

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Районный центр внешкольной работы»

РАССМОТРЕНА:  
на заседании  
методического совета  
Протокол №1  
от 27.08.2025 г.

ПРИНЯТА:  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1  
от 29.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНА:  
Приказом МБУДО  
«РЦВР»  
№163 от 29.08.2025 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
по фитнесу  
детского объединения «Энергия детства»**

Срок реализации программы 1 год  
Адресат программы: дети 7 – 14 лет

Автор программы:  
Алфёрова Анна Алексеевна,  
педагог дополнительного образования

п. Мишелевка, 2025 г.

## **Содержание**

1	Пояснительная записка.....	3
2	Ожидаемые результаты освоения программы.....	5
3	Содержание программы обучения.....	6
4	Рабочая программа воспитания и календарный план воспитательной работы.....	11
5	Методическое обеспечение программы.....	13
6	Материально-техническое обеспечение программы.....	15
7	Кадровое обеспечение программы.....	15
8	Календарный учебный график.....	15
9	Оценочные материалы.....	16
10	Список литературы.....	17

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Введение**

Программа дополнительного образования по фитнесу разработана на основе программы Сулим Е.В. «Детский фитнес», а также элементы авторской дополнительной образовательной программы по «Фитнес аэробике», составленной на основе Интернет источника «Методика организации и проведения занятий фитнесом в детском саду» (курс провела С.Т. Лисицкая, мастер спорта по художественной гимнастике, к.б.н., профессор РГУФКСиТ). Программа модифицирована педагогом дополнительного образования с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Детский фитнес - это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это уникальные занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики. Данная программа включает в себя теоретический материал о фитнесе, о фитбол – аэробике, о стrectчинге, обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка.

Детский фитнес - это не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие, развивающее у детей координацию и ловкость движений, гибкость и пластичность, чувство ритма, внимание и быстроту реакции, повышающее способность ориентироваться в пространстве, укрепляющее осанку и мышцы ребенка, помогающее приобрести отличную физическую форму и приобщающее к здоровому образу жизни.

### **Актуальность программы**

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стrectчинг, пилатес, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя —

сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья.

### **Новизна программы**

Новизна программы заключается в том, что:

- программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии, танцевальная аэробика, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний;
- по форме организации образовательного процесса она является модульной.

### **Педагогическая целесообразность программы**

Педагогическая целесообразность программы в том, что выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств учащихся, формированию чувства долга и ответственности за порученное дело, за успехи коллектива и личные, складывается характер. В процессе волевых проявлений формируется инициативность, решимость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремлённость, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств.

### **Цель и задачи программы**

Цель программы: формирование у школьников осознанного эмоционально-положительного отношения к здоровому, двигательно-активному образу жизни средствами фитнеса.

Задачи:

Обучающие

- Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
- Формирование навыков выразительности, пластиности, грациозности и изящности танцевальных движений;
- Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
- Формирование зрительных и слуховых ориентировок;
- Приобщение к здоровому образу жизни.

Развивающие

- Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
- Развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности;
- Развитие чувства ритма, музыкального слуха, умению согласовывать движения с музыкой;
- Развитие детской самостоятельности и инициативы, воображения, фантазии, способности к импровизации;
- Развитие графических навыков, крупной и мелкой моторики (произвольности, ритмичности и точности движений).

Воспитательные

- Воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности;
- Воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;

- Воспитание у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;
- Воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

### **Основные характеристики образовательного процесса**

Возраст обучающихся: программа рассчитана на работу с детьми 7-14 лет. При реализации программы учитываются возрастные особенности детей, которым адресована программа.

Набор детей осуществляется на добровольных началах.

Программа состоит из двух модулей и позволяет обучающемуся выбирать модуль или последовательно проходить обучение по всем модулям. У каждого модуля программы своя тематика.

Наполняемость групп до 12 человек.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год обучения

Режим занятий: занятия по модульному учебному курсу «Основы детского фитнеса» проходят 1 раз в неделю по 2 часа, занятия по модульному учебному курсу «Практика детского фитнеса» - 2 раза в неделю по 2 учебных часа.

