Темп музыки на

протяжении занятия должен меняться.

На каждом занятии необходимо систематически проводить работу по формированию и развитию метапредметных умений, действий: личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных.

Подведение итогов по результатам освоения программы может проходить в различных формах: открытого занятия или мастер-класса для родителей учащихся, участия детей в мероприятиях различного уровня.

№	Наименование раздела программы	Форма занятий	Форма подведения итогов
I.	Вводное занятие.	Беседа, рассказ.	Опрос. Обсуждение.
	Знакомство с группой. Права и обязанности. Инструктаж по технике безопасности	Комбинированное занятие с практической работой	Наблюдение
II.	Коллективно-порядковые и ритмические упражнения	Комбинированное занятие с практической работой (с элементами игры)	Практическая работа. Наблюдение. Анализ. Рефлексия
III.	Общеразвивающие упражнения для рук, ног, шеи, спины	Комбинированное занятие с практической работой	Практическая работа. Наблюдение. Анализ. Рефлексия
IV.	Базовые шаги и связки аэробики, коррекционные упражнения программы танцев	Комбинированное занятие с практической работой	Практическая работа. Наблюдение. Анализ. Рефлексия
V.	Комплекс танцевальной аэробики, стретчинг, общеразвивающие упражнения	Рассказ с элементами беседы. Комбинированное занятие с практической работой.	Практическая работа. Наблюдение. Анализ. Рефлексия
VI.	Степ-аэробика Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе. Коррекционные упражнения	Рассказ с элементами беседы. Комбинированное занятие с практической работой.	Практическая работа. Наблюдение. Анализ. Рефлексия
VII.	Фитбол-аэробика Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе. Коррекционные упражнения	Рассказ с элементами беседы. Комбинированное занятие с практической работой.	Практическая работа. Наблюдение. Анализ. Рефлексия

VIII.	Итоговые открытые занятия (подготовка и выступления)	Открытое занятие, турниры. Репетиция. Концерт. Выступление	Практическая работа. Участие в конкурсе. Наблюдение. Анализ. Рефлексия
--------------	--	--	--

Мониторинг достижения детьми планируемых результатов

Показатели динамики формирования интегративного качества «Физически развитый, овладевший основными двигательными навыками»

№ п/п	Ф.И. ребенка	Ритмичность выполнения основных видов гимнастических упражнений	Сформированность выполнения связок под музыку	Сформированность навыков владения степ-аэробики, фитбол-аэробики	Сформированность навыков владения базовыми упражнениями	Владение основными приемами дыхательной гимнастики	Сформированность навыка выполнения стретчинг упражнений
1							
2							
3							

Мониторинг проводится 2 раза в год (декабрь, май). В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему, низкому.

Высокий – выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) педагога.

Средний – выполняет самостоятельно, при напоминании педагога. **Низкий** – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной с педагогом деятельности.

Таким образом, программа включает в себя:

– ориентацию на индивидуальные особенности учащегося, бережное сохранение и приумножение инициативности, самодеятельности, фантазии ребёнка;

– сплочение учащихся в дружный коллектив единомышленников, способных к прохождению процесса обучения, восприятию его приёмов и способов, умеющих выдавать продукт труда (танец) для зрителя;

– формирование у детей восприятия и понимания прекрасного, умения наслаждаться эстетическим творчеством человека.

Структура учебно-тренировочного занятия

Вводная часть. Подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.) Формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения. Для решения оздоровительных задач используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, вольные упражнения с элементами на координацию

движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения в данную часть включать нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Упражнения общей разминки и/или элементов разминки у опоры, партерной разминки (4-5 минут).

Основная часть. Формирование жизненно необходимых и специальных (гимнастических) двигательных навыков. Развитие волевых и физических качеств детей. Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем упражнений.

Гимнастические упражнения для развития пассивной гибкости, координации, быстроты, а также упражнения акробатики (20 минут).

Заключительная часть. Основными задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия. В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

Успокаивающие расслабляющие упражнения (5 минут).

