

Управление образования администрации города Тулы
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»

Принято
педагогическим советом
протокол №1
от «31» августа 2023 г.

«Утверждаю»
директор Н.В.Бабичева
приказ № 54-а от «31» августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ФИТНЕС ДЛЯ ДЕТЕЙ
С ЭЛЕМЕНТАМИ ТАНЦА»**

Возраст обучающихся: 4-7 лет
Сроки реализации: 2 года

Автор-составитель:
Степанова Инна Николаевна,
педагог дополнительного образования

г. Тула – 2023 г.

Пояснительная записка

Программа создана согласно нормативно-правовым основам разработки дополнительных общеобразовательных программ (*Прил. №1*).

Актуальность программы.

Фитнес – это система регулярных оздоровительных занятий для укрепления здоровья. Двигательная активность помогает сформировать тело ребёнка. Современные дети используют для действий небольшие физические или мышечные умения. Необходимо помочь им развить двигательные навыки и подготовить к здоровому образу жизни. Для этого детей необходимо обучать осознанным двигательным действиям и закладывать в память правильные образцы движений.

Основные виды движения выполняются под музыкальное сопровождение соответственно восприятию детей дошкольного и младшего школьного возраста.

В программу «**Фитнес для детей с элементами танца**» входят ритмические танцы, упражнения и композиции танцевально-ритмической гимнастики, музыкально-подвижные игры. Элементы оздоровительной аэробики представлены основными движениями, возможными для освоения детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

Адресат программы: дети 4-7 лет.

Уровень сложности программы – разноуровневая

Режим занятий:

стартовый уровень (дети 4-х лет): 1 раза в неделю по 1 часу (20 мин.);

базовый уровень:

- 2 раза в неделю по 2 часа для детей с средним и высоким уровнем физического развития;

- 2 раза по 1 часу для детей с низким уровнем физического развития;

дети 5 лет – 1 час = 25 мин.

дети 6 лет – 1 час = 30 мин.

дети 7 лет – 1 час = 45 мин.

Цель дополнительной образовательной программы: развитие художественных способностей детей, формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи программы:

Личностные:

- прививать интерес к занятиям физическими упражнениями и танцами;
- воспитывать самостоятельность, раскрепощённость, умение творчески выражать эмоции и мысли в танцевальных движениях;
- прививать навыки личной и общественной гигиены, опрятности в костюме и внешнем виде.

Метапредметные:

- содействовать формированию правильной осанки;
- способствовать развитию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- совершенствовать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростную силу и координационные способности.

Предметные:

- способствовать формированию знаний, умений и навыков в области движений, танца, музыки, расширению знаний в области физической культуры;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой, памяти, внимания.
- содействовать формированию навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений в танцевальных композициях.

Форма обучения: очная.

Форма организации образовательного процесса: групповая, состав группы постоянный. Количество обучающихся в группе – 10-12 детей.

Основные педагогические принципы, обеспечивающие правильное физическое воспитание:

- Постепенность.
- Повторяемость.
- Систематичность.

Методы обучения в программе представлены как общепедагогические, так и специфические для физической культуры. Методы и приёмы, предусмотренные программой, опираются на свои специфические психофизиологические закономерности развития детей. Методы представлены в уровневых программах.

Планируемые результаты освоения программы:

В обучающемся будут преобладать такие личностные качества, как общественная активность, гражданская позиция, культура общения и поведения, самообладание, способность к самообразованию, трудолюбию, оптимистичности, уверенности в себе, навыков здорового образа жизни.

Обучающийся сможет решать следующие жизненно-практические задачи: осознанно относиться к закаливанию организма, своим движениям, действиям, поступкам.

Обучающийся от поверхностного интереса перейдет к углубленному изучению здорового образа жизни, занятий аэробикой по программе, способен проявлять потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности.

Обучающийся будет знать и уметь:

Стартовый уровень

<i>Знать:</i>	<i>Уметь:</i>
<ul style="list-style-type: none"> - на какую часть тела будет переноситься вес и куда будет направлено движение; - гигиенические требования к одежде и обуви для занятий; - правила личной гигиены; - как контролировать свои движения. 	<ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться в зале, выполнять строевые и общеразвивающие упражнения; - контролировать свои движения, группироваться при падении; - выполнять простейшие упражнения и комплексы партерной части; - отображать действия и образы взрослых людей, животных; - выполнять правила и движения музыкально-подвижных игр.
<i>Иметь навыки:</i> разминки, физкультминутки.	

