
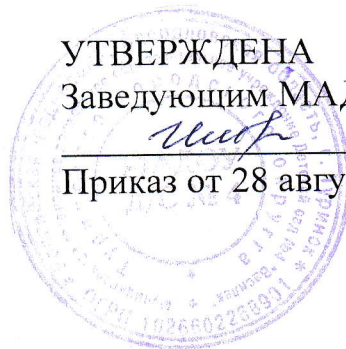


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад №4 «Василек» Туринского городского округа
623900 Свердловская область, Туринский район, город Туринск, улица 8-го Марта
№65, тел.8(34349)2-13-84, e-mail: detsad4tur@mail.ru, сайт: : <http://vasilektur.ru/>

ПРИНЯТА
на Педагогическом Совете
протокол от 28 августа 2023г. №1

УТВЕРЖДЕНА
Заведующим МАДОУ Д/С №4
 О.В. Ильченко
Приказ от 28 августа 2023 г. №51-П



Рабочая программа
«Фитнес»

Направленность – физкультурно-спортивная
Возрастная группа – 5-6 лет
Срок реализации – 1 год

Педагог дополнительного образования:
Ярмиева Алина Ильдаровна

г. Туринск, 2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы	стр. 3
1.1. Пояснительная записка	стр.3
1.2. Цель и задачи программы	стр.4
1.3. Содержание программы	стр.5
1.4. Планируемые результаты	стр.6
2. Комплекс организационно-педагогических условий	стр.8
2.1. Календарный учебный график	стр.8
2.2. Условия реализации программы (пространственные, материально-технические, кадровые)	стр.8
2.3. Формы промежуточной аттестации	стр.9
3. Список литературы для педагога и обучающегося	стр.15

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность (профиль) программы.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Тип программы: модифицированная, составлена с учетом возрастных особенностей детей.

Актуальность программы.

Программа представляет собой систему комплексных занятий с использованием современных оздоровительных технологий: фитбол-гимнастика; степ-аэробика; игровой стретчинг, освоение которых поможет естественному развитию организма ребенка, его совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

Отличительные особенности программы.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей, построена таким образом, что содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора.

Возрастная группа.

Программа рассчитана на детей в возрасте 5-7 лет.

Для начала усвоения программного материала к воспитанникам не предъявляются определенных требований. Важно лишь соответствие общего развития дошкольников своему возрастному периоду.

Объем программы.

Набор в группу свободный. Группа состоит из 14 воспитанников в возрасте от 5 до 7 лет. Учебный процесс продолжается 36 недель. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Срок реализации программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес» физкультурно-спортивной направленности рассчитана на 1 учебных года.

Форма обучения:

- групповые;
- индивидуальные;
- теоретические;
- занятия – соревнования;
- участие в конкурсах.

Режим занятий (периодичность и продолжительность):

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятия 1 час. (Один академический час занятия в группе равен для детей старшего дошкольного возраста 30 минут астрономического времени). Всего 36 часов год.

1.2. Цель и задачи программы

Цель ДОП: создание условий для выявления, раскрытия и развития специальных (физических) способностей детей, устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни.

Задачи:

1) Образовательные:

- Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
- Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).
- Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

2) Развивающие:

- Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
- Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
- Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия (корректирующая гимнастика, игровой стретчинг).

3) Воспитательные:

- Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- Воспитывать чувство уверенности в себе.

1.3. Содержание программы

Учебный план

Раздел	Итого, занятий	Аудиторная учебная нагрузка	
		теоретическая	практическая
Вводное занятие	2	1	1
Фитбол-гимнастика	14	-	14
Степ-аэробика	15	-	15
Стретчинг	4	-	4
Итоговое занятие	1	-	1
Итого	36	1	35

Содержание учебно-тематического плана

№	Раздел	Содержание темы (основные понятия, упражнения)	Результат
Сентябрь			
1	Вводное занятие	Теория: содержание курса, техника безопасности, инструктаж.	Введение в тему, узнали технику безопасности.
2	Диагностика детей на начало года	Диагностика.	Выявление уровня физической подготовленности
3	Фитбол-гимнастика	Освоение простейших элементов фитбол-гимнастики, элементов ритмической гимнастики.	Узнали простые элементы фитбол-гимнастики.
4	Фитбол-гимнастика		
Октябрь			
	Степ-аэробика с обручем	Ознакомление с различными подходами к степ – платформе. Основные исходные позиции: - фронтальная – по центру длинной стороны степа; - сверху – стоя на степе, носки направлены к его короткому	Ознакомились с различными подходами к степ – платформе.
	Степ-аэробика с обручем		
	Степ-аэробика с обручем		
	Степ-аэробика с		

