

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
лицей № 179  
Калининского района Санкт-Петербурга

Принято  
Педагогическим советом  
ГБОУ лицей №179 Калининского района  
Санкт-Петербурга  
протокол № 12 от «01» июня 2022 г.



Утверждаю  
директор ГБОУ лицей №179  
Калининского района Санкт-  
Петербурга  
Л.А.Батова

приказ № 150 от «15» июня 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
**«Детский фитнес»**  
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 7-11 лет  
Срок реализации -1 год

Разработчик:  
педагог дополнительного образования  
Бутусова Наталья Анатольевна

Санкт-Петербург

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности. Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

Программа детского фитнеса включает в себя танцевальные упражнения, гимнастику, игры, общую физическую подготовку и т.п. 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, повышающее способность ориентироваться в пространстве, укрепляющее осанку и мышцы ребенка, помогающее приобрести отличную физическую форму и приобщающее к здоровому образу жизни.

**Направленность:** Программа «Детский фитнес» относится к **физкультурно-спортивной** направленности. По уровню освоения программа является общекультурной.

Программа разработана с учетом требований Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);

Методическими рекомендациями по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации»);

Распоряжением Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 1 марта 2017 г. № 617-Р «Об утверждении Методических проектированию дополнительных общеразвивающих программ образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;

Санитарные правила СП 2.4. 3648-20 « Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения , отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28);

### **Актуальность**

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности.

Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности. С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития учащихся, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования учащихся.

**Отличительные особенности программы** заключаются в том, что данная программа включает новое направление в спорте; оздоровительный фитнес, в основе, которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем, способствует формированию у учащихся знаний и умений.

**Адресат программы:** Программа предназначена для учащихся 7 – 11 лет. Определенной физической и практической подготовки не требуется.

#### **Объем и срок реализации программы**

Программа реализуется в течение одного учебного года. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы - 64 часа.

#### **Цель и задачи**

**Цель:** сформировать у детей потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании на основе обучения физическим упражнениям

#### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- обучение двигательным навыкам и умениям;
- научить воспринимать на слух команды и инструкции педагога ДО, использовать речь для регуляции своих действий
- обучение правилам техники безопасности при выполнении спортивных упражнений
- обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

#### **Развивающие:**

- развитие двигательных умений и навыков;
- развитие физической подготовленности;
- развитие быстроты мышления;
- развитие уверенности в себе;
- развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности

#### **Воспитывающие:**

- воспитание нравственных и волевых качеств у обучающихся;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- воспитание культуры общения в коллективе.

#### **Условия реализации программы:**

Программа «Детский фитнес» рассчитана на 1 года обучения (64 часа). Программа предполагает проведение занятий с учащимися 2 час в неделю. Продолжительность занятий 45 минут.

Набор учащихся осуществляется на добровольной основе. Главное требование — отсутствие медицинских противопоказаний.

Количество детей в группе: не менее 10 человек. Возможен набор в группы сверх зачисленного списочного состава.

Занятия проводятся в спортивном зале.

#### **Форма организации деятельности:**

- групповая;
- индивидуально-групповая

#### **Формы организации занятий:**

- беседа
- теоретическое занятие
- практическое занятие
- учебно-тренировочные

#### **Кадровое обеспечение**

Для реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предусмотрен один специалист - педагог дополнительного образования.

#### **Материально-техническое обеспечение:**

Даная программа предполагает использование спортивного инвентаря:

- |                         |          |
|-------------------------|----------|
| -гимнастические коврики | - 15 шт. |
| -гимнастические мячи    | -15 шт.  |
| -гимнастические обручи  | -15 шт.  |
| -гимнастические маты    | - 8 шт.  |
| -скакалки               | - 15 шт. |

-мячи большие резиновые (фитбол)

- 15 шт.

### **Планируемые результаты:**

#### **Предметные:**

-выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

-освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

#### **Метапредметные:**

-освоение способов двигательной деятельности;

-соответствующий Федеральному Стандарту уровень физической подготовленности учащихся;

-способность к мобилизации сил и энергии за кратчайший временной период, к волевому усилию (к моментальному выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий;

-контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;

-коррекция — внесение необходимых дополнений и коррективов в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата; внесение изменений в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами;

-оценка — выделение и осознание обучающимся того, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; оценка результатов работы;

-мотивации достижения цели и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.

#### **Личностные:**

-умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

-умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

-умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;

- управление поведением партнёра – контроль, коррекция, оценка его действий;

-критично относиться к своему мнению;

-умения следовать режиму организации учебной и внеучебной деятельности; -способность ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина»,

«спорт», «семья», «мир», «настоящий друг», «справедливость», «желание понимать друг друга», «понимать позицию другого»;

- освоение личностного смысла занятий спортом; желания продолжать поддерживать свой организм в спортивной форме, вести здоровый образ жизни.

### Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила по технике безопасности.	2	2		опрос
2.	Общая физическая подготовка	26	5	21	Тестирование
3.	Специальная физическая подготовка	22	5	17	Педагогическое наблюдение
4.	Игры	14	2	12	Педагогическое наблюдение
	<b>Итого:</b>	<b>64</b>	<b>14</b>	<b>50</b>	

### Содержание образовательной программы:

#### Тема 1. Вводное занятие

Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес?

Питьевой режим до и после занятий. Самодиагностика.

*Практические занятия:*

Экспресс тесты развития силы, быстроты, выносливости, координации, равновесия.

-Определение структуры занятия (разминка, основная часть, игра, релаксация).

#### Тема 2. Общая физическая подготовка

Ориентация в пространстве. Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем? Релаксация – восстановление.

*Практические занятия:*

Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, в круг, из круга, по кругу. Наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку: «ёлочка», «паровоз», «солнышко», «лебедь», «лодочка», «змея», «кошечка». Упражнения с гимнастической палкой, упражнения с гимнастической палкой в парах

Упражнения на гимнастических матах в движении: «котята», «обезьянки», «партизаны», «карактица».

#### Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Гимнастика специальная физическая подготовка оздоровительная и её виды Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом. Акробатика. Техника безопасности на акробатике.

Практические занятия:

Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах, включающий развороты, вращения, подбрасывания и ловлю палки, развивающие координацию движений. Прыжки через скакалку на одной ноге, с крестно (на месте и в движении), в парах, тройках. Вращение двух и более обручей, прыжки через обруч и в обруч, подбрасывание и ловля обруча. Элементы акробатики: мост, кувырок, упражнения в лазании на гимнастической стенке. Комплекс упражнений с мячом в парах, тройках. Эстафеты с фитболом.

Техники выполнения упражнений для рук без предмета. Общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины.

Обучение седу на мяче, прыжки на мяче. Ознакомление с основными исходными положениями фитбол-аэробики и дыхательной гимнастики. Разучивание основных исходных положений фитбол-аэробики и дыхательной гимнастики.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, игровая

#### **Тема 4. Игры**

Игры и правила. Имитационные игры. Беговые игры. Игры на внимание. Игры на развитие сенсорной чувствительности. Русские народные игры.

Практические занятия:

Имитационные игры: «Чехарда», «Легкоатлеты», «Гимнасты», «Лыжники», «Мы не скажем, а покажем». Беговые игры: «Салки парами», «Знамя «Зоопарк», «Морозко», «Угадай-ка». Беговые игры: «Салки», «Картошка», «Белые медведи», «Горелки», «Третий лишний», «Два мороза», «Гуси-гуси», «Выручай-ка» в различных вариациях. Игры на внимание: «Тише едешь - дальше будешь», «Сантики-фантики».

### **Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество во учебных часов	Режим занятий
1 год	Со 2 недели сентября	25.05.	32	64	1 раза в неделю по 1 часу

### **Оценочные и методические материалы**

#### **Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя:**

- зачётное проведение динамических пауз в классах с одноклассниками и первоклассниками;
- проведение на переменах и в группах продлённого дня;
- представление самостоятельно и в группах составленных комплексов аэробики, ритмической гимнастики с предметами;

#### **Примерные контрольные вопросы:**

1. Что такое фитнес?
2. Как занятия фитнесом влияют на организм?
3. Какие предметы используют в гимнастике?
4. Какие беговые игры ты знаешь?

5. Что влияет на здоровье?
6. Какие физические качества мы развиваем на занятиях?
7. Техника безопасности на гимнастике?
8. Чему учат игры?
9. Здоровый образ жизни включает в себя?
10. Что такое сила?
11. Что такое гибкость?
12. Что такое выносливость?
13. Назови 3 игры на внимание.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Литература для педагогов.**

Матвеев А.П., Физическая культура 1-4 классы [Текст] / А.П. Матвеев – М: Просвещение, 2009.– 32 с.

Турлова Л.В., Программа по дисциплине «Ритмика» [Текст] / Л.В. Турлова – Троицкое, 2008. – 12 с.

Ковалёва Г.С., Логинова О.Б., Планируемые результаты начального общего образования [Текст] / Г.С.Ковалёва, О.Б. Логинова.-2-е изд., - М. Просвещение, 2010. – 120 с.

Асмолова А.Г., Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе [Текст] / А.Г. Асмолова – М: Просвещение, 2010. – 221 с.

Физическая культура 1-11 класс «Подвижные игры на уроках и во внеурочное время». Авторы: С.Л. Садыкова, Е.И. Лебедева. Издательство «Учитель» Издание 2008г.

Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики [Текст] / Л.И. Пензулаева – М: Мозаика-Синтез, 2010. – 128 с.