Базовый уровень

<i>Знать:</i>	<i>Уметь:</i>
<ul style="list-style-type: none"> - назначение спортивно-танцевального зала и правила безопасного поведения в нём; - гигиенические требования к одежде и обуви для занятий; - правила личной гигиены; - средства музыкальной выразительности, темпы музыки. 	<ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться в зале, выполнять строевые и общеразвивающие упражнения; - правильно и согласовано выполнять упражнения и танцы под музыку; - выполнять простейшие упражнения и комплексы партерной части; - выступать в коллективных композициях.
<i>Иметь навыки:</i> выполнения несложной низкоударной нагрузки, шагов базовой аэробики.	

Способы оценки результативности:

К способам проверки относятся записи в личные дневники наблюдений обучающихся, где отслеживаются изменения, улучшения в строении фигуры – это вес, рост, объемы тела. Параллельно педагогом заполняется карта наблюдений ЗУН обучающихся.

Комплекс организационно-педагогических условий.

Для детей 4-х лет в данной программе использованы следующие разновидности игр (физкультминуток):

- для общего воздействия на опорно-двигательную систему и развития координации движений;
- для релаксации, выработки осанки;
- для нормализации прикуса и развития горла;
- для развития внимания;
- для координации движений;
- для снятия стрессового напряжения.

Физкультминутки здоровьесберегающей направленности – это сознательная инициативная деятельность на достижение двух целей:

- совершенствование физического развития детей;
- развитие познавательного интереса к здоровью и здоровому образу жизни.

Главная задача на занятии – это искусство быть здоровым, постоянная работа и постоянное выполнение физических упражнений.

Цель программы: знакомство с основными универсальными знаниями, умениями, навыками и компетенциями по формированию у детей 4-х летнего возраста правильной осанки, грамотного физического состояния детей.

Задачей является развитие и формирование здоровьесберегающей компетенции у детей, здорового образа жизни, умение, использовать психофизический потенциал.

Учебный план стартового уровня

№ п/п	Тема	Всего	Теория	Практика	Аттестация обучающихся (контроль)
1.	Вводное занятие.	1	1	-	Тестирование работоспособности.
2.	Обучение разминке.	4	-	4	Тест на общую выносливость.
3.	Обучение стрейчингу.	3	-	3	Тест на гибкость.
4.	Обучение играм.	16	6	10	Тест на быстроту движения.
5.	Обучение партерной части.	5	-	5	Тестирование скоростных способностей и ловкости.
6.	Обучение дыхательной гимнастике.	4	1	3	Тест на динамическую силу мышц.
7.	Итоговое занятие «Это весёлое детство».	1	-	1	Тестирование работоспособности.
8.	Резерв.	2	2	-	
	Всего:	36	10	26	

Содержание учебного плана стартового уровня.

1. Вводное занятие.

Теория: Рассказ детям и родителям о детском фитнесе.

Цели и задачи.

Возрастные особенности детей 4-х летнего возраста.

2. Обучение разминке.

Практика:

Упражнения, подготавливающие мышцы для последующей работы на занятии.

Упражнения на мышцы шеи, повороты головой.

Работа плечевым поясом и руками. Плечи вверх, вниз, вперед, назад. Руки в стороны, вверх, вниз, назад, круговые движения руками

Наклоны туловищем в стороны, вперед, назад.

Упражнение «Часики тик – так».

Упражнения, разогревающие мышцы ног. Ходьба на носках, пятках, приседания.

Бег по кругу быстро, медленно, с разной сменой направлений.

3. Обучение стрейчингу.

Практика: Растяжение мышц ног, растяжение мышц позвоночника (упражнение «Березка»), упражнение «Змейка».

4. Обучение играм.

А). **Теория:** Гигиена зрения.

Практика:

Упражнение «Наши верные друзья».

Упражнение «Перед телевизором».

Упражнение «Ветер».

Упражнение «Буратино».

Б). **Теория:** Привитие любви к порядку, обучение распределению своего времени.

Практика:

Упражнение «Утенки».

В). **Теория:** Воспитание культуры питания.

Практика:

Упражнение «Упорство».

Упражнение «Кораблик».

Г). **Теория:** Упражнения для сердца, воспитание любви к природе, воспитание любви к родному краю.

Практика:

Упражнение «Две лягушки».

Упражнение «Речка».

