

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 391  
Красносельского района  
Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТО  
УТВЕРЖДЕНО**

Педагогическим Советом

№ \_\_\_\_\_

Протокол от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г № \_\_\_\_\_

Приказом от \_\_\_\_\_ 2024

Директор ГБОУ СОШ № 391

\_\_\_\_\_ Е.Б. Рябова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»**

Срок освоения: 1 год  
Возраст обучающихся: 5-7 лет

**Разработчик:**  
педагог дополнительного образования  
**Афонская Ирина Михайловна**

Санкт-Петербург

2024

## Пояснительная записка.

**Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.**

**Уровень освоения общекультурный.**

В настоящее время занятия фитнесом популярны в молодежной и детской среде. Они привлекают эмоциональностью и созвучием современным танцам, фитнес позволяет исключить монотонности исполнения движений, способствует развитию физических, эстетических качеств, укреплению здоровья. Благодаря ей дети скорее избавляются от неуклюжести, угловатости излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений.

Элементы фитнеса используются в физкультурных мероприятиях, самостоятельно в детском саду, дома.

**Адресат программы:** обучающиеся от 5 до 7 лет, проявившие интерес к спортивной деятельности, имеющие достаточный уровень способностей к физической, морально-волевой деятельности, не имеющие противопоказаний к данной предметной области,

**Объем и сроки освоения программы**

Программа рассчитана на 1 год.

72 часа в год, 2 часа в неделю. 2 раза по 1 академическому часу в неделю.

**Цель и задачи программы:**

**Цель программы «Детский фитнес»** – формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств фитнеса для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

Данный курс «Детский фитнес» направлен на **реализацию следующих задач:**

-освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

-воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;

-совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес-аэробики;

-обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

-воспитание положительных качеств личности, эстетическому и нравственному воспитанию, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, данная программа в своем содержании

**-направлена на:**

-реализацию *принципа вариативности*, который заложен в планировании учебного материала в соответствии возрастными особенностями обучающихся, материально-технической

оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, инвентарь, оборудование, спортивно – игровые площадки);

-реализацию *принципа достаточности сообразности*, определяющего распределение содержания учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

-соблюдению дидактических правил - *от известного к неизвестному и от простого к сложному*, которые отражены в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного освоения, переноса учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе в самостоятельной и соревновательной деятельности;

-расширение *межпредметных связей*, ориентирующих педагога дополнительного образования во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

-*усиление оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений фитнеса в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортивно – оздоровительной деятельности.

### **Организационно-педагогические условия реализации ДОП:**

**Язык реализации:** Русский.

**Форма обучения:** Очная.

**Условия набора и формирования групп:**

Набор на обучение производится по заявлениям родителей всех желающих обучающихся. Возможен дополнительный набор на свободные места по результатам собеседования в течение учебного года. Количество обучающихся не менее 15 человек.

**Формы проведения занятий.**

Практическая, комбинированная.

**Формы организации и проведения занятий.**

Занятия проходят в форме групповой, фронтальной, коллективной, парной и индивидуальной работы.

**Материально-техническое оснащение:**

- Занятия проводятся в специализированном зале.
- Для проведения тренировочных занятий имеется необходимый инвентарь.
- Гимнастические коврики.
- Шведская стенка.
- Степ-платформы.
- Инструкции по технике безопасности во время проведения занятий
- Таблицы показателей и оценки общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности.
- Таблицы индивидуального роста.
- Санитарно-гигиенические условия в пределах норм СанПин.

**Кадровое обеспечение:**

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования».

**Планируемые результаты освоения программы:**

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

### **Предметные:**

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- раскрывать понятия: синхронно, выворотню, музыкально, ритмично;
- ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики;
- выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и нод;
- 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.

### **Личностные:**

- установка на здоровый образ жизни;
- 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;

### **Метапредметные:**

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с педагогом;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры в свободное время, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий педагога и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

### **Коммуникативные:**

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 партнёром.