	обручем	краю; - крайняя – стоя со стороны короткого края степа; - боковая – стоя боком к степу с длинной его стороны; - верхом – стойка ноги врозь по обе стороны степа, носки обращены к его короткому краю.	
Ноябрь			
	Фитбол-гимнастика	Формирование базовых двигательных умений и навыков в упражнениях с фитболами; освоение базовых шагов и элементов танцевальной гимнастики.	Освоили базовые шаги и элементы танцевальной фитбол-гимнастики.
	Фитбол-гимнастика		
	Фитбол-гимнастика		
	Фитбол-гимнастика		
Декабрь			
	Степ-аэробика с большим мячом	Овладение техникой основных шагов на занятиях по степ – аэробике: шаг базовый (basic), шаг v – step, шаг – касание вверху и внизу (tap up, tap down), шаг – касание вверху (tap up), шаг касание внизу (tap down), шаг с касанием (tap step), шаг с подъемом (lift), попеременное поднимание коленей, попеременное поднимание ног в сторону, попеременное поднимание пяток к бедру, шаг straddle up, шаг straddle down.	Овладели техникой основных шагов.
	Степ-аэробика с большим мячом		
	Степ-аэробика с большим мячом		
	Степ-аэробика с большим мячом		
Январь			
	Фитбол-гимнастика	Закрепление и совершенствование гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами;	Совершенствовали двигательные умения через фитбол-гимнастику.
	Фитбол-гимнастика		
	Фитбол-гимнастика		
	Фитбол-гимнастика		
Февраль			
	Степ-аэробика с мячом	формирование и совершенствование базовых шагов и элементов танцевальной степ-аэробики.	Совершенствовали базовые шаги.
	Степ-аэробика с		

	мячом		
	Степ-аэробика с мячом		
	Степ-аэробика с мячом		
Март			
	Фитбол-гимнастика	Закрепление и совершенствование гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами;	Совершенствовали двигательные умения через фитбол-гимнастику.
	Фитбол-гимнастика		
	Фитбол-гимнастика		
	Фитбол-гимнастика		
Апрель			
	Степ-аэробика	Формирование и совершенствование базовых шагов и элементов танцевальной и степ-аэробики.	Совершенствовали базовые шаги.
	Степ-аэробика		
	Степ-аэробика		
	Стретчинг	- Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; способствовать укреплению мышечного тонуса; -способствовать психоэмоциональной регуляции организма; -оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма.	Учили основные стретчинговые упражнения.
Май			
	Стретчинг	- Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; способствовать укреплению мышечного тонуса; -способствовать психоэмоциональной регуляции организма; -оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма.	Учили основные стретчинговые упражнения.
	Стретчинг		
	Стретчинг		
	Диагностика детей	Диагностика.	Выявление динамики.

1.4. Планируемые результаты

Предметные	Личностные
<p>Дети будут <i>знать</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы теории и практики детского фитнеса: степ-аэробики, фитбол-гимнастики, игрового стретчинга; - манеру исполнения тех или иных движений. <p>Дети будут <i>уметь</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> -точно следовать инструкции при выполнении задания; -работать на степ-платформе; -выполнять движения на фитболах; - согласовывать движения с музыкой; -получать положительные эмоции. 	<p>у детей будут <i>сформированы</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильная осанка; - стойкий интерес к занятиям физической культуры; - мотивация здорового образа жизни. <p>У детей будут <i>воспитаны</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельность; - уверенность.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Итого
количество занятий	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
количество учебных недель	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36

2.2. Условия реализации программы (пространственные, материально-технические, кадровые)

Пространственные	<ol style="list-style-type: none"> 1. Качественное освещение в дневное и вечернее время. 2. Форма одежды спортивная (шорты, футболка, носки, чешки), волосы у девочек должны быть прибраны.
Материально-технические	- мат гимнастический иск.кожа 2*1*0.1м;

	<ul style="list-style-type: none"> - мат гимнастический 1*1*0.08 м; - скамейка гимнастическая (2 шт.); - гимнастическая лестница; -степ– платформа; -фитбол- мячи; -коврики; -мячи большого и маленького диаметра; - гимнастические палки; - обручи. - Диски с подвижными музыкальными играми; - Диски с ритмической гимнастикой Т. Бурениной, Железновой; -Набор дисков с записями ритмичной музыки, музыки для релаксации. -музыкальный центр.
Кадровые	Педагог дополнительного образования

2.3. Формы промежуточной аттестации

Оценочный материал для подведения итогов освоения программы детьми

Для оценки психомоторного развития дошкольников используются диагностические методики Озерецкого Н.О. и Гуревич Н.И.

Задания для детей:

Тест №1

А - в течение 10 сек. ребенок должен устоять на одной ноге; другая нога согнута, приставлена к колену и отведена под прямым углом. После 30-секундного отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу.

Тест №2

В - ребенку предлагается по команде быстро, без помощи рук, сесть по-турецки, затем встать.

Тест №3

С - ребенок должен преодолеть расстояние 5 м прыжками на одной ноге, продвигая перед собой носком ноги небольшую коробочку. Отклонение от воображаемой прямой не должно быть при этом более 50 см.

Тест №4

Д - ребенку предлагается разложить 36 небольших картинок одной рукой на 4 кучки. Нормой для ведущей руки считается 35 сек., для второй — 45 сек.

Условные обозначения:

3 балла - правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;

2 балла - неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован.

1 балл - ребенок не может выполнить задание уже на втором движении;

0 баллов - отказ от выполнения движения.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности

В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности ребенка, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, силовые качества. Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью диагностических тестов на физическую подготовленность.