Д). **Теория:** Понятие дружбы, чувства дружбы.

Практика:

Упражнение «Ку-ка-ре-ку».

Упражнение «Зимняя сказка».

Ж). **Теория:** Движение – залог здоровья. Развитие силы ног, прыгучести, координации движений, воспитание любви к Родине.

Практика:

Упражнение «Цветик - семицветик».

Упражнение «Нулик».

Упражнение «Синица».
Упражнение «Попрыгунчики».

5. Обучение партерной части.

Упражнения на развитие мышц рук, спины, брюшного пресса, мышц ног.
Все упражнения проводятся на полу на специальных трапиках.

6. Обучение дыхательной гимнастике.

Теория: Формирование умения ритмично и мягко дышать, воспитание силы воли, обучение детей правильному дыханию.

Практика:

Упражнения на дыхание: встать прямо, руки в стороны. Руки скрестить на груди с обхватом грудной клетки, и вдох, руки в стороны, выдох, то же с поворотом влево вправо.

Упражнение «Мячики».

Упражнение «Чайник».

7. Итоговое занятие «Это весёлое детство».

Практика: Открытое занятие для родителей.

8. Резерв.

Практика: Повторение пройденного материала.

Учебный план базового уровня (2 раза по 1 часу в неделю)

№ п\п	Тема	Всего	Теория	Практика	Аттестация обучающихся (контроль)
1.	Вводное занятие.	1	1	-	Тестирование работоспособности.
2.	Обучение разминке.	10	2	8	Тест на общую выносливость.
3.	Обучение стрейчингу.	8	2	6	Тест на гибкость.
4.	Обучение аэробной части.	18	8	10	Тест на быстроту движения.
5.	Обучение интенсивной разминке.	14	2	12	Тестирование скоростных способностей и ловкости.
6.	Обучение партерной части.	16	6	10	Тест на динамическую силу мышц.
7.	Итоговое занятие.	1		1	Тестирование работоспособности.
8.	Резерв.	4	4		
	Всего:	72	25	47	

Учебный план базового уровня (2 раза по 2 часа в неделю)

№ п\п	Тема	Всего	Теория	Практика	Аттестация обучающихся (контроль)
1.	Вводное занятие.	2	2	-	Тестирование

					работоспособности.
2.	Обучение разминке.	20	4	16	Тест на общую выносливость.
3.	Обучение стрейчингу.	16	4	12	Тест на гибкость.
4.	Обучение аэробной части.	36	16	20	Тест на быстроту движения.
5.	Обучение интенсивной разминке.	28	4	24	Тестирование скоростных способностей и ловкости.
6.	Обучение партерной части.	32	12	20	Тест на динамическую силу мышц.
7.	Итоговое занятие.	2	-	2	Тестирование работоспособности.
8.	Резерв.	8	8	-	
	Всего:	144	50	94	

Содержание учебного плана базового уровня

1. Вводное занятие.

Теория: Презентация программы.

Возрастные особенности детей 4-х летнего возраста.

2. Обучение разминке.

Теория: Правила разминки.

Практика: «Рукопожатие партнёров». «Увидел - повтори».

Произносится фраза «Дети, если вы можете увидеть, то сделайте это». Учащиеся разводят руки в стороны и делают ими круговые движения: с большей и меньшей амплитудой, вперёд-назад, быстро-медленно.

«Хлоп-хлоп-голова, хлопок-плечи, хлопок-живот, хлопок-коленки, хлопок-пол». Выполнить в ритм считалки, с прикосновением к называемым частям тела. Повторяется в обратном порядке. Дети повторяют слова вместе с педагогом.

3. Обучение стрейчингу.

Теория: Правила выполнения стрейчинга.

Практика: Упражнение «Глаза в глаза». Развивает гибкость и взаимодействие. Учащиеся выбирают партнёра и стоят друг к другу, касаясь согнутых перед собой рук партнёра, локтем к локтю. Касаясь локтей друг друга они ходят по кругу, затем прыгают, не размыкая рук. На партере: стрейчинг мышц поясничного отдела. Стрейчинг с захватом.

4. Обучение аэробной части.

Теория: Польза оздоровительных игр для поддержания постоянной творческой активности, создания у детей мотивации к выполнению физических упражнений.

Практика: Обучающиеся в образованном круге повторяют за педагогом:

«Бег на месте» (учащиеся бегут мягко, громко, легко, тяжело, быстро, медленно, «по грязи», «по клею», «по горячему песку» и «по полю цветов»).