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		теория	практика	всего	
1	Техника безопасности	0,5	0,5	1	
2	Степ аэробика	1	26	27	
3	Пилатес	2	18	20	
4	Развитие физического качества: гибкость	1	8	9	
5	Упражнения, связанные с преодолением собственного веса	1	3	4	
6	Упражнение со стандартным отягощением	1	2	3	
7	Контрольные испытания	1	7	8	
	Итого:	7,5	64,5	72	

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 391  
Красносельского района  
Санкт-Петербурга**

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом от \_\_\_\_\_ 2024 г. № \_\_\_\_\_  
Директор ГБОУ СОШ №391

\_\_\_\_\_  
Е.Б. Рябова

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
дополнительной общеразвивающей программы  
**«Детский фитнес»**  
На 2024-2025 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09 .2024	25.05.2025	36	36	72	2 раза в неделю по 1 часа

**Режим работы в период школьных каникул.**

Занятия проводятся по утвержденному расписанию или по временному расписанию, в форме групповых занятий, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая форма работы, участия в конкурсах, соревнованиях.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **Отличительные особенности программы:**

- 1) использование музыкального сопровождения в развитии физических качеств дошкольников;
- 2) многообразие используемых средств и методов;
- 3) практические занятия, теоретико-методические занятия по фитнес-аэробике как массовому виду спорта с использованием видеоматериалов;
- 4) имеется ярко выраженный образовательный эффект программы, который заключается в расширении анатомо-физиологических знаний в области физической культуры.

### **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. Включен также теоретический курс о фитнесе.

### **Формы организации учебного процесса.**

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

Занятия могут носить игровой характер, проводиться в виде мини-соревнований и игровых заданий. Предполагается наличие индивидуальных заданий для самостоятельной работы дома.

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

- строевые упражнения;
- проведение занятия, 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 обучающимися;
- для объяснения упражнений методом «нон стоп» используются вербальные, невербальные, визуальные команды преподавателя, которые имеют свою специфику и описаны во множестве учебных пособий по аэробике и фитнесу;
- также используются общепедагогические приемы физической культуры: зеркальный показ, медленное пошаговое выполнение движения др.;
- темп (ударность) музыкального сопровождения определяет темп движения, что позволяет педагогу не давать подсчет, а направить свои усилия на решение педагогических задач.

Занятия по программе включают в себя теоретическую и практическую части.

### **Теоретическая часть занятий включает в себя:**

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

### **Практическая часть занятий включает в себя:**

- обучение двигательным действиям аэробики, подвижным играм;
- составление комплексов упражнений.

### **Структура занятий**

Занятие состоит из вводной, основной и заключительной частей.

### **Вводная часть**

Разминка составляет 10% всего времени занятия. Выполняются упражнения, которые воздействуют, по возможности, на большие группы мышц низкой ударности, низкой интенсивности, стретчинг, дыхательные упражнения.

### **Основная часть**

Выполняются упражнения низкой, средней и высокой степени интенсивности, высокоударные, танцевальные ритмические движения, сюжетно-ролевые упражнения.

### **Заключительная часть**

Продолжительность заминки составляет около 3-4 мин. Выполняются низкоударные упражнения низкой интенсивности, дыхательные упражнения, стретчинг.

На занятии можно использовать музыку.

### **Содержание курса**

Непосредственно содержание программы для обучающихся с 5 до 7 лет одинаково, но имеются различия в физической нагрузке, определяемые следующими параметрами: силовая тренировка – вес отягощения, количество повторений, паузы отдыха между сериями повторений; аэробная тренировка – темп музыкального сопровождения, определяющий темп движений, соотношение различных блоков программы.

Что касается разделения на группы по половому признаку, то для дошкольников 5-7 лет возможно и желательно совместное проведение занятий.