Длительность одного учебного занятия 45 мин., перерыв 10 мин

Продолжительность образовательного процесса – 36 учебных недель (Начало занятий 1 сентября, завершение 31 мая).

Объем учебных часов по программе: учебный модуль «Основы детского фитнеса» - 72 часа, учебный модуль «Практика детского фитнеса» - 144 часа. При последовательном прохождении обучающимися всех учебных модулей объем учебных часов составит 216 часов в год.

Форма обучения: очная. Одним из способов организации обучения может быть и использование дистанционных образовательных технологий, позволяющих осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между педагогом и учащимся. Такой способ возможен также при организации обучения детей с ограниченными возможностями здоровья, детей по каким-либо причинам временно не имеющим возможности посещать образовательную организацию.

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **Личностные результаты:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметные результаты:**

- характеризовать явления, действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную физкультурную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- обосновывать эстетические признаки в двигательных действиях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:** Предметные результаты освоения программы описаны в пояснительных записках модульных учебных курсов.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Учебный модуль «Основы детского фитнеса»**

**Цель:** формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

- Способствовать формированию позитивных установок обучающихся на спортивную деятельность
- Познакомить с историей детского фитнеса
- Обучить игровым технологиям

### **Ожидаемые результаты освоения модульного курса:**

**Будут знать:**

- технику безопасности;
- историю развития аэробики в нашей стране;
- основные направления детского фитнеса.

**Будут уметь:**

- ухаживать за оборудованием;
- организовывать и проводить различные игры;
- оказывать первую помощь;
- выбирать модную спортивную одежду.

### **Учебный план модульного курса:**

№	Название раздела	Количество часов		Всего часов	Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика		
1	Вводное занятие. Инструктажи.  Знакомство в группе	2	2	4	Входная диагностика
2	Техника безопасности на учебном занятии	4	6	10	Опрос  Выполнение тестовых заданий
3	Основы знаний	4	4	8	Опрос

4	История развития аэробики в нашей стране	4	2	6	Опрос
5	Оборудование и инвентарь	4	6	10	Наблюдение
6	Игровые технологии	4	10	14	Разработка сценариев игровых программ
7	Спортивная мода	4	6	10	Опрос
8	Профилактика и оказание неотложной помощи	6	4	10	Опрос Выполнение тестовых заданий
	ИТОГО ПО МОДУЛЮ	32	40	72	

### **Содержание обучения:**

1. Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Инструктажи.

Теоритическая часть: Вводный инструктаж по технике безопасности.

Практическая часть: Знакомство в группе

2. Техника безопасности на учебном занятии

Соблюдение основных санитарно - эпидемиологических требований к учебному занятию в учреждении дополнительного образования детей. Правила поведения в центре, спортивном зале, бассейне, сауне, улице.

Форма контроля: опрос.

3. Основы знаний

Режим дня, питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви. Физические способности человека. Пять основных физических качеств человека: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Форма контроля: опрос.

1.3. История развития аэробики за рубежом и в нашей стране

Родоначальники аэробики. Первые технические приемы в аэробике. Их видоизменение с течением времени. Масштаб распространения за рубежом и в России. Значение занятий физическими упражнениями.

Форма контроля: опрос.

Игровая технология. Роль и сфера применения игр на знакомство и сплочение. Алгоритм построения игровых заданий. Основные требования к ведущему.

1.4 Оборудование и инвентарь

Оборудование и инвентарь приемлемый на учебно-тренировочном занятии по аэробике.

Гигиена оборудования и инвентаря. Техника безопасности при работе с инвентарем.

Врачебный контроль с помощью современных приборов.

Форма контроля: наблюдение.

1.2 Спортивная мода

Тенденции мировой спортивной моды. Спортивная одежда- как фактор модного движения. Здоровый образ жизни – привычка или дань моде.

Форма контроля: опрос.

