

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
« Детский сад №6»комбинированного вида
Советского района города Казани

Принято
Педагогическим советом
МБДОУ «Детский сад №6»

Протокол №1
от «29» августа 2022 г

Утверждено
Заведующей
МБДОУ «Детский сад №6»
Фролова И.И.
Введено в действие приказом
№77 от «29» августа 2022 г



Рабочая программа

кружка

«Спортивный фитнес»

Срок реализации программы: 2022-2023 учебный год

Педагог
Комиссарова Т.Р.

Казань, 2022 г.

Ведение

Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка.

Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью — всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Занятия детским фитнесом призваны удовлетворить потребность детей в физической активности, способствовать повышению интереса к занятиям физическими упражнениями, приобщению их к здоровому образу жизни. Это достигается за счёт использования разнообразных инновационных технологий, появившихся в фитнесе, современного инвентаря и оборудования, музыкального сопровождения и др., а также возможностей выбора тех или иных видов занятий.

Эффективность различных направлений фитнеса заключается в их разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма ребенка, развитие двигательных способностей и профилактику различных заболеваний.

Эмоциональность занятий объясняется не только музыкальным сопровождением, создающим положительный психологический настрой, его танцевальной и игровой направленностью, но и стремлением согласовывать свои движения с движениями партнеров в группе, возможностью демонстрировать хорошо отработанные движения, получением удовлетворённости от занятий, что также эмоционально вдохновляет занимающихся фитнесом и повышает интерес к ним.

Детский фитнес можно рассматривать как общедоступную, высокоэффективную, эмоциональную систему целенаправленных оздоровительных занятий разной направленности с целью повышения физических кондиций, профилактики заболеваний и укрепления состояния здоровья, физического развития детей и подростков на добровольной основе, исходя из интересов занимающихся. (Е.Г.Сайкина), включающий комплексные программы оздоровительных мероприятий. Приоритеты оздоровительно-профилактической направленности программ детского фитнеса определяются обилием проблем с состоянием здоровья у детей.

1. Нормативная часть учебной программы

1.1. Пояснительная записка

Настоящая программа является программой дополнительного образования по детскому фитнесу для детей старшего дошкольного возраста.

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему учебно – тренировочной работы, нормативные требования по физической и технической подготовке

Настоящая программа по детскому фитнесу реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, декларируемые в ст. 2 №80 – ФЗ:

- Непрерывность и преемственность физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
- Учет интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития ФК и спорта;
- Признание самостоятельности всех физкультурно – спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку.

Программа разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для систем дополнительного образования детей.

1.2. Цели и задачи программы

Цель: привлечение максимально возможного числа детей старшего дошкольного возраста к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышение физической подготовленности детей, уровня здоровья при одновременном развитии их умственных способностей.

Задачи:

- обеспечение гармоничного физического и психического развития ребёнка, улучшение и укрепление состояния его здоровья средствами детского фитнеса.;
- содействие самопознанию, самоидентификации, самоактуализации и самореализации ребёнка через занятия детским фитнесом.
- формирование жизненно-необходимых двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей и физической подготовленности ребёнка, формирование «школы движений» инновационными средствами.
- развитие креативности, воображения, творческих и музыкально-ритмических способностей ребёнка.;
- развитие психофизических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость);
- развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений);
- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- развитие внимания, сосредоточенности, организованности,
- воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами.

Программа направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Специфические особенности занятий детским фитнесом:

- Большое разнообразие упражнений (с предметами, без них, на снарядах, тренажерах и др.), их своеобразии, различной направленности и модернизации, за счет введения ассиметричных и гротесковых движений, что приводит к появлению новых фитнес-программ.
- Тесная связь направлений детского фитнеса с музыкой, современным ритмами и направлениями танцев.
- Включение разнообразных форм (сюжет, образ и т.д.) и методов (игровой, соревновательный и т.д.) проведения занятий, инновационных технологий.
- Высокий эмоциональный подъем за счет презентабельности и экспрессии выполнения движений специалиста по детскому фитнесу на занятиях.
- Большие возможности в вариативности проведения занятий, в том числе без специального оборудования, использования различных направлений и технологий детского фитнеса, а также высокая адаптивность и мобильность подбора его средств к различному контингенту занимающихся.
- Возможность эмоционального, творческого самовыражения, нервно-психической разрядки, получения удовольствия занимающихся от занятий и удовлетворения от выполнения различных двигательных действий.
- Расширение двигательных возможностей занимающихся за счёт инновационных технологий, повышение культуры движений, уровня физической подготовленности, физического развития, здоровья и профилактика различных заболеваний.
- Приобретение специальных знаний по здоровому образу жизни, методике занятий фитнесом и контролю за своим самочувствием и физическим развитием и физической подготовленностью.

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы **предусмотрены следующие направления:**

- **Игровое направление включает:** программы, основанные на подвижных, музыкальных, развивающих играх, эстафетах и элементах спортивных игр и игровом методе проведения. К ним относятся: танцевально-игровая гимнастика «Са-Фи-Дансе»; двигательный игротренинг; игровой стрейтчинг; игры по станциям (круговая тренировка, круговая аэробика) и др.

Упражнения превращают процесс занятий в увлекательную игру и не только обогащают внутренний мир ребёнка, но и оказывают положительное воздействие на развитие двигательных способностей, ориентировки в пространстве и физической подготовленности.