Принципы проведения занятий

Безопасность. Соблюдение правил техники безопасности, создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.

Возрастное соответствие. Учитывают индивидуальные возрастные физические возможности детей.

Преемственность. Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».

Наглядность. Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.

Дифференцированный подход. Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

Рефлексия. Совместное обсуждение увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.

2.2. Условия реализации программы

Важную роль при создании благоприятной образовательной среды имеет информационное, дидактическое, материально-техническое обеспечение программы.

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы обучающемуся необходимо:

- достаточно просторное помещение, отсутствие рядом с местом занятий предметов мебели;
- проигрыватель аудио-файлов, подборка аудио-материала для проведения комплексов учебных занятий;
- спортивный инвентарь (футболы, скакалки, гимнастические палки, обручи, гимнастические коврики).

Учащиеся на занятиях должны быть одеты в специальную форму для занятий фитнесом (на выбор: футболка, шорты, гимнастический купальник, носки, чешки, балетки).

2.3. Календарный учебный график

находится на рабочем месте педагога дополнительного образования

2.4. Оценочные материалы

Для объективной оценки освоения учащимися ДООП «ФитКидс» предполагаются контрольные мероприятия.

Эффективность реализации программы определяется согласно выработанным критериям количества и качества.

1. Уровень усвоения детьми содержания дополнительной обще развивающей программы.

Уровень освоения учащимися содержания дополнительной образовательной программы исследовался по следующим параметрам:

- **предметные результаты** – знают основные этапы проведения оздоровительной гимнастики, освоили основные приемы деятельности по программе. Выявляется на основе данных, полученных в ходе проведения наблюдений, опросов;
- **формирование интегративных качеств личности** - выявляются на основе наблюдения, результатов выполнения упражнений.

2. Личностные результаты учащихся (сформировано желание систематически заниматься физической культурой и спортом, вести здоровый образ жизни).

3. Степень удовлетворенности родителей учащихся качеством реализации дополнительной общеобразовательной обще развивающей краткосрочной программы.

3. Список литературы

1. Гавердовский Ю.К. Аэробика или дискотека? : (полемические заметки) / Ю.К.Гавердовский; Рос. Гос.акад. физ.культуры/ Теория и практика физической культуры, - 2001. - № 9, - 52-58.
2. Ашарин Б.А. Теория и методика физического воспитания – учебное пособие. – М.: Просвещение, 1979.
3. Баршай М.В. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – М.: КНОРУС, 2013.
4. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова- М.: спорт Академ Пресс, 2002-304с.
5. Боброва Г.А. Художественная гимнастика в школе. – М: Физкультура и спорт, 1978.
6. Ванкова М., Чипрянова М. Обучение детей художественной гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
7. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е. Г. Лечебно- профилактический танец «Фитнес-Данс», учебное пособие СПб, «Детство- пресс» 2007г.
8. Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. – М.: Просвещение, 2011.
9. Гусева Т.А. Вырастай-ка. Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: учебно–методическое пособие для студентов педагогических вузов, колледжей и руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. – Тобольск: ТГПИ им. Д.И. Менделеева, 2004.
10. Иванова О.А., Шарабарова И.Н. Занимайтесь ритмической гимнастикой. – М.: Советский спорт, 1988.
11. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основа занятий: учебное пособие – М.: Советский спорт, 2003.
12. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс, 2002.
13. Петров В.К. Методика преподавания гимнастики в школе – М.: Владос, 2000.

14. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для студентов высший учебных заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
15. Родиченко В.С. Твой Олимпийский учебник: учебное пособие – М.: Физкультура и спорт, 2004.
16. Розин Е.Ю. Спортивная гимнастика – программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М., 1977г.
17. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. – Киев: Олимпийская литература, 1999.
18. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974.
19. Шлемин А.М. Юный гимнаст. – М.: Физкультура и спорт, 1973.
20. Шлыков В.П. Движения человека. Основные термины: учеб. пособие. – Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2001.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807235

Владелец Моисеева Галина Ефимовна

Действителен С 23.09.2025 по 23.09.2026