Тест №1 Ловкость

Цель: определить ловкость в полосе препятствий

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	менее 6,5 сек	6,6 – 7,2 сек	6,6 – 7,2 сек	более 7,2 сек	-
девочки	менее 7,0 сек	7,1 – 8,0 сек	7,1 – 8,0 сек	более 8,0 сек	-

Оборудование: кегли (10 шт); секундомер.

Процедура тестирования: ребенок пробегает 10 – метровую дистанцию, на которой по прямой линии установлены кегли в количестве 10 штук. Пробегая, ребенок должен огибать кегли: одну справа, одну слева. Дается 2 попытки.

Результат: измеряется по секундомеру с точностью, записывается лучший результат.

Тест №2 Прыжки в длину с места (см)

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	более 80 см	71 – 80 см	71 – 80 см	менее 70 см	-
девочки	более 80 см	71 – 80 см	71 – 80 см	менее 70 см	-

Оборудование: яма с песком для прыжков; прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

Процедура тестирования: ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении *нельзя* опираться позади руками.

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см), засчитывается лучшая из попыток.

Прыжки в высоту с места (см)

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке вверх с места.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	более 25 см	23 – 25 см	23 - 25 см	менее 23 см	-
девочки	более 23 см	20 – 22 см	20 – 22 см	менее 20 см	-

Оборудование: колокольчик и т.д.

Процедура тестирования: ребенок подпрыгивает вверх, стараясь дотронуться до предмета, который подвешен над головой.

Результат: измеряется расстояние от вытянутой руки ребенка до коснувшегося им предмета.

Тест №3 Гибкость

Наклон туловища вперед из положения стоя (см)

Цель: Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	более 7	6	5	4	меньше 4
девочки	более 10	8	6	7	меньше 7

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка 30 см.

Процедура тестирования: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат зачитывается со знаком «минус».

Результат: заносится в сантиметрах.

Тест №4 Выносливость (сек)

Подъем туловища в сед (количество раз за 30 сек)

Цель: определить силовую выносливость при подъеме из положения, лежа на спине.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики 5,0-5,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
мальчики 5,6-5,11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
девочки 5,0-5,5	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже
девочки 5,6-5,11	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже

Оборудование: гимнастический мат, секундомер.

Процедура тестирования Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен, садится и вновь ложится. Воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним, и считает количество подъемов.

Результат –тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Тест №5 Сила

Проводится с помощью бросания набивного мяча весом 1 кг вдаль двумя руками. Ребенок встает у обозначенной черты и бросает набивной мяч двумя руками как можно дальше.

Ориентировочные показатели броска набивного мяча в метрах (1 кг)

Пол	3	4	5	6	7
Мальчики	109–157	117–185	187–270	221–303	242–360
Девочки	97–153	97–178	138–221	156–256	193–361

При обследовании детей дается не менее 2-х попыток. В протокол заносится лучший результат. При обследовании педагог не показывает способ действия, он только предлагает выполнить задание как можно лучше, например: «Брось мяч как можно дальше».

Для оценки выше обозначенных основных движений и физических качеств используется 4-х балльная система.

4 балла - все количественные показатели ребенка соответствуют или превышают норму.

3 балла - 50 % показателей соответствуют или превышают норму.

2 балла - 25 % показателей соответствуют или превышают норму.

1 балл - все показатели ниже нормы.

Диагностика двигательного развития

Ф.И. ребенка	Психомоторное развитие								Физическая подготовленность										
	А		В		С		Д		1		2		3		4		5		
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	

Примечание:

А - пробы на статическую координацию и статическую выносливость;

В - пробы на динамическую координацию и способность согласовывать отдельно взятые изолированные движения в единый целый двигательный комплекс, а также на способность вести выразительные пластичные движения;

С - пробы на зрительно-моторную координацию и точность выполнения движений и умение согласовывать двигательный акт с внешним пространством при ведущей роли зрения;

Д - пробы на согласованные, дифференцированные действия и способность к манипулированию предметами.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности

Под номерами в таблице оценка физической подготовленности:

1-ловкость;

2- скоростно-силовые качества ;

3-гибкость;

4- выносливость;

5- сила

Н.-начало курса; *К* -конец курса.

3. Список литературы для педагога и обучающегося

1. Березина В.Ф. Развитие дополнительного образования детей в системе российского образования: Учебно-метод. пособие. / В.Ф. Березина. М., 2010.

2. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» Программа – технология развития музыкального движения. М., 2008.

3. Голованов В.П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования. / В.П. Голованов. М., 2010.

4. Дополнительное образование: материалы Министерства Образования РФ о положении дел в образовании и перспективах на будущее //Вестник образования. 2012. № 6.

5. «Оздоровительные игры подготовительная группа» Голомидова С.Е.- Волгоград: ИТД «Корифей», 2010.

6. «Детский фитнес физкультурные занятия для детей 5-7 лет» Сулим Е.В.-М.: ТЦ Сфера, 2015.

7. «Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет» Рыбкина О.Н. Морозова Л.Д.-М.: АРКТИ. 2014.