- **Коррекционное, лечебно-профилактическое направление.**

Это направление включает различные упражнения лечебной физической

культуры и коррекционной гимнастики, которые являются основой оздоровления и развития детского организма, формирования сознательного стремления занимающихся к здоровому образу жизни, а так же направлены на профилактику и коррекцию заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушений осанки, плоскостопие), дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной системы ребёнка, близорукости и т.д., а также способствуют переключению и быстрому восстановлению сил и работоспособности.

- **Гимнастическо-атлетическое.**

Занятия, основанные на различных видах гимнастики, служат основой для освоения различных видов движений, обладают комплексным воздействием на организм занимающихся и способствуют развитию двигательных способностей - силы, гибкости, выносливости (силовой, общей и др.), координации движений. Они имеют общеукрепляющую направленность, включая в себя упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), содействуя устранению недостатков телосложения и его коррекции, способствуя развитию подвижности суставов.

- **Танцевальное.**

Танцевальное направление детского фитнеса является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности.

Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость занимающимся. Они и позволяют научиться свободно двигаться, овладеть разными танцевальными стилями и проявлять себя в различных показательных выступлениях.

Для успешной реализации программных задач используются занятия по содержанию:

- Традиционные
- Круговые тренировки
- Игровые
- Занятия – путешествия
- Обучающие
- Познавательные

1.3. Принципы детского фитнеса

- *Общие принципы* (характерные для физической культуры и, соответственно, для любого её вида занятий): принцип всестороннего гармонического развития личности; принцип оздоровительной направленности; принцип связи физической культуры с профессиональной деятельностью; принцип социализации личности в процессе занятий физическими упражнениями.
- *принципы, отражающие закономерности педагогического процесса:* принцип научности, принцип сознательности и активности, принцип

наглядности, принцип доступности, принцип постепенности, принцип систематичности, принцип индивидуализации и дифференциации, принцип прочности и прогрессирувания.

- *специфические принципы фитнеса (основанные на принципах оздоровительной тренировки, и специфических особенностях самого фитнеса):* принцип «Нагрузка ради здоровья» или принцип управляемости нагрузкой (отказ от соревновательных мотивов и стремлений к достижению высокого спортивного результата), принцип комплексного воздействия на занимающихся, принцип адекватности и свободы выбора средств для занятий тем или иным направлением фитнеса, принцип эстетической целесообразности, принцип психологической регуляции, принцип адаптивности к контингенту занимающихся, принцип контроля и мониторинга физического состояния занимающихся.
- *принципы, отражающие особенности занятий с детьми:* принцип игровой и эмоциональной направленности, принцип инициативности и творчества (креативности), принцип самореализации через двигательную деятельность.

Принципы взаимодействия с детьми:

- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;
- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

1.4. Формирование групп

Учебно – тренировочный процесс рассчитан на период обучения детей старшего школьного возраста в общеобразовательном учреждении – 2 года.

Учебные группы комплектуются в соответствии с учетом возраста, состояния здоровья и подготовленности занимающихся.

Группа до детскому фитнесу 1-го года обучения формируется из детей 4-5 лет, имеющих допуск врача. Минимальная наполняемость групп - 10 человек. Количество занятий в неделю -2, продолжительность -25 мин. Продолжительность занятия для каждого ребенка варьируется в зависимости от его психофизиологического и физического состояния.

Группа до детскому фитнесу 2-го года обучения формируется из детей 5-6 лет, имеющих допуск врача. Минимальная наполняемость групп - 10 человек. Количество занятий в неделю -2, продолжительность -30 мин. Продолжительность занятия для каждого ребенка варьируется в зависимости от его психофизиологического и физического состояния.

При формировании групп необходимо учитывать:

- возраст занимающихся
- принадлежность к медицинской группе
- психофизиологические особенности ребенка

2. Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение учебной программы определяет содержание учебного материала по основным разделам подготовки, его преемственность и последовательность по годам обучения и в круглогодичной подготовке, включает объемы тренировочных нагрузок, а так же организацию и проведение педагогического контроля, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно – тренировочного процесса и воспитательной работы.

2.1. Организационно – методические указания

Подготовка в детском фитнесе предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую, психологическую и профессиональную подготовку. Распределение времени в учебном плане (в процентах) на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется на в соответствии с конкретными задачами.

№	Раздел программы	Кол – во часов 1 год обучения %	Кол – во часов 2 год обучения %
1	Основы знаний	В процессе занятий	В процессе занятий
2	Классическая аэробика	19	19
3	Хореография	8	8
4	Фитбол - гимнастика	14	14
5	Элементы акробатики и гимнастики	15	15
6	Пальчиковая гимнастика	3	3
7	Упражнения с мячом	7	7
8	ОФП	22	22
9	Элементы йоги	12	12
Итого		100%	100%

2.2. Формы и методы обучения

- Словесные – объяснение;
- Наглядные – показ, книги, иллюстрации;
- Поисковые – поиск новых идей, материалов;
- Креативные – творческий подход.

2.3. Формы подведения итогов

- Открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов
- Участие в методических объединениях и мероприятиях различного уровня
- Видеоматериал
- Фотоотчет

3. Результативность программы

- Развитие физических качеств дошкольников посредством спортивно-оздоровительной работы в фитнес - кружке.
- Повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств).
- Разнообразные, увлекательные, совместные занятия вместе с детьми, обеспечивают двигательную активность детей, способствуют их эмоциональному подъему.