1.5 Профилактика и оказание неотложной помощи

Травмоопасные упражнения и уменьшение риска получения травм. Воздействие температуры окружающей среды на организм человека. Основные мероприятия по

профилактике травматизма при занятиях аэробикой. Признаки утомления при физических нагрузках и оказание первой помощи. Дневник самоконтроля.  
Форма контроля: опрос.

### **Учебный модуль «Практика детского фитнеса»**

Модуль способствует включению обучающихся в активную социально-значимую деятельность. Процесс воспитания активности строится на основе сотрудничества, взаимного уважения и доверия взрослых и детей. В содержание модуля даются основы практических умений и навыков, формируются позитивные установки на спортивную деятельность.

**Цель:** создание условий для детей школьного возраста по освоению современных развивающих оздоровительных фитнес-технологий.

**Задачи:**

- Формировать чувства темпа и ритма движений, внимания, пространственной ориентации.
- Способствовать улучшению психического состояния (снижение тревожности и агрессии) и развитию чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- Научить владеть упражнениями дыхательной гимнастики.

### **Ожидаемые результаты освоения модульного курса:**

Будут знать:

- правила безопасного поведения;
- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
- смысл спортивной терминологии;
- основные понятия музыкальной грамоты;
- цели, задачи, особенности содержания современных направлений фитнеса.

Будут уметь:

- контролировать в процессе занятий свое положение тела, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;
- составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- составлять графики личных достижений;
- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.

### **Учебный план модульного курса:**

№	Название раздела, темы программы модуля	Количество часов		Всего часов	Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика		
1	Раздел 1. Введение. Понятие фитнес-аэробика.	1	1	2	
2	Раздел 2. Общефизическая подготовка (силовая аэробика).	2	22	24	
	Тема 1: «Что такое здоровье?»	-	2	2	Проблемное задание
	Тема 2: Основные сведения по анатомии	-	2	2	Сдача нормативов

	физиологии и гигиене человека.				
	Тема 3: Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса.	-	6	6	Круговая тренировка, подвижные игры
	Тема 4. Общеразвивающие упражнения для ног.	-	6	6	
	Тема 5. Общеразвивающие упражнения для шеи и спины, живота.	-	6	6	Проблемное задание
	Тема 6: Общефизическая подготовка в аэробике.	-	2	2	Лист самооценки
	Раздел 3: Специальная физическая подготовка.	3	89	92	Лист самооценки
	Тема 1: Базовые шаги аэробики	-	9	9	
	Тема 2: Упражнения на растягивание (стретчинг).	-	17	17	
	Тема 3: Пилатес. Элементы йоги.		16	16	
	Тема 4: Танцевальная аэробика.		15	15	
	Тема 5: Хип-хоп аэробика.		16	16	
	Тема 6: Степ – аэробика.	2	8	10	
	Тема 7: Игры (подвижные, танцевальные).	1	6	7	
	Тема 8: Специальная физическая подготовка в аэробике.	-	2	2	
	Раздел 4: Самостоятельная постановка танцевальной связки.	2	6	8	Творческая работа
	Тема 1: Танцевальные связки базовых шагов.	2	6	8	
	Раздел 5: Работа над рисунком танца	2	6	8	Работа в группах, парах
	Тема 1: Постановка рисунка.	2	6 - 4	8	Репетиция
	Раздел 6: «Мы за здоровый образ	-	8	8	Конкурс, соревнования

	жизни!»				
	Тема 1. Показательные выступления.	-	8	8	фестиваль, акция, Показательные выступления, концерт, массовое мероприятие
	Раздел 7. Итоги уровня. 2 - 2 25. Тема 1. «Живи, танцуя - танцуй живее!»	-	4	4	
	ИТОГО:	11	133	144	

### Содержание обучения:

Раздел №1 Введение.

Тема 1: Понятие фитнес- аэробика.

Теория Раскрытие понятия фитнес-аэробика, основные тенденции в фитнес- аэробике.

Раздел №2 Общефизическая подготовка (силовая аэробика).

Тема 1: Что такое здоровье.

Теория: Понятие «Здоровье». Здоровье физическое, душевное и социальное. Составление таблицы «Здоровый образ человека».

Тема 2: Основные сведения по анатомии физиологии и гигиене человека.