Программа по физической культуре на основе фитнес – аэробики включает в себя относительно самостоятельные, но тесно взаимосвязанные между собой разделы

**«Знания о физической культуре и спорте» - 4 час**

**«Способы физкультурной деятельности» - 4 часа**

**«Физическое совершенство» - 64 часа**

#### **Знания о физической культуре.**

**История физической культуры.** История олимпийского движения в России и её выдающиеся спортсмены, олимпийцы. История развития фитнес – аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе. Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения, история возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, социальная направленность и формы организации, ценностные ориентиры и идеалы. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

**Физическая культура и спорт (основные понятия).** Физическая подготовка и её базовые основы, формирование двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств и развитие физических способностей. Физические качества – общие и специфические признаки, связь с психическими процессами и функциональными возможностями. Характеристика физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, общие основы их воспитания (регулярность и систематичность, доступность и индивидуальность, постепенность и непрерывность). Организационные основы самостоятельных форм занятий физической культурой, их эффективность, особенности планирования, регулирования и контроля. Педагогические гигиенические и эстетические требования к их проведению; профилактика негативных эмоций и нервных срывов во время занятий. Понятие фитнес-аэробика. Направления в фитнес-аэробики. Виды танцевальной аэробики. Определение функционального тренинга и функционального упражнения.



**Физическая культура человека.** Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний, укреплении здоровья, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима в течении дня, недели, месяца. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от индивидуальных особенностей организма половой принадлежности, состояния самочувствия. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятия, а также индивидуальных, самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом. Основы музыкальной грамоты (понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат). Основы хореографической подготовки и музыкального восприятия, как средства эстетического воспитания. Основы составления хореографических комбинаций. Ритм и пластика в движении под музыку.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление комплексов с учетом индивидуальных особенностей организма, с учетом цели и задач. Составление плана самостоятельного занятия физическими упражнениями. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация активного отдыха средствами физической культуры.

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и комплексов. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий (игры, конкурсы, эстафеты) с привлечением сверстников на спортивных площадках и в спортивных залах.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки, комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры. Оздоровительные формы занятий в режиме дня, недели.

**Спортивно-оздоровительная деятельность на основе видов фитнес-аэробики.**

*Степ аэробика:* базовые элементы без смены лидирующей ноги; базовые элементы со сменой лидирующей ноги; сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

*Функциональная тренировка (тренинг):* выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнения из легкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу педагога, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег. Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнять упражнения на развитие силы (силовой

выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. Выполнять комплексы и комбинации упражнений. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

Хореографическая подготовка. Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него.

Подготовка к показательным выступлениям. Подбор упражнений в показательные выступления, подбор музыкальных произведений (фрагментов); составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение.

### ***Упражнения общеразвивающей и специальной направленности.***

Специальная физическая подготовка.

Степ аэробика: выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы.

Разновидности аэробики: аэробика, танцевальная аэробика, стретчинг, пилатес.

Функциональная тренировка (тренинг): упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.

### **Планируемые результаты**

Программа по «Детскому фитнесу» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

#### **В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:**

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- раскрывать понятия: синхронномузыкально, ритмично;
- ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики;
- выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и нод;
- 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 универсальных учебных действий будет формироваться:**

- установка на здоровый образ жизни;
- 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 учебных действий будут являться умения:**

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с педагогом;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры в свободное время, 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 учебные 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 партнёром.

### **Информационные источники**

#### **Нормативно-правовая рамка разработки ДОП**

1. «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»// Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2021
2. Об образовании в Российской Федерации //Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ
3. О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся» // Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ
4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка»
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р
7. Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам //Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629
8. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ // Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816

9. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей // Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467

**Список литературы для педагога**

1. Калашников Д.Г. «Теория и методика фитнес – тренировки». Учебник фитнес – инструктора. Издательство ООО «Фантэра», 2003.
2. Фредерик Делавье «Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин». РИПОЛ классик. Москва. 2007.
3. Фредерик Делавье «Анатомия силовых упражнений для женщин». РИПОЛ классик. Москва. 2007.
4. Эстефания Мартинес Нуссио «Растяжка для всех. Стретчинг.». Издательство «Диля». 2007.
5. В.Н.Курьсь «Основы силовой подготовки юношей» Москва 2004 г.
6. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2003. – 176 с.: ил.
7. Матвеева А.П., Петров Т.В. Программа для общеобразовательных учреждений по физической культуре М: Дрофа, 2002.