«Прыжки по кругу». Учащиеся по кругу попеременно прыгают сначала на левой, а затем на правой ноге.

Сказка «Буратино». Показать движениями: какой у Буратино был нос, Карабаса-Барабаса, Мальвину.

Игра «Где мяч?» Учащиеся закрывают глаза и хлопают, когда слышат звук мяча, медленно ударяемого педагогом о пол. Затем поворачиваются спиной и повторяют действие.

Создание танцевально-музыкальных композиций для выступлений.

5. Обучение интенсивной разминке.

Теория: Формирование общей двигательной активности.

Практика: Игры «Весёлая цепочка», «Прыгающий Джек». Изолированные движения. Ноги врозь и вместе. Руки в стороны и вверх. Используются термины «открытый» и «закрытый» для описания движений рук и ног.

6. Обучение партерной части.

Теория: Строение туловища человека. Мышцы.

Практика: Приподнимание туловища. Модифицированные отжимания. Заминка. Упражнения на расслабление, напряжение и растяжение мышц.

7. Итоговое открытое занятие для родителей «Это весёлое детство».

8. Резерв. Участие в праздниках, соревнованиях.

Условия реализации программы: Материально-техническое обеспечение:

1. Спортивный зал.
2. Зеркала, коврики для партерной части.
3. Гантели для партерной части.
4. Мячи для занятий аэробикой на мячах.
5. Диски для музыкального сопровождения занятий, музыкальный центр.
6. Коврики для упражнений.
7. Весы – анализаторы жировой ткани.

Информационное обеспечение.

В кабинете имеются в наличии – аудиоаппаратура, интернет источники.

Кадровое обеспечение.

Осуществляет реализацию программы педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории.

Формы аттестации (контроля): тесты, оценки, анкеты, зачётные упражнения, анализ деятельности обучающихся педагогом, открытые занятия, где старшие группы демонстрируют младшим свои результаты и достижения, эстафета.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

аналитическая справка, грамота, диплом, дневник наблюдений, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, свидетельство (сертификат).

Оценочные материалы (Приложение №3).

Календарный учебный график (Приложение №4).

Формы предъявления и демонстрации результатов:

аналитическая справка, диагностическая карта, открытое занятие, итоговый отчёт, портфолио, праздник, соревнование.

Методы обучения.

1. Структурный метод – последовательное разучивание и усвоение движений.
2. Метод музыкальной интерпретации – связанный с характером движений под музыку.
3. Метод усложнения – обеспечивает переход от простых движений к более сложным.
4. Метод сходства – помогает формировать идею простого движения в разнообразии вариантов.
5. Фристайл – свободное повторение и выполнение движений под музыку.

Выбор методов обучения определяется с учетом возможностей обучающихся, возрастных и психофизических особенностей детей и подростков.

Работа на занятиях организуется группой обучающихся. Индивидуально – каждый обучающийся получает задание и самостоятельно работает.

Методические материалы:

Особенности организации ОП – очно

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, игровой.

Формы организации ОП: групповая.

Формы организации занятия: беседа, встреча, игра, конкурс, мастер-класс, практическое занятие, тренировка, экскурсия.

Педагогические технологии обучения: группового, коллективного, разноуровневого, развивающего, игровой деятельности, коммуникативная технология, здоровьесберегающая.

Требования педагогу:

Педагог должен быть высокопрофессиональным специалистом, обладать высокой техникой и знанием физиологической и психологических особенностей ребенка; быть творческим, энергичным и музыкально образованным человеком, умеющим создать дружелюбную обстановку в группе.

Задачи для педагога:

1. Научить ребенка безопасно падать;
2. Научить безопасно поднимать тяжести передвигать их, держать над головой

Педагог должен уметь:

- делать упражнения короткими, с большим количеством стартов и остановов;
- вовлечь всех детей в игру;
- сделать занятие интересным и увлекательным;
- целенаправленно использовать время детей;
- с уважением обращаться с детьми;
- никогда не терять хладнокровия.

Алгоритм занятия (20 мин.)

Возраст	Разминка	Стрейч	Аэробная часть	Разминка	Силовая часть (партерная)	Стрейч Заминка
4-х лет	3 мин.	2 мин.	7 мин.	3 мин.	3 мин.	2 мин.

Алгоритм занятия (25 мин.)