Теория Строение человеческого тела. Функционирование основных систем и органов.

Роль ЗОЖ в поддержании спортивной формы.

Тема 3: Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса.

Практика Техника выполнения общеразвивающих упражнений для рук, плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в локтевом и плечевом суставах; круговые движения и махи руками в различных направлениях; рывковые

движения руками в сочетании с наклонами и поворотами туловища; переход из упора присев в упор лежа и наоборот.

Тема 4: Общеразвивающие упражнения для ног.

Практика Техника выполнения общеразвивающих упражнений для ног, упражнения для стоп и голени; упражнения для бедер и голени; упражнения для развития подвижности в тазобедренном суставе.

Тема 5: Общеразвивающие упражнения для шеи и спины, живота.

Практика Техника выполнения общеразвивающих упражнений для шеи и спины, живота: упражнения для мышц шеи; круговые движения головы вправо, влево (без резких движений назад), упражнения для мышц спины; упражнения для мышц брюшного пресса.

Тема 6: Общефизическая подготовка в аэробике.

Практика Выполнение силового комплекса и заполнение листа самооценки.

Раздел №3 Специальная физическая подготовка.

Тема 1: Базовая аэробика.

Практика Техника выполнения базовых шагов: простые маревые шаги, приставные шаги, простые маревые с добавлением ча-ча-ча, простые маревые с добавлением лифт, приставные альтернативные, приставные удвоенные, выполнение связок классической аэробики.

Тема 2: Упражнения на растягивание (стретчинг).

Практика Техника выполнения упражнений на растягивание: упражнения на развитие гибкости в партере («Березка», «Плут», «Лук», «Мост», «Кобра», «Бабочка», «Уголок», «Скручивание», «Черепашка», «Лодочка»).

Тема 3: Пилатес. Элементы йоги.

Практика Техника выполнения упражнений на развитие осанки: балансы, наклоны, позы лежа, позы сидя, позы стоя, прогибы, скручивания, перевернутые позы, упоры на руках.

Тема 4: Танцевальная аэробика.

**Практика:** Техника выполнения элементов различных танцевальных стилей: джаз, латино, рок-н-ролл, риверданс, рашенфолк.

**Тема 5: Хип - хоп аэробика.**

**Практика:** Техника выполнения основных элементов хип - хоп аэробики: шаги вперед и назад, шаги из стороны в сторону, скачки вперед-назад, «качалочка», «твист», скрестные выставления ноги на пятку, скользящие шаги, прыжки на двух ногах, прыжки в выпадах, скачки с одной ноги на две, прыжки со сменой ног и киком, прыжки согнув ноги и др. Упражнения в партере: «краб», «дорожка» с опорой одной рукой, «дорожка» с поочередной опорой руками, «дорожка» - часы, «казачок», «мельница», упоры на руках.

**Тема 6: Степ - аэробика.**

**Теория** Классификация основных элементов степ – аэробики. Техника выполнения основных элементов. Положение платформы при выполнении упражнений. Положение занимающихся относительно степ - платформы.

**Практика:** Основные шаги: базовый шаг, V-Step, Tap-up, Tap Down Straddle Up, Turn Step, Over the Top, Lunges, T- Step, L- Step и др.

**Тема 7: Игры (подвижные, танцевальные).**

**Теория** Техника безопасности при проведении подвижных игр. Правила игр. Практика Танцевальные игры («Самолет», «Банан», «Помогатор» и т.д.). Подвижные игры («Невод», «Третий лишний», «Салки» и т.д.).

**Тема 8: Специальная физическая подготовка в аэробике.**

**Практика** Выполнение элементарной танцевальной связки на музыкальный квадрат в определенном стиле. Заполнение листа самооценки.