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 391  
Красносельского района  
Санкт-Петербурга**

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом от \_\_\_\_\_ 2024 г. № \_\_\_\_\_  
Директор ГБОУ СОШ №391  
\_\_\_\_\_ Е.Б. Рябова

Календарно-тематический план  
дополнительной образовательной программы «Деский фитнес»  
1 года обучения 1 группы. Возраст учащихся 5-7 лет  
Педагог дополнительного образования: Афонская Ирина Михайловна

№ занятия	Дата проведения	Тема занятия	Кол-во часов		
			Теория	Практика	Всего
1		Техника безопасности на занятиях. Диагностика физической подготовки. Проведение тестов и оценка результатов подготовленности занимающихся	0,5	0,5	1
2		Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Основы здорового образа жизни.	1		1
3		Структура урока, правила пользования степ платформой	0,5	0,5	1
4		Базовые элементы, в основе которых лежат шаги: march, basic step, step touch, v-step, mambo, cross		1	1
5		Базовые элементы, в основе которых лежат подъемы ног: kik, lift, slide		1	1
6		Элементы с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату: step line, grape wine, chasse, cha-cha-cha		1	1
7		Элементы, в основе которых сгибание ног в тазобедренном и коленном суставе: knee up, leg curl, low kik		1	1
8		Элементы, в основе которых лежат повороты: rivers, turn, pivot turn, rivers		1	1
9		Разучивание типовой связки №1		1	1
10		Разучивание типовой связки №2		1	1

11		Разучивание типовой связки №3		1	1
12		Разучивание типовой связки №4		1	1
13		Разучивание типовой связки №5		1	1
14		Разучивание типовой связки №6		1	1
15		Разучивание типовой связки №7		1	1
16		Разучивание типовой связки №8		1	1
17		Разучивание типовой связки №9		1	1
18		Разучивание типовой связки №10		1	1
19		Разучивание связки № 1 со сменой ведущей ноги		1	1
20		Разучивание связки № 2 со сменой ведущей ноги		1	1
21		Разучивание связки № 3 со сменой ведущей ноги		1	1
22		Разучивание связки № 4 со сменой ведущей ноги		1	1
23		Разучивание связки № 5 со сменой ведущей ноги		1	1
24		Разучивание связки № 6 со сменой ведущей ноги		1	1
25		Разучивание связки № 7 со сменой ведущей ноги		1	1
26		Сборка связок 1,2 в комбинацию		1	1
27		Сборка связок 3,4 в комбинацию		1	1
28		Сборка связок 5,6 в комбинацию		1	1
29		Контрольное занятие по степ аэробике		1	1
30		Контрольное занятие по степ аэробике		1	1
31		Контрольное занятие по степ аэробике		1	1
32		Пилатес. История.	1		1
33		Разучивание базовых принципов Пилатеса	0,5	0,5	1
34		Разучивание упражнений для укрепления задней поверхности тела: супермен, плавание, звезда		1	1
35		Разучивание упражнений для укрепления задней поверхности тела: лебедь, полка, самолет, бабочка (и.п. сидя)		1	1

36		Разучивание упражнений для ягодиц, ног, спины: плечевой мостик, singl leg kick (и.п. лежа на животе, захлест одной ногой)		1	1
37		Упражнения для укрепления передней части туловища: ножницы, стул, roll down roll up, singl leg stretch (вытяжение ноги)		1	1
38		Упражнения на равновесие, стоя: звезда (звезда упор на ладони и стопы), птицы, русалка (упор на предплечье и колено)		1	1
39		Упражнения для увеличения гибкости: кошка, змея, бабочка сидя, roll down roll up (скручивание туловища)		1	1
40		Разучивание упражнений Пилатеса на все группы мышц с амортизатором	0,5	0,5	1
41		Разучивание упражнений Пилатеса на все группы мышц с мячом	0,5	0,5	1
42		Составление занятия 1 из упражнений Пилатеса на все группы мышц		1	1
43		Составление занятия 2 из упражнений Пилатеса на все группы мышц		1	1
44		Составление занятия 1 из упражнений Пилатеса на все группы мышц с амортизатором		1	1
45		Составление занятия 2 из упражнений Пилатеса на все группы мышц с амортизатором		1	1
46		Составление занятия 1 из упражнений Пилатеса на все группы мышц с мячом		1	1
47		Составление занятия 2 из упражнений Пилатеса на все группы мышц с мячом		1	1
48		Техника выполнения упражнений в игровой форме, правила использование инвентаря в играх, дидактического материала	0,5	0,5	1
49		Разучивание 1,2 игры с упражнениями Пилатеса	0,5	0,5	1
50		Разучивание 3,4 игры с упражнениями Пилатеса		1	1
51		Разучивание 5,6 игры с упражнениями Пилатеса		1	1
52		Контрольное занятие по пилатесу стандартное		1	1