Возраст	Разминка	Стрейч	Аэробная часть	Разминка	Силовая часть (партерная)	Стрейч Заминка
5 лет	3 мин.	2 мин.	12 мин.	3 мин.	3 мин.	2 мин.

Алгоритм занятия (30 мин.)

Возраст	Разминка	Стрейч	Аэробная часть	Разминка	Силовая часть (партерная)	Стрейч Заминка
6 лет	5 мин.	5 мин.	5 мин.	3 мин.	10 мин.	2 мин.

Алгоритм занятия (45 мин.)

Возраст	Разминка	Стрейч	Аэробная часть	Разминка	Силовая часть (партерная)	Стрейч Заминка
7 лет	5 мин.	5 мин.	15 мин.	5 мин.	10 мин.	5 мин.

Литература:

1. Колесникова С. Детская аэробика. Изд. Феникс. Москва, 2005г.
2. Сиднева А.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика её преподавания. Н. пособие. Москва, 2010 г.
3. Терра М. Двигательные способности школьников. Основы теории и методики развития. Изд. Спорт, Москва, 2010 г.
4. Хаас Ж.Г. Анатомия танца. Изд. Попурри. Москва, 2011г.

Приложение №1**Нормативно-правовые основы разработки
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

- Конвенция о правах ребенка. Резолюция 44/25 Ассамблеи ООН от 20.11.1989.
- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012).
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации».
- Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года (распоряжение Правительства от 29 мая 2015г.№996-р).
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 года №16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП

3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)".

- Методические рекомендации Минобрнауки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые) от 18.11.2015 г.
- Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России № 391 от 05.08.2020 утвержден Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ.
- Приказ Минтруда и соцзащиты от 22.09.21 №652 «Стандарты педагога дополнительного образования детей и взрослых», п.3.1 (Действует с 01.09.22г по 01.09.28г.)
- Приказ Министерства просвещения РФ №629 от 27 июля 2022 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Приложение №2

Психофизические, возрастные особенности детей

Младший дошкольный возраст.

Дети младшего дошкольного возраста подражают в игре всему, что видят. Для детей 4-х летнего возраста в подвижных играх важнее не общение со сверстниками, а отображение жизни взрослых и животных: они с удовольствием летают, как воробушки, взмахивают руками, как бабочка крылышками и т.д.

Стремление к одухотворению неживой природы объединяется с желанием ребёнка придать изображаемому в игре образу живой характер. Когда он вживается в образ, включаются механизмы эмпатии и, как следствие, формируются личностные качества: сопереживания, соучастия, сопричастности. Подвижные игры младших дошкольников носят сюжетный характер.

Старший дошкольный и младший школьный возраст.

Темп роста медленный. Активно совершенствуются функциональные особенности органов и систем. Пищевые потребности ниже, чем в предыдущих периодах. Ребёнок переходит на режим питания взрослого. Однократный дневной сон. Развиваются такие умения и навыки как катание на двухколёсном велосипеде, коньках, вышивание, вязание, умение танцевать. В 6 – 7 лет начинается смена молочных зубов на постоянные.

Период приобретения ребёнком известной самостоятельности. Основная форма деятельности – игра. Навыки, умения и поведение формируются благодаря подражанию. Физические упражнения нормализуют нервную деятельность через мышечную систему. Активные движения способствуют росту и развитию мышц, укреплению костной системы, перераспределению крови и улучшению обеспечения организма питательными веществами и кислородом. Каждый ребёнок заслуживает того, чтобы получать удовольствие от занятий, избавиться от своих комплексов. Ребёнок становится нормальным, полноценным членом общества, открытым к общению. Музыка на занятиях используется весёлая и зажигательная, знакомая и современная.

Приложение №3

Мониторинг результатов освоения программы по фитнесу в начале, середине и конце 2022– 2023 учебного года стартового уровня (дети 4-5 лет), группа № _____

Параметры	Фамилия имя детей
-----------	-------------------------

ребенка										
Тестирование работоспособности.										
Тест на общую выносливость.										
Тест на гибкость.										
Тест на быстроту движения.										
Тестирование скоростных способностей и ловкости.										
Тест на динамическую силу мышц.										
Сохранение правильной осанки.										
Активность в играх.										
Дисциплина, самостоятельность,										
Выдержка, терпеливость										
Красота и грациозность движений.										

Оценка уровней развития: 1 балл – низкий уровень; 2 балла – средний уровень; 3 балла – высокий уровень.