**Раздел №4 Самостоятельная постановка танцевальной связки.**

**Тема 1: Танцевальные связки базовых шагов.**

**Теория** Правила составления танцевальной связки.

**Практика:** Составление танцевальной связки из 4 базовых шагов поточным методом.

**Раздел №5 Работа над рисунком танца.**

**Тема 1: Постановка рисунка, перестроений, перемещений.**

**Теория** Объяснение понятий: «танцевальный рисунок», «перестроение», «перемещение».

**Практика** Постановка танцевального рисунка, перестроение в нем и перемещение.

**Раздел №6 Мы за здоровый образ жизни!**

**Тема 1: «Показательные выступления»**

**Практика:** Показательные выступления, популяризирующие ЗОЖ, конкурсного и соревновательного характера.

**Раздел №7 Итоги уровня.**

**Тема 1: Живи, танцую - танцуй живее!**

**Практика** Показательные выступления на уровне образовательного учреждения.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ И КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**Целью** воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти о защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

**Задачами** воспитания по программе являются:

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, воспитать чувство патриотизма, гражданственности;

- организация общения между детьми на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

**Целевые ориентиры:**

- понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния;
- стремление к соблюдению норм спортивной этики;
- уважение к старшим, наставникам;
- сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;
- интерес к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- стремление к командному взаимодействию, к общей победе.

**Формы и методы воспитания**

- Учебное занятие
- Участие в коллективных играх
- Итоговые мероприятия
- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение);
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений (приучения);
- методы одобрения и осуждения поведения детей;
- Метод стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);
- метод переключения в деятельности;
- методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

**Условия воспитания, анализ результатов**

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год). Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

**Календарный план воспитательной работы:**

№	Месяц	Мероприятие	Цель
1	Сентябрь	Вводное занятие. Беседа о правилах поведения, технике безопасности. Беседа о влиянии занятий фитнесом на	Рассказать про технику безопасности,

		организм.	познакомить детей с оборудованием
2	Октябрь	Сюжетное занятие «Путешествие на Чудо – остров»	Познакомить детей с полусферами
3	Ноябрь	Сюжетное занятие «Королевство волшебных мячей»	Познакомить детей с су-Джок (массажный мячик)
4	Декабрь	Сюжетное занятие «Поход в лес» Мастер – класс для родителей и воспитателей «Новогодний фитнес» Итоговые занятия	Показать родителям, чему научились дети.
5	Январь	Игры с фитболом Сюжетное занятие «В гости к Дедушке Морозу» Сюжетное занятие «Путешествие в Играй – город». Степ - игра	Закрепить умение работать с фитболом
6	Февраль	Интервальная тренировка «Я и папа»	пропаганда массовой физической культуры и организация активного досуга учащихся и их родителей.
7	Март	Мастер – класс по фитнесу «Я и мама»	пропаганда массовой физической культуры и организация активного досуга учащихся и их родителей.
8	Апрель	Встреча с фитнес - тренером	Познакомится с другим фитнес тренером, деление опытом
9	Май	Сюжетное занятие «Звезда – футбола» Итоговые занятие Выступление на выпускном	содействие всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методы обучения:

- словесный метод: беседа, объяснение, рассказ, разбор, инструктирование, комментарии, замечания, указания;
- наглядный метод: показ видеоматериалов, исполнение педагогом упражнений и их отдельных элементов;
- практический метод: выполнение упражнений учащимися;
- целостный метод, когда по мере изучения целостного действия внимание уделяется общей картине движений, затем изучаются и корректируются отдельные неудачные детали, мешающие формированию качественной техники движений;

- расчлененный метод, применяющийся на начальном этапе обучения и при обучении технически сложных действий, когда в начале разучиваются движения ногами, затем руками, и лишь потом выполняется целостное двигательное действие.

Для формирования волевых качеств, учащихся необходимо учить преодолевать трудности при выполнении тестовых упражнений. Используются специфичные методы, обеспечивающие разнообразие танцевальных движений. К ним относятся: метод музыкальной интерпретации, метод усложнения, метод сходства, метод блоков, метод «Калифорнийский стиль». Метод музыкальной интерпретации широко используется при построении танцевальных композиций в аэробике. В его реализации можно выделить два подхода: первый связан с конструированием конкретного упражнения, а второй – с вариациями движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. Метод усложнения так в аэробике называется определённая логическая последовательность обучения упражнениям. Усложнение простых по технике упражнений может осуществляться за счёт разных приёмов:

- изменения темпа движения (сначала каждое движение выполняется на 2 счёта, а затем на каждый);
- изменения ритма движения (например, вариант ходьбы: 1 – шаг правой, 2 – шаг левой, 3 – 4 шаг правой);
- изменять технику выполнения движения (например, выполнение подъёма колена сочетать с прыжком).