53		Контрольное занятие по пилатесу в игровой форме		1	1
54		Техника безопасности на занятиях стретчингом	1		1
55		Упражнения для растягивания мышц шеи, рук		1	1
56		Упражнения для растягивания мышц спины, косых мышц туловища		1	1
57		Упражнения для растягивания мышц ног, сидя, стоя, лежа		1	1
58		Упражнения для растягивания всех групп мышц статическим способом		1	1
59		Упражнения для растягивания всех групп мышц баллистическим способом		1	1
60		Упражнения для растягивания мышц динамическим способом		1	1
61		Упражнения для растягивания всех групп мышц в парах		1	1
62		Контрольное занятие по стретчингу		1	1
63		Техника выполнения упражнений с преодолением собственного веса, с отягощением, разбор упражнений	1		1
64		Функциональный тренинг		1	1
65		Упражнения на развитие мышц спины, ног, кора, рук. Упражнения для профилактики плоскостопия		1	1
66		Интервальный метод с использованием степ платформы, инвентаря		1	1
67		Интервальная тренировка с инвентарем		1	1
68		Метод круговой тренировки с использованием степ платформы		1	1
69		Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию		1	1
70		Диагностика физической подготовки		1	1
71		Контрольное итоговое занятие по курсу степ аэробика (отчет)		1	1
72		Контрольное итоговое занятие по курсу пилатес и стретчинг (отчет)		1	1
		Итого	7,5	64,5	72 часа



План учебно-воспитательной работы с обучающимися объединения  
по дополнительной общеразвивающей программе  
«Детский фитнес»

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1	День открытых дверей в ОДОД	сентябрь	Спортивный зал	
2	Беседа на тему « Влияния спорта на организм»	октябрь	Спортивный зал	
3	Беседа на тему: «Здоровый образ жизни»	ноябрь	Спортивный зал	
4	Открытое занятие для родителей	январь	Спортивный зал	
5	Отчет о годовых результатах тренировочной работы группы.	май	Спортивный зал	

План работы с родителями обучающихся объединения  
по дополнительной общеразвивающей программы  
«Детский фитнес»

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1	Родительское собрание Тема: «О задачах кружка в новом учебном году, планирование совместной работы. Выбор родительского комитета Клуба»	сентябрь	ГБОУ СОШ №391	Структурное подразделение Детский сад, спортивный зал
2	Открытое занятие	январь	ГБОУ СОШ №391	
3	Родительское собрание	март	ГБОУ СОШ №391	
4	Открытый урок «Парад достижений»	май	ГБОУ СОШ №391	

**Организация контроля.**

**Входной контроль** - в начале учебного года

**Текущий**-в течение года

**Итоговый контроль** - в конце обучения по программе.

**Содержание и критерии оценки результатов обучения ребенка по дополнительной образовательной общеразвивающей программе**

**Алгоритм подсчета результатов:**

- подсчитывается количество баллов по каждой вертикальной графе по каждому уровню;
- подсчитывается сумма баллов по каждому уровню и выставляется в графе «Сумма баллов».

• <b>I.Предметные достижения обучающегося</b>	
• <b>I.1.Теоретические знания обучающегося (по разделам учебного плана образовательной программы) Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям</b>	
• <b>Степень выраженности</b>	• <b>Баллы</b>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Минимальный уровень:</i> овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой</li> </ul>	• 1
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Средний уровень:</i> овладел более чем ½ знаний, предусмотренных программой</li> </ul>	• 2
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Максимальный уровень:</i> овладел практически всем объемом знаний, предусмотренных программой</li> </ul>	• 3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>I.2.Практические умения и навыки обучающегося, предусмотренные программой:</b> Соответствие практических умений и навыков программным требованиям</li> </ul>	•
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Минимальный уровень:</i> овладел менее чем ½ объема умений и навыков, предусмотренных программой</li> </ul>	• 1
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Средний уровень:</i> овладел более чем ½ умений и навыков, предусмотренных программой</li> </ul>	• 2
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Максимальный уровень:</i> овладел всем объемом умений и навыков, предусмотренных программой</li> </ul>	• 3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>II.Организационно-волевые качества обучающегося</b></li> </ul>	•
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>II.1.Самоконтроль:</b> Умение контролировать свои поступки/приводить к должному свои действия</li> </ul>	•
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Постоянно действует под воздействием контроля извне</li> </ul>	• 1
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Периодически контролирует себя сам</li> </ul>	• 2
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Постоянно контролирует себя сам</li> </ul>	• 3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>II.2.Самооценка:</b> Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям</li> </ul>	•
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Завышенная:</i> не соответствует реальным достижениям, считает их более высокими, чем на самом деле.</li> </ul>	• 1
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Заниженная:</i> не соответствует реальным достижениям, считает их более низкими, чем на самом деле</li> </ul>	• 2
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Нормальная:</i> оценивает себя адекватно реальным достижениям</li> </ul>	• 3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>III.Интерес к занятиям в объединении:</b> Осознанное участие в освоении программы</li> </ul>	•
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Интерес продиктован извне</li> </ul>	• 1
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Периодически поддерживается самим ребенком</li> </ul>	• 2
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Постоянно самостоятельно поддерживается</li> </ul>	• 3

### **Карта оценки результативности образовательной программы**

№	• Параметры результативности	• Характеристика низкого уровня результативности	• Оценка результативности					• Характеристика высокого уровня результативности
			• 1	• 2	• 3	• 4	• 5	
•	• Опыт освоения теоретической информации (объем, глубина, прочность)	• Информация не освоена	• 1	•	•	•	• 5	• Информация освоена полностью в соответствии с задачами занятия
•	• Опыт практической деятельности (степень освоения способов деятельности)	• Способы деятельности не освоены	• 1	•	•	•	• 5	• Способы деятельности освоены полностью в соответствии с задачами
•	• Опыт	Отсутствует	• 1	•	•	•	• 5	• Приобретен

	эмоционально-ценностных отношений (вклад в формирование личностных качеств учащегося)	<p>позитивный опыт</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Эмоционально-ценностных отношений (проявление элементов агрессии, защитных реакций, негативное, неадекватное поведение)</li> </ul>							полноценный, разнообразный, адекватный задачам и содержанию занятий опыт эмоционально-ценностных отношений, способствующий развитию личностных качеств учащегося
•	• Опыт творчества	<ul style="list-style-type: none"> <li>Освоены элементы репродуктивной, имитационной деятельности</li> </ul>	• 1	•	•	•	•	• 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Приобретен опыт самостоятельной творческой деятельности (оригинальность, индивидуальность, качественная завершенность результата)</li> </ul>
•	• Опыт общения	<ul style="list-style-type: none"> <li>Общение отсутствовало (ребенок закрыт для общения)</li> </ul>	• 1	•	•	•	•	• 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Приобретен опыт взаимодействия и сотрудничества в системах «педагог-ребенок» и «ребенок-ребенок». Доминируют субъект-субъектные отношения</li> </ul>
•	• Мотивация и осознание перспективы	<ul style="list-style-type: none"> <li>Мотивация и осознание перспективы отсутствуют</li> </ul>	• 1	•	•	•	•	• 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Стремление ребенка к дальнейшему совершенствованию в данной области (у ребенка активизированы познавательные интересы и потребности)</li> </ul>
•	• Общая оценка уровня результативности программы	•	• (среднеарифметическое)					•	

Фамилия, имя ребенка \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

Учебный год \_\_\_\_\_