Если разучиваемое упражнение, содержит несколько одновременных движений разными частями тела (например, руками и ногами), то наиболее часто используемым приёмом усложнения будет предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении. В результате применения этих приёмов переход от элементарных к более сложным по координационной структуре движениям осуществляется занимающимися без особых усилий. Метод сходства используется в том случае, когда при подборе нескольких упражнений за основу берётся какая – то одна двигательная тема, направление перемещений или стиль движений. Метод блоков проявляется в объединении между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение. В зависимости от уровня подготовленности занимающихся и сложности движений каждое из подобранных для «блока» упражнений может повторяться несколько раз (2,4), а затем переходят к следующему упражнению. Более сложным является соединение упражнений в блок без многократных повторений одних и тех же движений. Применение этого метода позволяет добиться нужного качества исполнения упражнений, поскольку каждое из них повторяется многократно. Метод «Калифорнийский стиль» фактически является комплексным проявлением требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях (с поворотами, по кругу, по диагонали).

Структура занятия по фитнес-аэробике состоят из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Подготовительная часть: (разминка) занимает 12-15% общего времени. Задача: активизировать организм, подготовить его к выполнению основной работы. Упражнения этой части комплекса эмоционально окрашены, просты, выполняются динамично, вовлекая в работу одновременно мышцы плечевого пояса, туловища и ног. Основная часть: занимает 70-75 % общего времени и состоит из более сложных упражнений из различных исходных положений: стоя, сидя и лежа. Первая группа упражнений - это различные наклоны, повороты, приседания, перекаты. Большое количество упражнений, носящих «аэробный» характер – это упражнения, стимулирующее сердечную и дыхательную активность: бег, прыжки, танцевальные шаги и танцевальные движения в различных стилях. Упражнения выполняются с различной

амплитудой, скоростью и в различных направлениях. В работу вовлекаются крупные мышцы.

Вторая группа упражнений – статические, с растяжением мышц (стретчинг): с помощью очень медленных движений (сгибание и разгибание туловища и конечностей) принимается определенная поза и удерживается в течение 5-30 и даже 60 секунд. При этом можно напрягать растянутые мышцы. Это наиболее эффективные упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. В этой части занятия проводятся акробатические упражнения, групповые растяжки. Заключительная часть: занимает 10% общего времени, в основном упражнения на расслабление и дыхательные. Задача: вывести организм из состояния повышенной двигательной активности и подготовить его к последующей деятельности. Можно включить в эту часть музыкальные игры, конкурсы. Обязательным условием является использование во время занятий музыки: современной, ритмичной, веселой. Музыка, на которую «накладываются» соответствующие ей по стилю движения танцевального характера. Во время занятий детей необходимо учить слышать ритм музыки.

Образовательный процесс обучения строится на основе принципов личностно-ориентированного подхода. Главным предметом учебно-воспитательной деятельности педагогов выступает процесс формирования индивидуальности детей.

Приемы активации познавательного интереса:

- создание ситуаций успеха;
- методы диалога;
- методы диагностики и самодиагностики;
- рефлексивные приемы и методы;
- опора на жизненный опыт ребенка;
- игровые методы;
- групповые и индивидуальные занятия.

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Необходимое оборудование для реализации программы: коврики, маты, скакалки, фитболы, мячи, степ-платформы, бодибары, обручи, гантели.

Средства обучения: ноутбук, проектор, музыкальная колонка.

## **КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Программа по фитнесу реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

## **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Продолжительность учебного года:

Модуль «Основы детского фитнеса» - 34 недель:

Начало учебного года – 1 сентября

Окончание учебного года – 31 мая

Модуль «Практика детского фитнеса»:

Начало учебного года – 1 сентября

Окончание учебного года – 31 мая

Сроки летних каникул – 1 июня – 31 августа

Занятия в объединении проводятся в соответствии с расписанием занятий.

## **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Оценка умений проводится через контрольное посещения фитнес-занятий, в ходе которых выявляется уровень освоения курса детьми данного возраста по методике Н. А. Гукасовой, М.А. Руновой. Результат отслеживается через диагностирование деятельности детей, которое проводится в начале учебного года (октябрь) и в конце (май).

- Лист наблюдений. Позволяет фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребёнка в ходе физического развития. В листе наблюдений есть критерии оценки уровня развития, например: 3 балла - правильное выполнение упражнений, чёткие движения, скоординированные руки и ноги и т. д.
  - Тесты, контрольные вопросы, выступления, соревнования. Такие диагностические мероприятия помогают отслеживать уровень усвоения программы.
  - Дневник тренировок и питания. Ребёнок вместе с педагогом делает отметки о тренировочном процессе и качественных изменениях образа жизни.
  - Критерии оценки уровня теоретической подготовки. К ним относятся соответствие теоретических знаний программным требованиям, широта кругозора и т.д.
  - Критерии оценки уровня практической подготовки. К ним относятся уровень развития практических умений и навыков, владение специальным оборудованием и оснащением и т.д.
  - Критерии оценки уровня развития и воспитанности детей. К ним относятся культура организации практической деятельности, аккуратность и ответственность при работе и т.д.

Цель диагностики: выявление уровня двигательных навыков развития ребёнка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия). Метод диагностики: наблюдение за обучающимися в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий, беседы в свободной форме. Периодичность проведения диагностики – 2 раза – октябрь, май. Система педагогической диагностики (мониторинга): достижения детьми планируемых результатов освоения программы.

В процессе наблюдения за деятельностью обучающихся делается вывод о достижении обучающимися планируемых результатов (показателей) освоения Программы.

♣ 3 балла - выполняет самостоятельно при минимальном контроле(помощи) взрослого.

♣ 2 балла - выполняет самостоятельно при напоминании взрослого.

♣ 1 балл - выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные - совместно со взрослым

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **для педагогов:**

1. Бабенкова Е. А. Как помочь детям стать здоровыми: метод. пособие / Е. А. Бабенкова. – М.: Астрель, 2016. – 208 с.
2. Одинцова И. Б. Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста / И. Б. Одинцова. – М.: Эксмо, 2013. – 160 с.
3. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3–7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики / Л. И. Пензулаева – М.: МозаикаСинтез, 2015. – 128 с.
4. Петров П. К., Методика преподавания гимнастики в школе П. К. Петров. – М.: Владос, 2013. – 448 с.
5. Турлова Л. В., Программа по дисциплине «Ритмика» / Л. В. Турлова. – Троицкое, 2015. – 12 с.
6. Гудселл Энн «Фитнес, шаг за шагом». Мир книги. М.- 2001.
7. Крючек «Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий». Олимпия PREES, М. 2001г.
8. Лисицкая Т.С. Курс лекций «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009.
9. Остин Дениз «Пилатес для Вас» Попурри. Минск 2004.
10. Ростова В.А., Ступкина М.О. «Оздоровительная аэробика» СПБ «Высшая административная школа», 2003.
11. Струджес Стивен «Практическая йога». Мир книги. М. - 2003.
12. Эйствин Г., Приза О. «Фигура мирового стандарта». М. - 2000.
13. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Танцевальная аэробика. – Т. II. – М.: ФАР, 2002.
14. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002.
15. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000. - 276 с. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021.

### **для обучающихся и родителей:**

1. Бабенкова Е. А. Как помочь детям стать здоровыми: метод. пособие / Е. А. Бабенкова. – М.: Астрель, 2016. – 208 с.
2. Скребцова Л. Сказочный справочник здоровья для детей и их родителей. Т. 2 / Л. Скребцова, М. Скребцова. – М: Амрита-Русь, 2016. – 224 с.